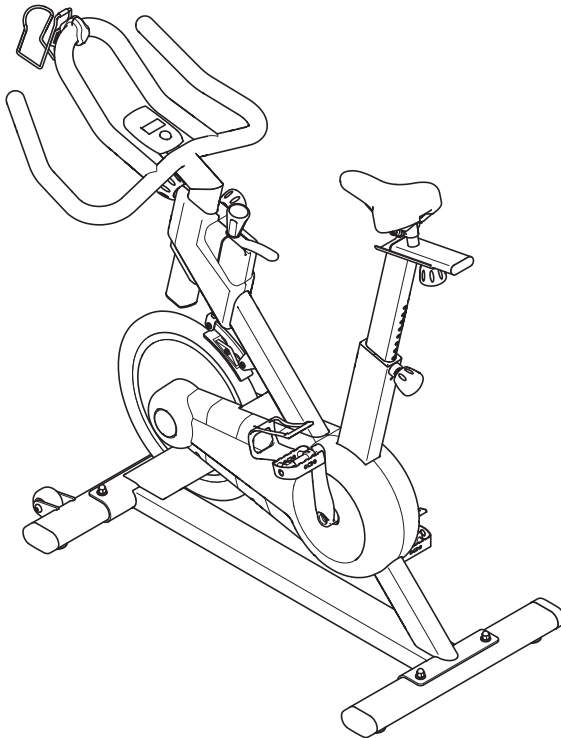


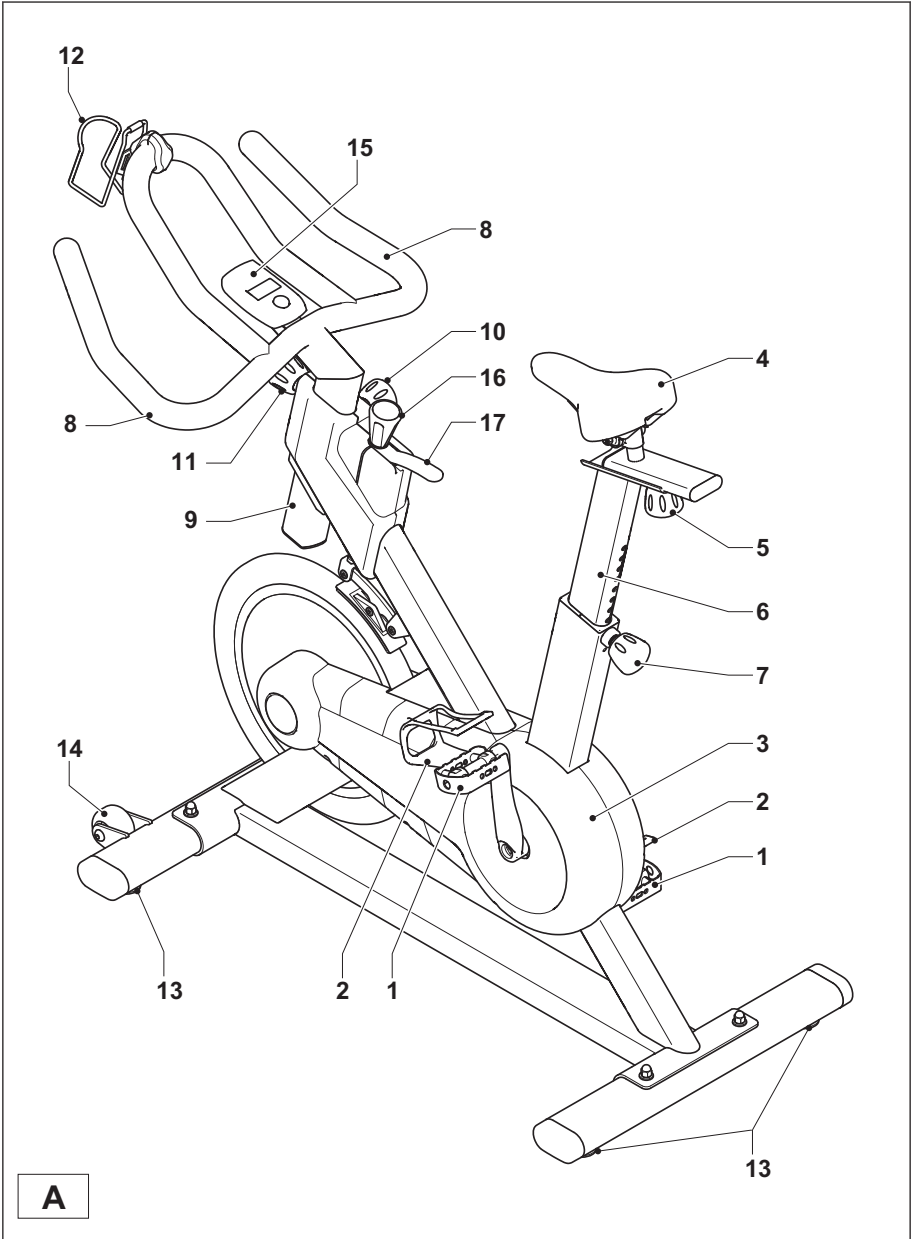


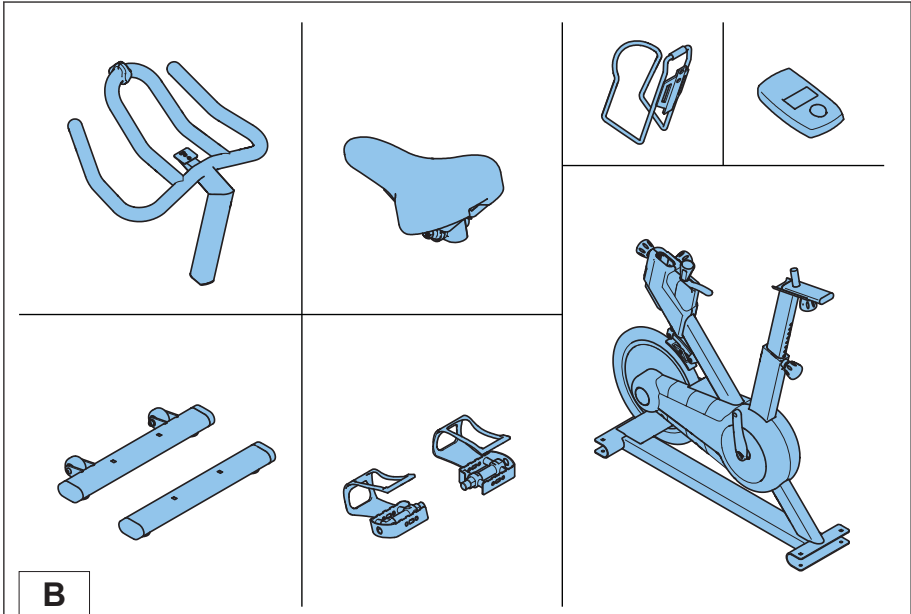
BREMSEY[®]
S P O R T

english	8
deutsch	20
nederlands	32
français	44
español	56
italiano	68
svensk	80
suomi	91

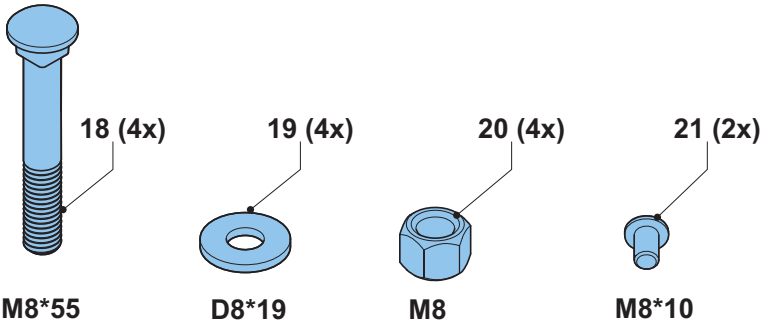


BS7

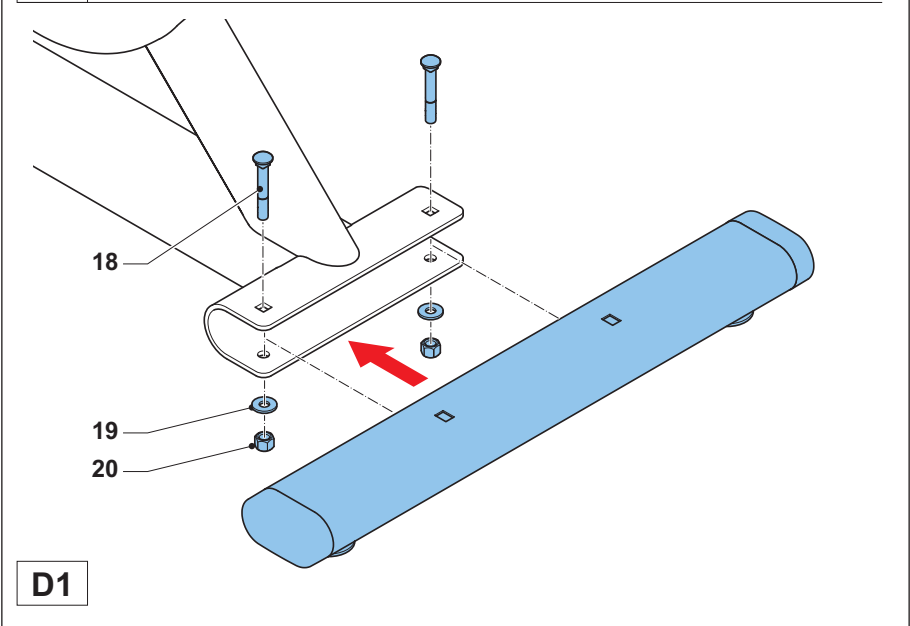
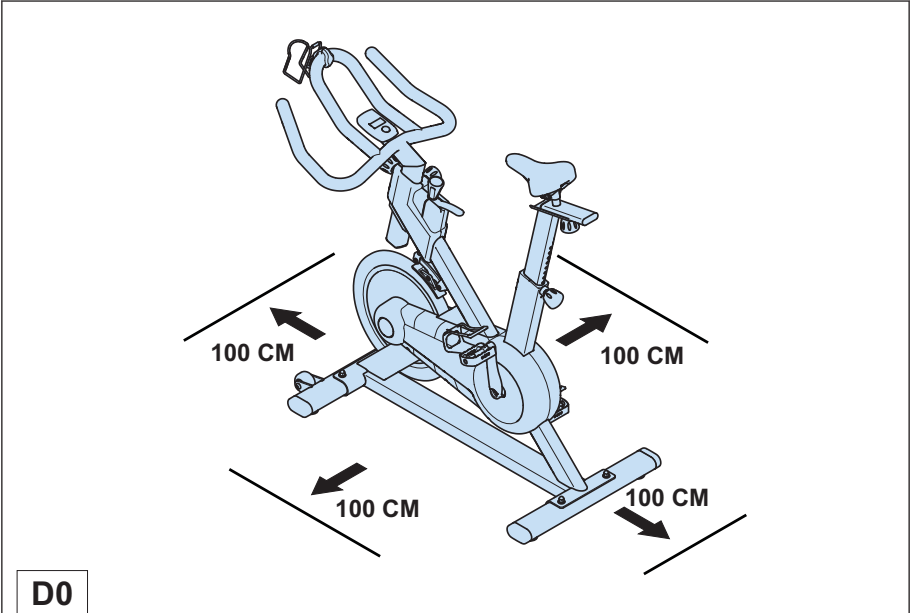


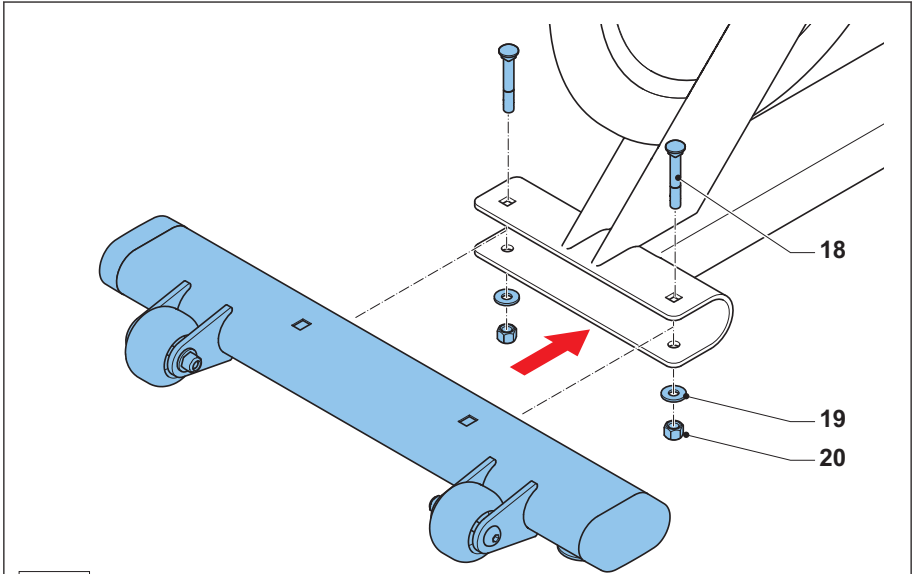


B

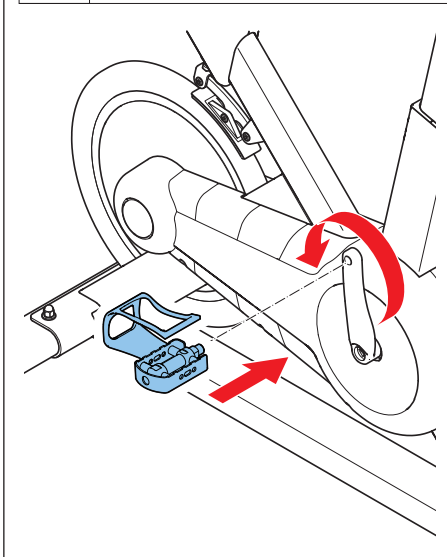


C

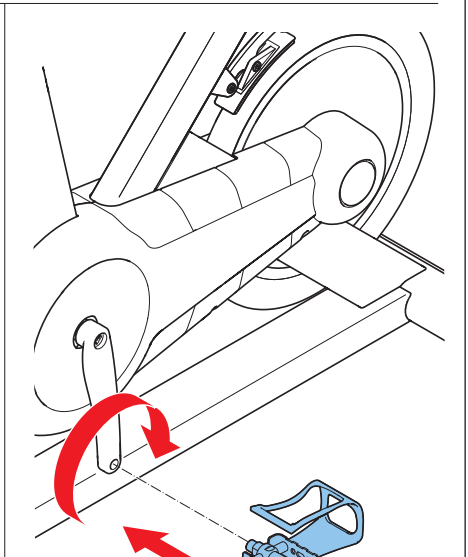




D2



D3



D4

RACING BIKE

Welcome to the world of Bremshey Sport!

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

Safety warnings



WARNING

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

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

- Do not use or store the equipment in humid surroundings. The air humidity must never be more than 80%.
- Only use the equipment for its intended purpose. Do not use the equipment for other purposes than described in the manual.
- Do not use the equipment if any part is damaged or defective. If a part is damaged or defective, contact your dealer.
- Keep your hands, feet and other body parts away from the moving parts.
- Keep your hair away from the moving parts.
- Wear appropriate clothing and shoes.
- Keep clothing, jewelry and other objects away from the moving parts.
- Make sure that only one person uses the equipment at a time. The equipment must not be used by persons weighing more than 160 kg (350 lbs).
- Do not open equipment without consulting your dealer.

Package contents (fig. B & C)

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



NOTE

- If a part is missing, contact your dealer.

Description (fig. A)

Your racing bike is a piece of stationary fitness equipment used to simulate bicycle racing without causing excessive pressure to the joints.

1	Pedal	10	Handlebar tube adjustment knob (side)
2	Pedal strap	11	Handlebar tube adjustment knob (front)
3	Main housing	12	Bottle holder
4	Seat	13	Support foot
5	Seat adjustment knob	14	Transport wheel
6	Seat tube	15	Console
7	Seat tube adjustment knob	16	Resistance adjustment knob
8	Handlebar	17	Emergency brake
9	Handlebar tube		

Fasteners (fig. C)

18	Carriage bolt (M8*55)	20	Locknut (M8)
19	Washer (D8*19)	21	Screw (M5*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 100 cm of clearance around the equipment.

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

Workouts

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

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

Heart rate measurement (heart rate chest belt)

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**

- 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.
-
- Slightly moisten the electrodes on the transmitter belt with saliva or water.
 - 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.
 - 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

Adjusting the support feet

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

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

Adjusting the horizontal seat position

The horizontal seat position can be adjusted by setting the seat to the required position.

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

Adjusting the vertical seat position

The vertical seat position can be adjusted by setting the seat tube to the required position. With the leg almost straight, the arch of the foot must touch the pedal at its lowermost point.

1. Loosen the seat tube adjustment knob.
2. Move the seat tube to the required position.

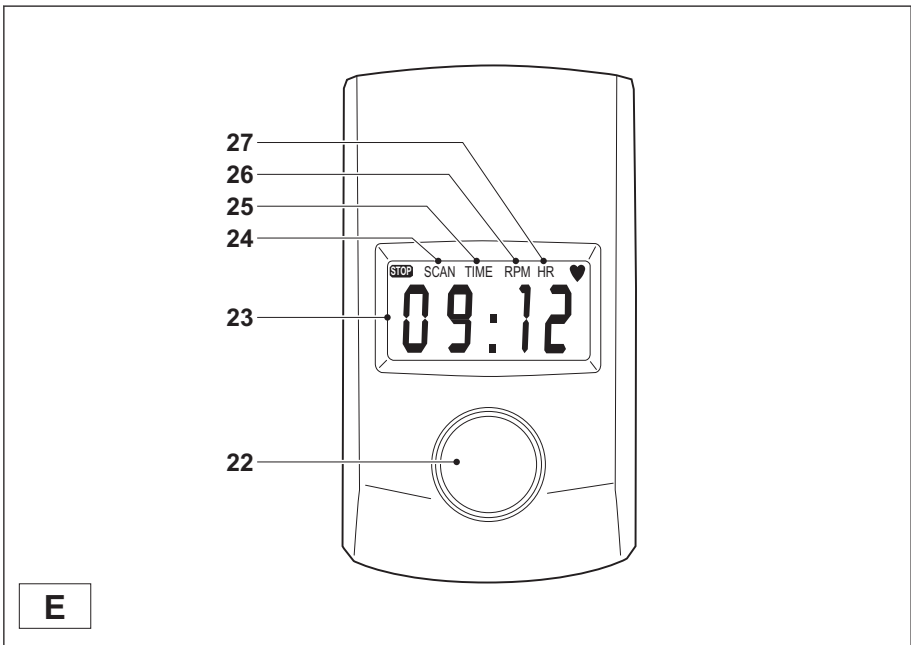
3. Tighten the seat tube adjustment knob.

Adjusting the handlebar

The handlebar is designed to exercise in an upright position or with the upper body leaning forward, with your back kept straight during the workout. The handlebar can be adjusted according to the height and the exercise position of the user.

1. Loosen the handlebar tube adjustment knob at the side of the handlebar tube.
2. Loosen the handlebar tube adjustment knob at the front of the handlebar tube.
3. Move the handlebar tube to the required position.
4. Tighten the handlebar tube adjustment knob at the front of the handlebar tube.
5. Tighten the handlebar tube adjustment knob at the side of the handlebar tube.

Console (fig. E)



- | | | | |
|----|-----------------|----|-----------------|
| 22 | Display | 25 | Menu item: TIME |
| 23 | MODE button | 26 | Menu item: RPM |
| 24 | Menu item: SCAN | 27 | Menu item: HR |

**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 90 seconds.

1. Press the MODE button to select one of the menu items:
 - TIME: The display shows the time.
 - RPM: The display shows the RPM. With sensor input, the display shows the value within 3 seconds. Without sensor input, the display shows 0 and STOP within 4 seconds.
 - HR: The display shows the heart rate. The display shows the heart symbol.
 - SCAN: The display shows the menu items for 6 seconds one after another: TIME, RPM and HR.
2. Press and hold the MODE button to reset the meter.

Adjusting the resistance

1. Turn the resistance adjustment knob clockwise to increase the resistance.
2. Turn the resistance adjustment knob counterclockwise to decrease the resistance.

Emergency brake

The equipment is supplied with an emergency brake. In case of an emergency, push the emergency brake to prevent any unwanted motion.

Cleaning and maintenance

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

**WARNING**

- Do not use solvents to clean the equipment.

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

Replacing the batteries

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

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

Defects and malfunctions

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

1. If the equipment does not function properly, immediately contact the dealer.
2. Provide the model number and the serial number of the equipment to the dealer.
State the nature of the problem, conditions of use and purchase date.

Transport and storage

**WARNING**

- Carry and move the equipment with at least two persons.

1. Remain standing in front of the equipment on each side and take a sturdy grip at the handlebars. Lift the front of the equipment so as to lift the rear of the equipment on the wheels. Move the equipment and carefully put the equipment down. Place the equipment on a protective base to prevent damage to the floor surface.

2. Move the equipment carefully over uneven surfaces. Do not move the equipment upstairs using the wheels, but carry the equipment by the handlebars.
3. Store the equipment in a dry place with as little temperature variation as possible.

Technical data

Parameter	Unit of measurement	Value
Length	cm	108
	inch	42
Width	cm	54
	inch	21
Height	cm	110
	inch	43
Weight	kg	45
	lbs	99
Max. user weight	kg	160
	lbs	350
Battery size		AA

Warranty

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

Declaration of the manufacturer

Accell Fitness Division BV declares that the product is in conformity with the following standards and directives: EN 957 (HC), 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.

RENNRAD

Willkommen in der Welt von Bremshey Sport!

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

Warnhinweise zur Sicherheit



WARNUNG

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

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

- Verwenden Sie das Gerät nur in Umgebungen mit ausreichender Belüftung. Verwenden Sie das Gerät nicht in zugiger Umgebung, damit Sie sich nicht erkälten.
- Verwenden Sie das Gerät nur in Umgebungen mit Umgebungstemperaturen zwischen 10 °C und 35 °C. Lagern Sie das Gerät nur in Umgebungen mit einer Umgebungstemperatur zwischen 5 °C und 45 °C.
- Verwenden und lagern Sie das Gerät nicht in feuchten Umgebungen. Die Luftfeuchtigkeit darf niemals 80% überschreiten.
- Verwenden Sie das Gerät nur bestimmungsgemäß. Verwenden Sie das Gerät nicht für einen anderen als für den in diesem Handbuch beschriebenen Zweck.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, falls Teile beschädigt oder defekt sind. Ist ein Teil beschädigt oder defekt, wenden Sie sich an Ihren Händler.
- Halten Sie Ihre Hände, Füße und andere Körperteile von den beweglichen Teilen fern.
- Halten Sie Ihr Haar von den beweglichen Teilen fern.
- Tragen Sie entsprechende Kleidung und Schuhe.
- Halten Sie Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fern.
- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät nur von einer Person auf einmal verwendet wird. Das Gerät darf nicht von Personen verwendet werden, deren Gewicht 160 kg überschreitet.
- Öffnen Sie das Gerät nicht, ohne vorher mit Ihrem Händler zu sprechen.

Verpackungsinhalt (Abb. B & C)

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



HINWEIS

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

Beschreibung (Abb. A)

Ihr Rennrad ist ein ortsgebundenes Fitnessgerät, das zur Simulation des Radrennens verwendet wird, ohne dabei einen übermäßigen Druck auf die Gelenke auszuüben.

1	Pedal	10	Einstellknopf für Handgriffrohr (Seite)
2	Pedalriemen	11	Einstellknopf für Handgriffrohr (vorne)
3	Hauptgehäuse	12	Flaschenhalter
4	Sitz	13	Stützfuß
5	Sitzeinstellknopf	14	Transportrad
6	Sitzrohr	15	Konsole
7	Sitzrohreinstellknopf	16	Widerstandseinstellknopf
8	Handgriff	17	Notbremse
9	Handgriffrohr		

Befestigungsteile (Abb. C)

18	Schlossschraube (M8*55)	20	Sicherungsmutter (M8)
19	Unterlegscheibe (D8*19)	21	Schraube (M5*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.
- Sorgen Sie rund um das Gerät für einen Freiraum von mindestens 100 cm.

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

Trainings

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

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

Herzfrequenzmessung (Herzfrequenz-Brustgürtel)

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

- 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.
-
- Feuchten Sie die Elektroden des Sendegürtels etwas mit Speichel oder Wasser an.
 - 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.
 - 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

Einstellen der Stützfüße

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

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

Einstellen der horizontalen Sitzposition

Die horizontale Sitzposition kann durch Einstellen des Sitzes auf die erforderliche Position eingestellt werden.

1. Lösen Sie den Sitzeinstellknopf.
2. Bewegen Sie den Sitz in die erforderliche Position.
3. Ziehen Sie den Sitzeinstellknopf an.

Einstellen der vertikalen Sitzposition

Die vertikale Sitzposition kann durch Einstellen des Sitzrohrs auf die erforderliche Position eingestellt werden. Wenn das Bein fast gerade ist, muss das Fußgewölbe das Pedal am untersten Punkt berühren.

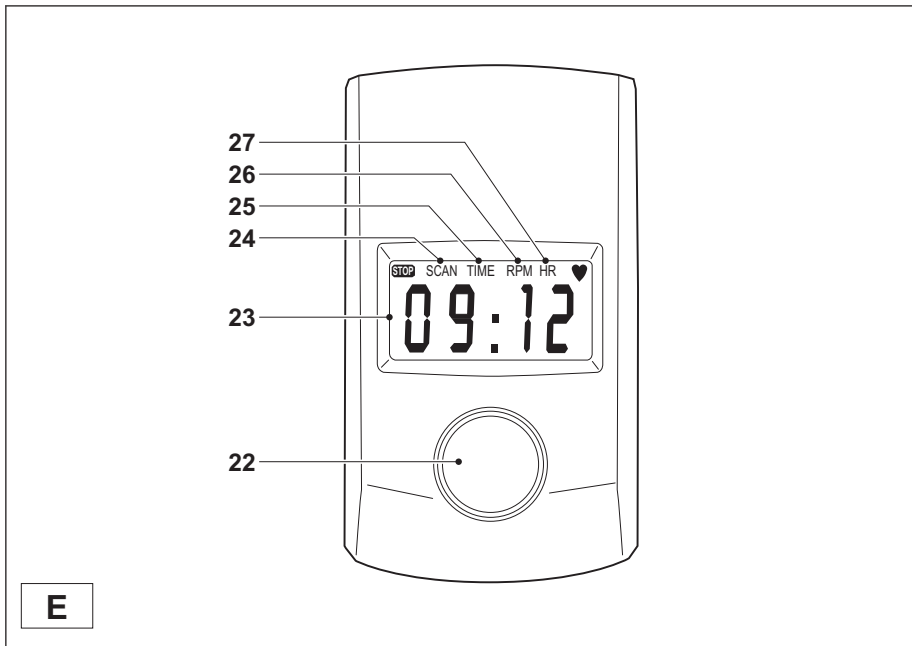
1. Lösen Sie den Sitzrohreinstellknopf.
2. Bewegen Sie das Sitzrohr in die erforderliche Position.
3. Ziehen Sie den Sitzrohreinstellknopf an.

Einstellen des Handgriffs

Der Handgriff ist so konstruiert, dass in einer aufrechten Position oder mit nach vorne geneigtem Oberkörper und gerade gehaltenem Rücken trainiert werden soll. Der Handgriff kann auf die Höhe und Übungsposition des Benutzers eingestellt werden.

1. Lösen Sie den Einstellknopf für das Handgriffrohr an der Seite des Handgriffrohrs.
2. Lösen Sie den Einstellknopf für das Handgriffrohr vorne am Handgriffrohr.
3. Bewegen Sie das Handgriffrohr in die erforderliche Position.
4. Ziehen Sie den Einstellknopf für das Handgriffrohr vorne am Handgriffrohr an.
5. Ziehen Sie den Einstellknopf für das Handgriffrohr an der Seite des Handgriffrohrs an.

Konsole (Abb. E)



22 Anzeige

23 MODE-Taste

24 Menüfunktion: SCAN

25 Menüfunktion: TIME

26 Menüfunktion: RPM

27 Menüfunktion: HR

**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 90 Sekunden lang nicht verwendet wird.

1. Drücken Sie auf die MODE-Taste, um eine der Menüfunktionen zu wählen.
 - TIME: Auf der Anzeige erscheint die Zeit.
 - RPM: Auf der Anzeige erscheinen die Umdrehungen pro Minute. Bei Sensoreingabe erscheint der Wert innerhalb von 3 Sekunden. Ohne Sensoreingabe erscheint 0 und STOP innerhalb von 4 Sekunden.
 - HR: Auf der Anzeige erscheint die Herzfrequenz. Auf der Anzeige erscheint das Herzsymbol.
 - SCAN: Auf der Anzeige erscheinen die Menüposten im 6-Sekunden-Takt nacheinander: TIME, RPM und HR.
2. Drücken und halten Sie die MODE-Taste, um das Messgerät zurückzusetzen.

Einstellen des Widerstandes

1. Drehen Sie den Widerstandseinstellknopf im Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu erhöhen.
2. Drehen Sie den Widerstandseinstellknopf gegen den Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu verringern.

Notbremse

Das Gerät wird mit einer Notbremse geliefert. Drücken Sie in einem Notfall auf die Notbremse, um eine ungewollte Bewegung zu verhindern.

Reinigung und Wartung

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



WARNUNG

- Verwenden Sie zur Reinigung des Geräts keine Lösungsmittel.

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

Erneuerung der Batterien

Die Konsole hat hinten 4 AA-Batterien.

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

Störungen und Fehlfunktionen

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

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

Transport und Lagerung



WARNUNG

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

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

Technische Daten

Parameter	Maßeinheit	Wert
Länge	cm inch	108 42
Breite	cm inch	54 21
Körpergröße	cm inch	110 43
Gewicht	kg lbs	45 99
Max. Benutzergewicht	kg lbs	160 350
Batteriegröße		AA

Garantie

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

Herstellereklärung

Accell Fitness Division BV erklärt hiermit, dass das Produkt folgenden Normen und Richtlinien entspricht: EN 957 (HC), 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.

RACEFIETS

Welkom in de wereld van Bremshey Sport!

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

Veiligheidswaarschuwingen



WAARSCHUWING

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

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

- Gebruik het toestel alleen in een omgeving met een omgevingstemperatuur tussen 10 °C en 35 °C. Berg het toestel alleen op bij een omgevingstemperatuur tussen 5 °C en 45 °C.
- Gebruik het toestel niet in een vochtige omgeving. Berg het toestel niet op in een vochtige omgeving. De luchtvochtigheid mag nooit meer zijn dan 80%.
- Gebruik het toestel alleen voor het doel waarvoor het gemaakt is. Gebruik het toestel niet voor andere doelstellingen dan beschreven in de handleiding.
- Gebruik het toestel niet als een onderdeel is beschadigd of niet goed werkt. Raadpleeg uw dealer als een onderdeel is beschadigd of niet goed werkt.
- Houd uw handen, voeten en andere lichaamsdelen uit de buurt van de bewegende delen.
- Houd uw haar uit de buurt van de bewegende delen.
- Draag geschikte kleding en schoenen.
- Houd kleding, sieraden en andere voorwerpen uit de buurt van de bewegende delen.
- Zorg ervoor dat het toestel slechts door één persoon tegelijk wordt gebruikt. Het toestel mag niet worden gebruikt door personen die meer dan 160 kg wegen.
- Maak het toestel niet open zonder eerst uw dealer te raadplegen.

Inhoud van de verpakking (fig. B & C)

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



LET OP

- Raadpleeg uw dealer als een onderdeel ontbreekt.

Beschrijving (fig. A)

Uw racefiets is een stationair fitnessstoestel dat wordt gebruikt voor het nabootsen van wielrennen zonder dat de gewrichten te veel belast worden.

1	Pedaal	10	Stelknop handgreepbuis (zijkant)
2	Pedaalriem	11	Stelknop handgreepbuis (voorkant)
3	Hoofdbehuizing	12	Fleshouder
4	Zadel	13	Steunvoet
5	Stelknop zadel	14	Transportwiel
6	Zadelpen	15	Console
7	Stelknop zadelpen	16	Stelknop weerstand
8	Handgreep	17	Noodrem
9	Handgreepbuis		

Bevestigingsmiddelen (fig. C)

18	Slotbout (M8*55)	20	Borgmoer (M8)
19	Ring (D8*19)	21	Schroef (M5*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 rondom de apparatuur ten minste een bewegingsruimte van 100 cm.

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

Trainingen

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

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

Hartslagmeting (hartslagborstband)

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**

- 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.
-
- Maak de elektroden op de borstband vochtig met speeksel of water.
 - 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.
 - 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: $220 - \text{LEEFTIJD}$. De maximale hartslag varieert van persoon tot persoon.

**WAARSCHUWING**

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

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

Gebruik

Afstellen van de steunvoeten

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

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

Afstellen van de horizontale zadelpositie

De horizontale zadelpositie kan worden afgesteld door het zadel in de gewenste positie te zetten.

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

Afstellen van de verticale zadelpositie

De verticale zadelpositie kan worden afgesteld door de zadelpen in de gewenste positie te zetten. Met een bijna gestrekt been moet de boog van de voet het pedaal op zijn laagste punt raken.

1. Draai de stelknop voor de zadelpen los.

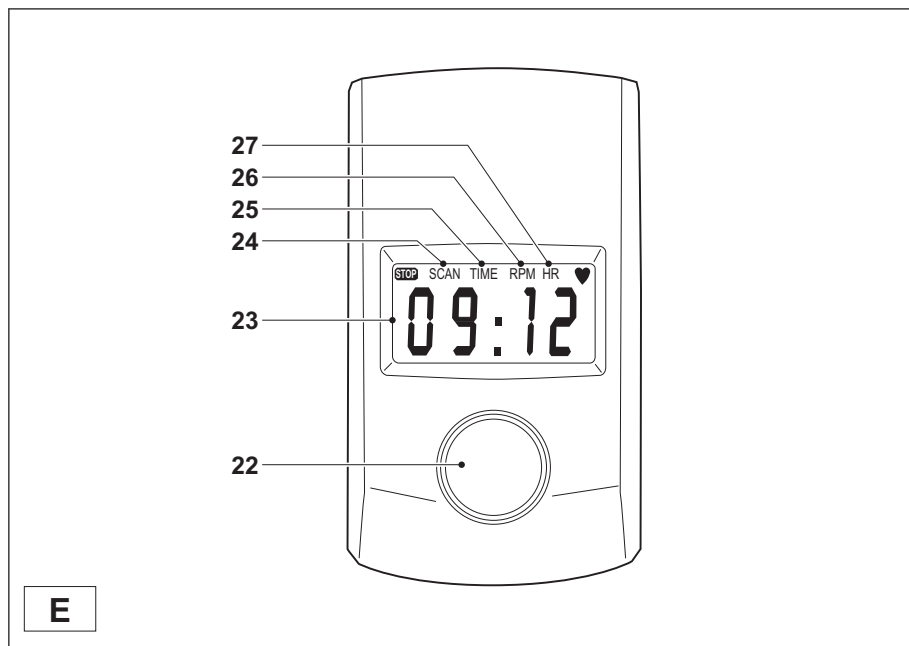
2. Zet de zadelpen in de gewenste positie.
3. Draai de stelknop voor de zadelpen vast.

Afstellen van de handgreep

De handgreep is ontworpen voor trainen in rechtopstaande positie of met het bovenlichaam naar voren, waarbij de rug tijdens de training recht wordt gehouden. De handgreep kan worden afgesteld naar de lengte en de trainingspositie van de gebruiker.

1. Draai de stelknop voor de handgreepbuis aan de zijkant van de handgreepbuis los.
2. Draai de stelknop voor de handgreepbuis aan de voorkant van de handgreepbuis los.
3. Zet de handgreepbuis in de gewenste positie.
4. Draai de stelknop voor de handgreepbuis aan de voorkant van de handgreepbuis vast.
5. Draai de stelknop voor de handgreepbuis aan de zijkant van de handgreepbuis vast.

Console (fig. E)



22 Display

23 MODE-knop

24 Menu-item: SCAN

25 Menu-item: TIME

26 Menu-item: RPM

27 Menu-item: HR

**VOORZICHTIG**

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

**LET OP**

- De console gaat naar standby wanneer het toestel gedurende 90 seconden niet wordt gebruikt.

1. Druk op de MODE-knop om een van de menu-items te selecteren:
 - TIME: De display toont de tijd.
 - RPM: De display toont de RPM. Met sensordetectie toont de display de waarde binnen 3 seconden. Zonder sensordetectie toont de display 0 en STOP binnen 4 seconden.
 - HR: De display toont de hartslag. De display toont het hartsymbool.
 - SCAN: De display toont achter elkaar de menu-items gedurende 6 seconden. TIME, RPM en HR.
2. Houd de MODE-knop ingedrukt om de meter te resetten.

Aanpassen van de weerstand

1. Draai de stelknop voor de weerstand rechtsom om de weerstand te verhogen.
2. Draai de stelknop voor de weerstand linksom om de weerstand te verlagen.

Noodrem

Het toestel wordt geleverd met een noodrem. Druk in geval van nood de noodrem in om ongewenste bewegingen te voorkomen.

Reiniging en onderhoud

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



WAARSCHUWING

- Gebruik geen oplosmiddelen om het toestel te reinigen.

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

Vervangen van de batterijen

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

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

Defecten en storingen

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

1. Als het toestel niet goed werkt, neem dan onmiddellijk contact op met de dealer.
2. Geef het modelnummer en serienummer van het toestel op aan de dealer. Vertel wat de aard van het probleem is, hoe het toestel wordt gebruikt en wanneer u het toestel heeft gekocht.

Transport en opslag



WAARSCHUWING

- Draag en verplaats het toestel met minstens twee personen.

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

Technische gegevens

Parameter	Meeteenheid	Waarde
Lengte	cm	108
	inch	42
Breedte	cm	54
	inch	21
Lengte	cm	110
	inch	43
Gewicht	kg	45
	lbs	99
Max. gewicht gebruiker	kg	160
	lbs	350
Maat batterijen		AA

Garantie

Het product heeft een garantie vanaf de datum van aflevering (gedocumenteerd op de factuur of de leverbon). Verdere informatie over de garantievooraarden kunt u verkrijgen bij uw plaatselijke dealer. De garantievooraarden 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 (HC), 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.

VÉLO SPINNINGS

Bienvenue dans l'univers de Breamshey Sport !

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

Avertissements de sécurité



AVERTISSEMENT

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

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

- Utilisez l'équipement uniquement dans des environnements correctement ventilés. N'utilisez pas l'équipement dans des endroits exposés aux courants d'air afin de ne pas vous enrhummer.
- Utilisez l'équipement uniquement à une température ambiante entre 10 °C et 35 °C. Rangez l'équipement uniquement à une température ambiante entre 5 °C et 45 °C.
- N'utilisez et ne rangez pas l'équipement dans un environnement humide. L'humidité de l'air ne doit jamais dépasser 80 %.
- Utilisez l'équipement uniquement pour son usage prévu. N'utilisez pas l'équipement pour d'autres usages que ceux décrits dans le manuel.
- N'utilisez pas l'équipement si l'une de ses pièces est endommagée ou défectueuse. Si une pièce est endommagée ou défectueuse, contactez votre revendeur.
- Maintenez vos mains, vos pieds et les autres parties de votre corps à l'écart des pièces mobiles.
- Maintenez votre chevelure à l'écart des pièces mobiles.
- Portez des vêtements et des chaussures adaptés.
- Maintenez les vêtements, bijoux et autres objets à l'écart des pièces mobiles.
- Assurez-vous qu'une seule personne utilise l'équipement à la fois. L'équipement ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 160 kg.
- N'ouvrez pas l'équipement sans consulter votre revendeur.

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

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



NOTE

- Si une pièce manque, contactez votre revendeur.

Description (fig. A)

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

1	Pédale	10	Bouton de réglage de tube de guidon (latéral)
2	Sangle de pédale	11	Bouton de réglage de tube de guidon (avant)
3	Boîtier principal	12	Porte-bouteille
4	Selle	13	Pied de support
5	Bouton de réglage de selle	14	Roue de transport
6	Tube de selle	15	Console
7	Bouton de réglage de tube de selle	16	Bouton de réglage de résistance
8	Guidon	17	Frein d'urgence
9	Tube de guidon		

Fixations (fig. C)

18	Boulon de chariot (M8*55)	20	Écrou d'arrêt (M8)
19	Rondelle (D8*19)	21	Vis (M5*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 100 cm autour de l'équipement.

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

Exercices

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

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

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



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**

- 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.
- Humidifiez légèrement les électrodes de la sangle émettrice avec de la salive ou de l'eau.
 - 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.
 - 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

Réglage des pieds de support

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

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

Réglage de la position horizontale de la selle

La position horizontale de la selle est réglable en l'amenant à la position requise.

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

Réglage de la position verticale de la selle

La position verticale de la selle est réglable en amenant le tube de selle à la position requise. Avec la jambe pratiquement droite, la voûte plantaire doit toucher la pédale en son point le plus bas.

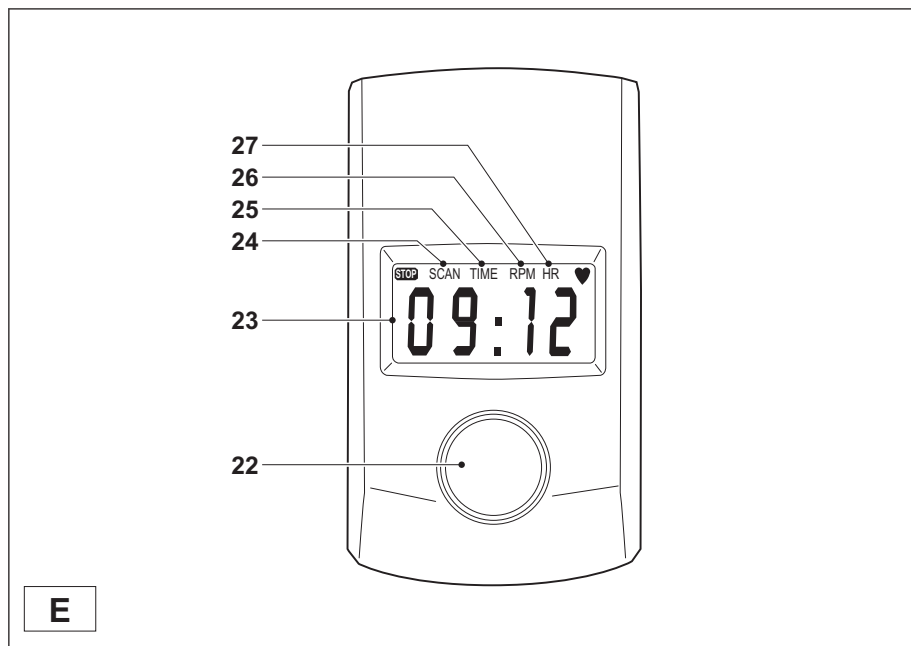
1. Desserrez le bouton de réglage du tube de selle.
2. Amenez le tube de selle à la position requise.
3. Serrez le bouton de réglage du tube de selle.

Réglage du guidon

Le guidon est conçu pour l'exercice dans une position verticale ou avec la partie supérieure du corps inclinée en avant, votre dos demeurant bien droit durant l'effort. Le guidon est réglable selon la hauteur et la position d'exercice de l'utilisateur.

1. Desserrez le bouton de réglage du tube de guidon sur le côté du tube de guidon.
2. Desserrez le bouton de réglage du tube de guidon sur l'avant du tube de guidon.
3. Amenez le tube de guidon à la position requise.
4. Serrez le bouton de réglage du tube de guidon sur l'avant du tube de guidon.
5. Serrez le bouton de réglage du tube de guidon sur le côté du tube de guidon.

Console (fig. E)



22 Affichage

23 Bouton MODE

24 Élément de menu : SCAN

25 Élément de menu : TIME

26 Élément de menu : RPM

27 Élément de menu : HR



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 90 secondes.

1. Appuyez sur le bouton MODE pour sélectionner l'un des éléments de menu :
 - TIME : L'affichage indique le temps.
 - RPM : L'affichage indique le régime. Avec une entrée de capteur, l'affichage indique la valeur dans les 3 secondes. Sans entrée de capteur, l'affichage indique 0 et STOP dans les 4 secondes.
 - HR : L'affichage indique le rythme cardiaque. L'affichage indique le symbole du cœur.
 - SCAN°: L'affichage indique les éléments de menu pendant 6 secondes, un par un°: TIME, RPM et HR.
2. Appuyez sur le bouton MODE sans le relâcher pour réinitialiser le compteur.

Réglage de la résistance

1. Tournez le bouton de réglage de résistance dans le sens horaire pour accroître la résistance.
2. Tournez le bouton de réglage de résistance dans le sens antihoraire pour réduire la résistance.

Frein d'urgence

L'équipement comporte un frein d'urgence. En cas d'urgence, appuyez sur le frein d'urgence pour empêcher tout mouvement indésirable.

Nettoyage et maintenance

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



AVERTISSEMENT

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

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

Remplacement des piles

La console comporte 4 piles AA sur sa partie arrière.

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

Défauts et dysfonctionnements

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

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

Transport et rangement



AVERTISSEMENT

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

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

Données techniques

Paramètre	Unité de mesure	Valeur
Longueur	cm	108
	inch	42
Largeur	cm	54
	inch	21
Hauteur	cm	110
	inch	43
Poids	kg	45
	lbs	99
Poids maxi. utilisateur	kg	160
	lbs	350
Taille de pile		AA

Garantie

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

Déclaration du fabricant

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

04-2011

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

Limite de responsabilité

© 2011 Accell Fitness Division BV
Tous les droits réservés.

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

BICICLETA DE SPINNING

¡Bienvenido al mundo de Bremshy Sport!

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

Advertencias de seguridad



ADVERTENCIA

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

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

- Utilice la máquina únicamente en lugares con una temperatura ambiente entre 10 °C y 35 °C. Almacene la máquina únicamente en lugares con una temperatura ambiente entre 5 °C y 45 °C.
- No utilice ni almacene la máquina en espacios húmedos. La humedad del aire no debe ser superior al 80%.
- Utilice la máquina sólo para su uso previsto. No la utilice para otros fines que no sean los descritos en el manual.
- La máquina no debe utilizarse si alguna de las piezas ha sufrido daños o tiene algún defecto. Contacte con su proveedor si alguna de las piezas ha sufrido daños o tiene algún defecto.
- Mantenga las manos, los pies y demás partes del cuerpo alejadas de las piezas móviles.
- Mantenga el pelo alejado de las piezas móviles.
- Lleve ropa y calzado adecuado.
- Mantenga la ropa, las joyas y otros objetos alejados de las piezas móviles.
- Asegúrese de que sólo una persona utilice la máquina cada vez. La máquina no debe ser utilizada por personas cuyo peso supere los 160 kg.
- No abra la máquina sin consultar con su proveedor.

Contenido del paquete (fig. B & C)

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



NOTA

- Si falta una pieza, contacte con su proveedor.

Descripción (fig. A)

La bicicleta de spinning es una máquina estacionaria de fitness que se utiliza para simular la acción de montar en bicicleta de carreras sin generar una presión excesiva en las articulaciones.

1	Pedal	10	Pomo de ajuste del tubo del manillar (lateral)
2	Banda del pedal	11	Pomo de ajuste del tubo del manillar (frontal)
3	Carcasa principal	12	Portabotellas
4	Sillín	13	Pie de soporte
5	Pomo de ajuste del sillín	14	Rueda de transporte
6	Tubo del sillín	15	Consola
7	Pomo de ajuste del tubo del sillín	16	Pomo de ajuste de resistencia
8	Manillar	17	Freno de emergencia
9	Tubo del manillar		

Elementos de fijación (fig. C)

18	Perno de carruaje (M8*55)	20	Contratuercas (M8)
19	Arandela (D8*19)	21	Tornillo (M5*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 unos 100 cm de espacio alrededor de la máquina.

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

Sesiones de ejercicio

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

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

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



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**

- 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.
-
- Humedezca ligeramente los electrodos en la correa transmisora con saliva o agua.
 - 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.
 - 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

Ajuste de los pies de soporte

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

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

Ajuste de la posición del sillín horizontal

La posición del sillín horizontal puede ajustarse situando el sillín en la posición deseada.

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

Ajuste de la posición del sillín vertical

La posición del sillín vertical puede ajustarse situando el tubo del sillín en la posición deseada. Con la pierna casi recta, el arco del pie debe tocar el pedal en su punto más bajo.

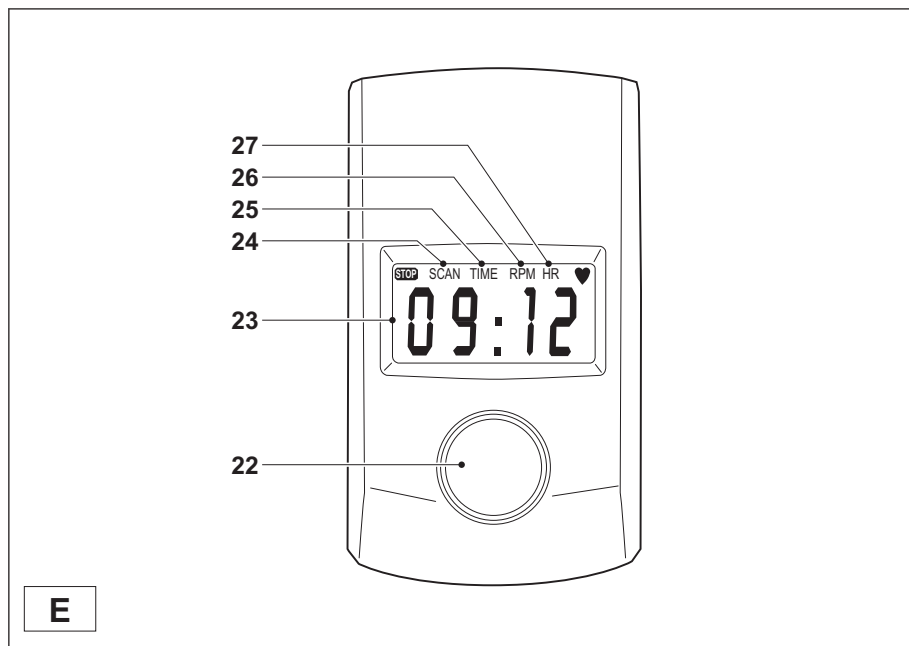
1. Afloje el pomo de ajuste del tubo del sillín.
2. Mueva el tubo del sillín a la posición deseada.
3. Apriete el pomo de ajuste del tubo del sillín.

Ajuste del manillar

El manillar se ha diseñado para realizar ejercicio en posición vertical o con la parte superior del cuerpo inclinada hacia delante, con la espalda recta durante la sesión de ejercicio. El manillar puede ajustarse en función de la altura y la posición de ejercicio del usuario.

1. Afloje el pomo de ajuste del tubo del manillar en el lateral del tubo del manillar.
2. Afloje el pomo de ajuste del tubo del manillar en la parte frontal del tubo del manillar.
3. Mueva el tubo del manillar a la posición deseada.
4. Apriete el pomo de ajuste del tubo del manillar en la parte frontal del tubo del manillar.
5. Apriete el pomo de ajuste del tubo del manillar en el lateral del tubo del manillar.

Consola (fig. E)

**E**

- | | | | |
|----|-------------------------|----|-------------------------|
| 22 | Pantalla | 25 | Elemento del menú: TIME |
| 23 | Botón MODE | 26 | Elemento del menú: RPM |
| 24 | Elemento del menú: SCAN | 27 | Elemento del menú: HR |



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 90 segundos.

1. Pulse el botón MODE para seleccionar uno de los elementos del menú:
 - TIME: La pantalla muestra el tiempo.
 - RPM: La pantalla muestra las RPM. Con entrada de sensor, la pantalla muestra el valor en 3 segundos. Sin entrada de sensor, la pantalla muestra 0 y STOP en 4 segundos.
 - HR: La pantalla muestra la frecuencia cardíaca. La pantalla muestra el símbolo del corazón.
 - SCAN: La pantalla muestra los elementos del menú durante 6 segundos uno tras otro: TIME, RPM y HR.
2. Pulse y mantenga el botón MODE para restablecer el contador.

Ajuste de la resistencia

1. Gire el pomo de ajuste de resistencia hacia la derecha para aumentar la resistencia.
2. Gire el pomo de ajuste de resistencia hacia la izquierda para disminuir la resistencia.

Freno de emergencia

La máquina se suministra con un freno de emergencia. En caso de emergencia, pulse el freno de emergencia para evitar cualquier movimiento indeseado.

Limpieza y mantenimiento

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



ADVERTENCIA

- No utilice disolventes para limpiar la máquina.

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

Sustitución de las pilas

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

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

Defectos y fallos

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

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

Transporte y almacenamiento



ADVERTENCIA

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

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

Datos técnicos

Parámetro	Unidad de medición	Valor
Longitud	cm inch	108 42
Anchura	cm inch	54 21
Altura	cm inch	110 43
Peso	kg lbs	45 99
Peso máx. del usuario	kg lbs	160 350
Tamaño de pila		AA

Garantía

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

Declaración del fabricante

Accell Fitness Division BV declara que el producto es conforme con las siguientes normas y directivas: EN 957 (HC), 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.

CYCLETTE DA ALLENAMENTO AGONISTICO

Benvenuti nel mondo di Bremshey Sport!

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

Precauzioni di sicurezza



ATTENZIONE

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

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

- Utilizzare l'apparecchio esclusivamente in ambienti con temperature comprese fra 10 °C e 35 °C. Conservare l'apparecchio esclusivamente in ambienti con temperature comprese fra 5 °C e 45 °C.
- Non utilizzare o riporre l'apparecchio in ambienti umidi. L'umidità dell'aria non deve mai superare l'80%.
- Utilizzare l'apparecchio solo per lo scopo previsto. Non utilizzare l'apparecchio per scopi diversi da quelli descritti nel manuale.
- Non usare l'apparecchio se presenta parti danneggiate o difettose. In caso di parti danneggiate o difettose contattare il rivenditore.
- Mantenere mani, piedi e le altre parti del corpo lontani dalle parti in movimento.
- Tenere i capelli lontani dalle parti in movimento.
- Indossare indumenti e scarpe adatti.
- Mantenere abiti, gioielli e altri oggetti lontani dalle parti in movimento.
- Controllare che l'apparecchio venga utilizzato da una sola persona alla volta. L'apparecchio non deve essere utilizzato da persone di peso superiore a 160 kg.
- Non smontare l'apparecchio senza aver consultato il rivenditore.

Contenuto dell'imballaggio (fig. B & C)

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



NOTA

- Se una parte manca, contattare il rivenditore.

Descrizione (fig. A)

La cyclette da allenamento agonistico è un apparecchio fisso per il fitness utilizzato per simulare la corsa in bicicletta senza causare eccessiva pressione sulle giunture.

1	Pedale	10	Manopola di regolazione del tubo dell'impugnatura (laterale)
2	Cinghia del pedale	11	Manopola di regolazione del tubo dell'impugnatura (frontale)
3	Alloggiamento principale	12	Supporto per bottiglia
4	Sedile	13	Piede di supporto
5	Manopola di regolazione del sedile	14	Ruota di trasporto
6	Reggisella	15	Console
7	Manopola di regolazione del reggisella	16	Manopola di regolazione della resistenza
8	Impugnatura	17	Freno di emergenza
9	Tubo dell'impugnatura		

Elementi di fissaggio (fig. C)

18	Bullone a testa tonda e quadro sottotesta (M8*55)	20	Controdado (M8)
19	Rondella (D8*19)	21	Vite (M5*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.
- Mantenere uno spazio libero di almeno 1 mt. intorno all'apparecchio.

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

Allenamenti

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

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

Misurazione della frequenza cardiaca (fascia toracica)

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**

- 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.
-
- Inumidire leggermente gli elettrodi sulla fascia del trasmettitore con saliva o acqua.
 - 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.
 - 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

Regolazione dei piedi di supporto

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

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

Regolazione della posizione orizzontale del sedile

È possibile regolare la posizione orizzontale del sedile impostandolo nella posizione richiesta.

1. Allentare la manopola di regolazione del sedile.
2. Spostare il sedile nella posizione richiesta.
3. Serrare la manopola di regolazione del sedile.

Regolazione della posizione verticale del sedile

È possibile regolare la posizione verticale del sedile impostando il reggisella nella posizione richiesta. Con la gamba quasi stesa, l'arco del piede deve toccare il pedale nel punto più basso.

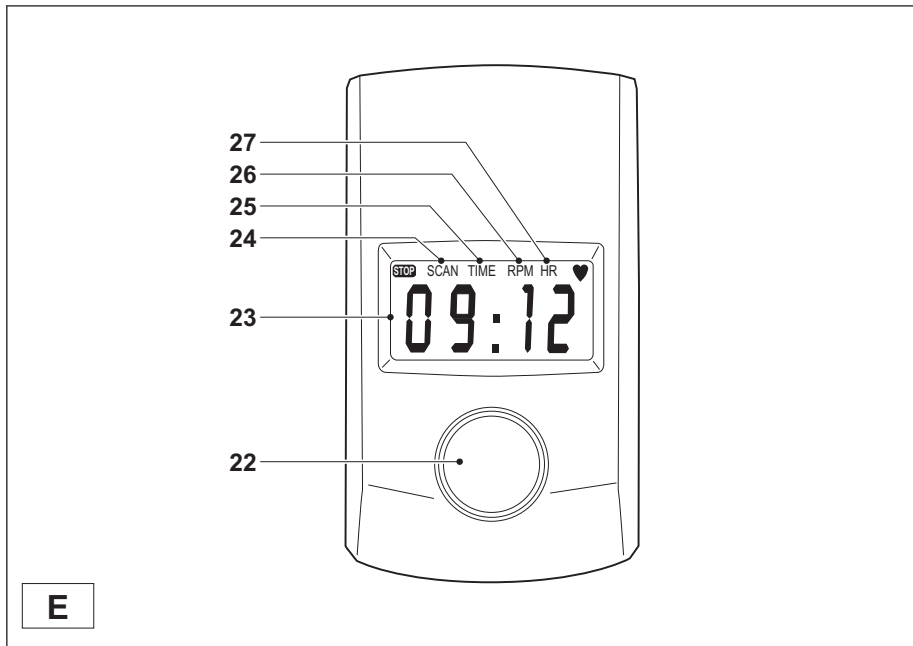
1. Allentare la manopola di regolazione del reggisella.
2. Spostare il reggisella nella posizione richiesta.
3. Serrare la manopola di regolazione del reggisella.

Regolazione dell'impugnatura

L'impugnatura è progettata per allenarsi in posizione verticale o con la parte superiore del corpo inclinata in avanti, mantenendo la schiena dritta durante l'allenamento. È possibile regolare l'impugnatura in base all'altezza e alla posizione di esercizio dell'utente.

1. Allentare la manopola di regolazione del tubo dell'impugnatura sulla parte laterale del tubo dell'impugnatura.
2. Allentare la manopola di regolazione del tubo dell'impugnatura sulla parte anteriore del tubo dell'impugnatura.
3. Spostare il tubo dell'impugnatura nella posizione richiesta.
4. Serrare la manopola di regolazione del tubo dell'impugnatura sulla parte anteriore del tubo dell'impugnatura.
5. Serrare la manopola di regolazione del tubo dell'impugnatura sulla parte laterale del tubo dell'impugnatura.

Console (fig. E)



22 Display

23 Pulsante MODE

24 Voce di menu: SCAN

25 Voce di menu: TIME

26 Voce di menu: RPM

27 Voce di menu: HR

**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 90 secondi.

1. Premere il pulsante MODE per selezionare una delle voci di menu:
 - TIME: Il display mostra la durata.
 - RPM: Il display mostra i giri/min. Con l'ingresso del sensore, il display mostra il valore entro 3 secondi. Senza l'ingresso del sensore, il display mostra 0 e STOP entro 4 secondi.
 - HR: Il display mostra la frequenza cardiaca. Il display mostra il simbolo del cuore.
 - SCAN: Il display mostra le voci di menu per 6 secondi in sequenza: TIME, RPM e HR.
2. Tenere premuto il pulsante MODE per azzerare il contatore.

Regolazione della resistenza

1. Ruotare la manopola di regolazione della resistenza in senso orario per aumentare la resistenza.
2. Ruotare la manopola di regolazione della resistenza in senso antiorario per diminuire la resistenza.

Freno di emergenza

L'apparecchio è dotato di un freno di emergenza. In caso di un'emergenza, premere il freno di emergenza per prevenire movimenti non desiderati.

Pulizia e manutenzione

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



ATTENZIONE

- Non utilizzare solventi per pulire l'apparecchio.

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

Sostituzione delle batterie

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

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

Difetti e malfunzionamenti

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

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

Trasporto e stoccaggio



ATTENZIONE

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

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

Dati tecnici

Parametro	Unità di misura	Valore
Lunghezza	cm inch	108 42
Larghezza	cm inch	54 21
Altezza	cm inch	110 43
Peso	kg lbs	45 99
Peso massimo utente	kg lbs	160 350
Tipo delle batterie		AA

Garanzia

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

Dichiarazione del fabbricante

Accell Fitness Division BV dichiara che questo prodotto è conforme ai seguenti standard e direttive: EN 957 (HC), 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.

TÄVLINGSCYKEL

Välkommen till Bremshey Sports värld!

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

Säkerhetsvarningar



VARNING

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

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

- Använd inte och förvara inte utrustningen i fuktig miljö. Luftfuktigheten får aldrig överstiga 80%.
- Använd endast utrustningen för dess avsedda ändamål. Använd inte utrustningen för andra ändamål än de som beskrivs i handboken.
- Använd inte den här utrustningen om någon del är trasig eller skadad. Om någon del är trasig eller skadad, kontakta din återförsäljare.
- Håll undan händer, fötter och andra kroppsdelar från de rörliga delarna.
- Håll undan håret från de rörliga delarna.
- Bär passande kläder och skor.
- Håll undan kläder, smycken och andra föremål från de rörliga delarna.
- Låt bara en person åt gången använda utrustningen. Utrustningen får inte användas av personer som väger mer än 160 kg.
- Öppna inte utrustningen utan att kontakta din återförsäljare.

Förpackningens innehåll (fig. B & C)

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



ANMÄRKNING

- Om någon del saknas, kontakta din återförsäljare.

Beskrivning (fig. A)

Din tävlingscykel är en stationär träningsmaskin som används för att simulera cykeltävling utan att orsaka kraftigt tryck på lederna.

1	Pedal	10	Vred för justering av handtagsröret (sida)
2	Pedalband	11	Vred för justering av handtagsröret (framsida)
3	Hölje	12	Flaskhållare
4	Sadel	13	Stödfot
5	Vred för justering av sadel	14	Transporthjul
6	Sadelstång	15	Panel
7	Vred för justering av sadelstång	16	Vred för justering av motstånd
8	Handtag	17	Nödbroms
9	Handtagsrör		

Fästdon (fig. C)

18	Vagnsbult (M8*55)	20	Låsmutter (M8)
19	Bricka (D8*19)	21	Skruv (M5*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 100 cm fritt runt utrustningen.

- Bilderna visar det korrekta sättet att montera utrustningen.

Träning

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

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

Hjärtfrekvensmätning (pulsbälte)

VARNING



- Kontakta en läkare innan du använder ett pulsbälte 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**

- Bär alltid pulsbeltet under dina kläder, i direktkontakt med huden. Bär inte pulsbeltet utanpå kläderna. Om du bär pulsbeltet 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.

- Fukta elektroderna på sändarbältet lätt med saliv eller vatten.
- Fäst sändaren med bältet 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.
- 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.

VARNING

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

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

Användning

Justera stödfötterna

Utrustningen är utrustad med 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.

Ställa in horisontellt sadelläge

Det horisontella sadelläget kan ställas in genom att placera sadeln i önskat läge.

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

Ställa in vertikalt sadelläge

Det vertikala sadelläget kan ställas in genom att placera sadelstängan i önskat läge. Med benet nästan rakt måste fotvalvet vidröra pedalen på dess lägsta punkt.

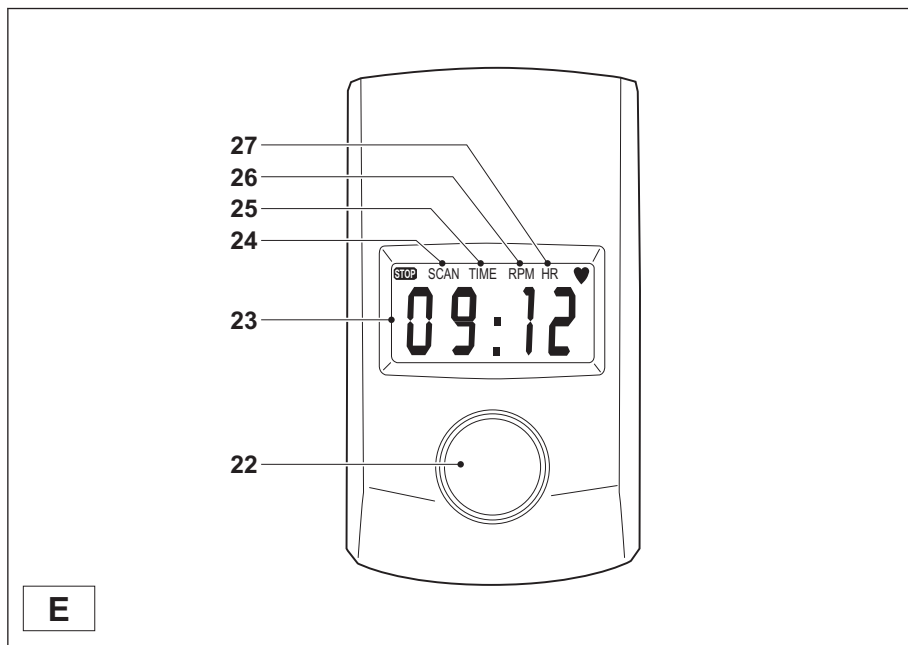
1. Lossa vredet för justering av sadelstängan.
2. Flytta sadelstängan till önskat läge.
3. Drag åt vredet för justering av sadelstängan.

Justera handtaget

Handtaget är utformat för att träna i en upprätt position eller med överkroppen framåtlutad, med ryggen rak under träningen. Handtaget kan justeras efter användarens längd och träningsposition.

1. Lossa vredet för justering av handtagsröret på sidan av handtagsröret.
2. Lossa vredet för justering av handtagsröret på framsidan av handtagsröret.
3. Flytta handtagsröret till önskat läge.
4. Dra åt vredet för justering av handtagsröret på framsidan av handtagsröret.
5. Dra åt vredet för justering av handtagsröret på sidan av handtagsröret.

Panel (fig. E)

**E**

- | | | | |
|----|---------------|----|---------------|
| 22 | Display | 25 | Menyval: TIME |
| 23 | MODE knapp | 26 | Menyval: RPM |
| 24 | Menyval: SCAN | 27 | Menyval: HR |

**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 90 sekunder.

1. Tryck på MODE-knappen för att välja ett av menyalternativen:
 - TIME: Displayen visar tiden.
 - RPM: Displayen visar RPM. Med sensorinmatning visar displayen värdet inom 3 sekunder. Med sensorinmatning visar displayen 0 och STOP inom 4 sekunder.
 - HR: Displayen visar hjärtfrekvensen. Displayen visar hjärtsymbolen.
 - SCAN: Displayen visar menyalternativen i 6 sekunder en efter en: TIME, RPM och HR.
2. Tryck och håll ner MODE-knappen för att återställa mätaren.

Ställa in motståndet

1. Vrid motståndsratten medurs för att öka motståndet.
2. Vrid motståndsratten moturs för att minska motståndet.

Nödbroms

Utrustningen levereras med en nödbroms. I nödfall, tryck på nödbromsen för att förhindra oönskade rörelser.

Rengöring och underhåll

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

**VARNING**

- Använd inte lösningsmedel för att rengöra utrustningen.

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

Byta ut batterier

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

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

Fel och funktionsstörningar

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

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

Transport och lagring**VARNING**

- Var två om att bära och förflytta utrustningen.

1. Stå framför utrustningen på vardera sidan och ta ett fast grepp i handtagen. Lyft utrustningens framsida så att baksidan lyfts på hjulen. Förflytta utrustningen och sätt ner den försiktigt. Placera utrustningen på en skyddande grund för att förhindra att golvet skadas.

2. Förflytta utrustningen försiktigt över ojämna ytor. Förflytta inte utrustningen till övervåningen med hjulen, utan bär utrustningen med handtagen.
3. Förvara utrustningen på en torr plats med så liten temperaturvariation som möjligt.

Teknisk information

Parameter	Måttenhet	Värde
Längd	cm inch	108 42
Bredd	cm inch	54 21
Höjd	cm inch	110 43
Vikt	kg lbs	45 99
Max användarvikt	kg lbs	160 350
Batteristorlek		AA

Garanti

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

Försäkran från tillverkaren

Accell Fitness Division BV försäkrar att produkten uppfyller följande standarder och direktiv: EN 957 (HC), 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.

KILPAPYÖRÄ

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

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 päätä 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 160 kg painava henkilö ei saa käyttää laitetta.
- Älä avaa laitetta ilman yhteydenottoa jälleenmyyjääsi.

Pakkauksen sisältö (kuva B & C)

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



ILMOITUS

- Jos osa puuttuu, ota yhteys jälleenmyyjään.

Kuvaus (kuva A)

Kilpapyöräsi on paikallaan pysyvä kuntoilulaite, jota käytetään simuloimaan kilpapolkupyöräilyä ilman liiallista rasitusta niveliin.

1	Jalkapoljin	10	Ohjaustankoputken säätönuppi (sivu)
2	Jalkahihna	11	Ohjaustankoputken säätönuppi (etu)
3	Pääkotelo	12	Pullonpidin
4	Istuin	13	Tukijalka
5	Istuimen säätönuppi	14	Kuljetuspyörä
6	Istuinputki	15	Ohjauspaneeli
7	Istuinputken säätönuppi	16	Vastuksen säätönuppi
8	Ohjaustanko	17	Hätäjarru
9	Ohjaustankoputki		

Kiinnittimet (kuva C)

18	Vaarnapultti (M8*55)	20	Lukkomutteri (M8)
19	Aluslevy (D8*19)	21	Ruuvi (M5*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 suojajalustalle lattiapinnan vaurioiden estämiseksi.
- Varaa vähintään 100 cm tilaa laitteen ympärille.

- Katso piirroksesta laitteen oikea asennus.

Harjoitukset

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

Harjoittele vähintään kolme kertaa viikossa 30 minuuttia peruskuntotason saavuttamiseksi ja ylläpitämiseksi. Paranna kuntotasoasi lisäämällä harjoituskertojen määrää. On hyödyllistä yhdistää säännöllinen harjoitus terveelliseen dieettiin. Dieettiin sitoutuneen henkilön tulisi harjoitella päivittäin, ensi alkuun korkeintaan 30 minuuttia ja vähitellen lisäten päivittäinen harjoitusaika yhteen tuntiin. Aloita harjoituksesi hitaalla nopeudella ja pienellä vastuksella estääksesi liiallisen rasituksen sydän-verisuonijärjestelmään. Nopeutta ja vastusta voidaan vähitellen lisätä kuntotason parantuessa. Harjoituksesi tehokkuus voidaan mitata seuraamalla sydämesi lyöntinopeutta ja pulssisi nopeutta.

Sykkeiden mittaus (sykevyö)

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

- Pidä aina sykevyyttä vaatteitesi alla suorassa kosketuksessa ihoosi. Älä pidä sykevyyttä vaatteitesi päällä. Jos pidät sykevyyttä vaatteitesi 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.
- Kostuta hieman lähetinvyön elektrodeja syljellä tai vedellä.
 - Kiinnitä lähettimellä varustettu vyö heti rintasi alapuolelle riittävän tiukalle niin, että elektrodit ovat jatkuvassa kosketuksessa ihoon, muttei niin tiukalle ettet voi hengittää normaalisti.
 - 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

Tukijalkojen säätäminen

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

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

Istuimen säätö vaakasuunnassa

Istuinta voidaan säätää vaakasuorassa asettamalla istuin haluttuun kohtaan.

1. Löysää istuimen säätönuppia.
2. Siirrä istuin haluttuun kohtaan.
3. Kiristä istuimen säätönuppi.

Istuimen säätö pystysuunnassa

Istuinta voidaan säätää pystysuorassa asettamalla istuin haluttuun kohtaan. Jalka lähes suorana jalkaholvin on kosketettava jalkapoljinta sen alimmassa pisteessä.

1. Löysää istuinputken säätönuppia.
2. Siirrä istuinputki haluttuun kohtaan.

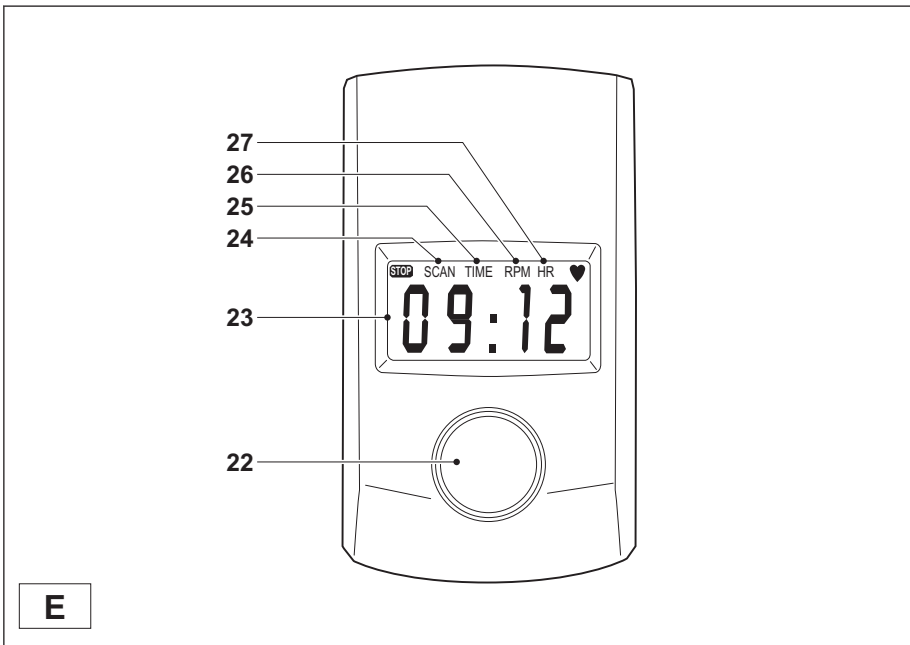
3. Kiristä istuinputken säätönuppi.

Ohjaustangon säätö

Ohjaustanko on suunniteltu harjoitukseen pystyasennossa tai ylävartalo eteenpäin kallistettuna selkä suorana harjoituksen aikana. Ohjaustanko voidaan säätää käyttäjän pituuden ja harjoitusasennon mukaisesti.

1. Löysää ohjaustankoputken säätönuppia ohjaustankoputken sivulla.
2. Löysää ohjaustankoputken säätönuppia ohjaustankoputken edessä.
3. Siirrä ohjaustankoputki haluttuun kohtaan.
4. Kiristä ohjaustankoputken säätönuppi ohjaustankoputken edessä.
5. Kiristä ohjaustankoputken säätönuppi ohjaustankoputken sivulla.

Ohjauspaneeli (kuva E)



- | | | | |
|----|-------------------|----|-------------------|
| 22 | Näyttö | 25 | Valikkoaihe: TIME |
| 23 | MODE-painike | 26 | Valikkoaihe: RPM |
| 24 | Valikkoaihe: SCAN | 27 | Valikkoaihe: HR |



HUOMAUTUS

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



ILMOITUS

- Ohjauspaneeli siirtyy valmiustilaan, kun laitetta ei ole käytetty 90 sekuntiin.

1. Valitse yksi valikkokohteista painamalla MODE-painiketta:
 - TIME: Näyttö näyttää ajan.
 - RPM: Näyttö näyttää kierrosluvun (RPM). Jos on olemassa anturituloarvo, näyttö näyttää arvon 3:ssa sekunnissa. Jos anturituloarvoa ei ole, näyttö näyttää arvon 0 ja STOP 4:ssä sekunnissa.
 - HR: Näyttö näyttää sydämen lyöntinopeuden. Näyttö näyttää sydämen symbolin.
 - SCAN: Näyttö näyttää valikkokohteet peräkkäin 6 sekunnin välein: TIME, RPM ja HR.
2. Nollaa mittari painamalla ja pitäen MODE-painiketta painettuna.

Vastuksen säätö

1. Lisää vastusta kääntämällä vastuksen säätönuppia myötäpäivään.
2. Vähennä vastusta kääntämällä vastuksen säätönuppia vastapäivään.

Hätäjarru

Laitte on varustettu hätäjarrulla. Hätätilanteessa, estä ei toivottu liike painamalla hätäjarrua.

Puhdistus ja huolto

Laitte ei vaadi erityishuoltoa. Laitte ei vaadi uudelleenkalibrointia kokoonpanon, käytön ja ohjeiden mukaan suoritettua huollon jälkeen.

**VAROITUS**

- Älä käytä liuottimia laitteen puhdistukseen.

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

Paristojen vaihto

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

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

Viat ja häiriöt

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

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

Kuljetus ja säilytys**VAROITUS**

- Vähintään kahden henkilön on kannettava ja siirrettävä laitetta.

1. Seisokaa laitteen edessä sen kummallakin puolella ja tartukaa tiukasti kiinni käsitangoista. Nostakaa laitetta siten, että laitteen takapää on pyöriällä. Siirtäkää laite ja laskekaa se varovasti alas. Asettakaa laite suojajalustalle lattiapinnan vaurioiden estämiseksi.

2. Siirrä laitetta varovasti epätasaisilla pinnoilla. Älä siirrä laitetta yläkertaan pyöriä käyttäen. Suorita siirto kahvatuista kantaen.
3. Säilytä laitetta kuivassa, mahdollisimman tasalämpötilaisessa paikassa.

Tekniset tiedot

Parametri	Mittayksikkö	Arvo
Pituus	cm inch	108 42
Leveys	cm inch	54 21
Korkeus	cm inch	110 43
Paino	kg lbs	45 99
Suurin sallittu käyttäjän paino	kg lbs	160 350
Paristokoko		AA

Takuu

Tuotteella on takuu toimituspäivästä alkaen (todistettu laskulla tai toimitusilmoituksella). Lisätietoja takuehdoista on saatavissa paikalliselta jälleenmyyjältäsi. Takuehdot 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 (HC), 89/336/ETY. Tässä tuotteessa on sen vuoksi CE-merkki.

04-2011

Accell Fitness Division BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Alankomaat

Vastuuvapauslauseke

© 2011 Accell Fitness Division BV
Kaikki oikeudet pidätetään.

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



BREMSHEY[®]
S P O R T

Benelux

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

North America

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

For contact information for other countries check our website:

www.accellfitness.com

www.bremshy.com