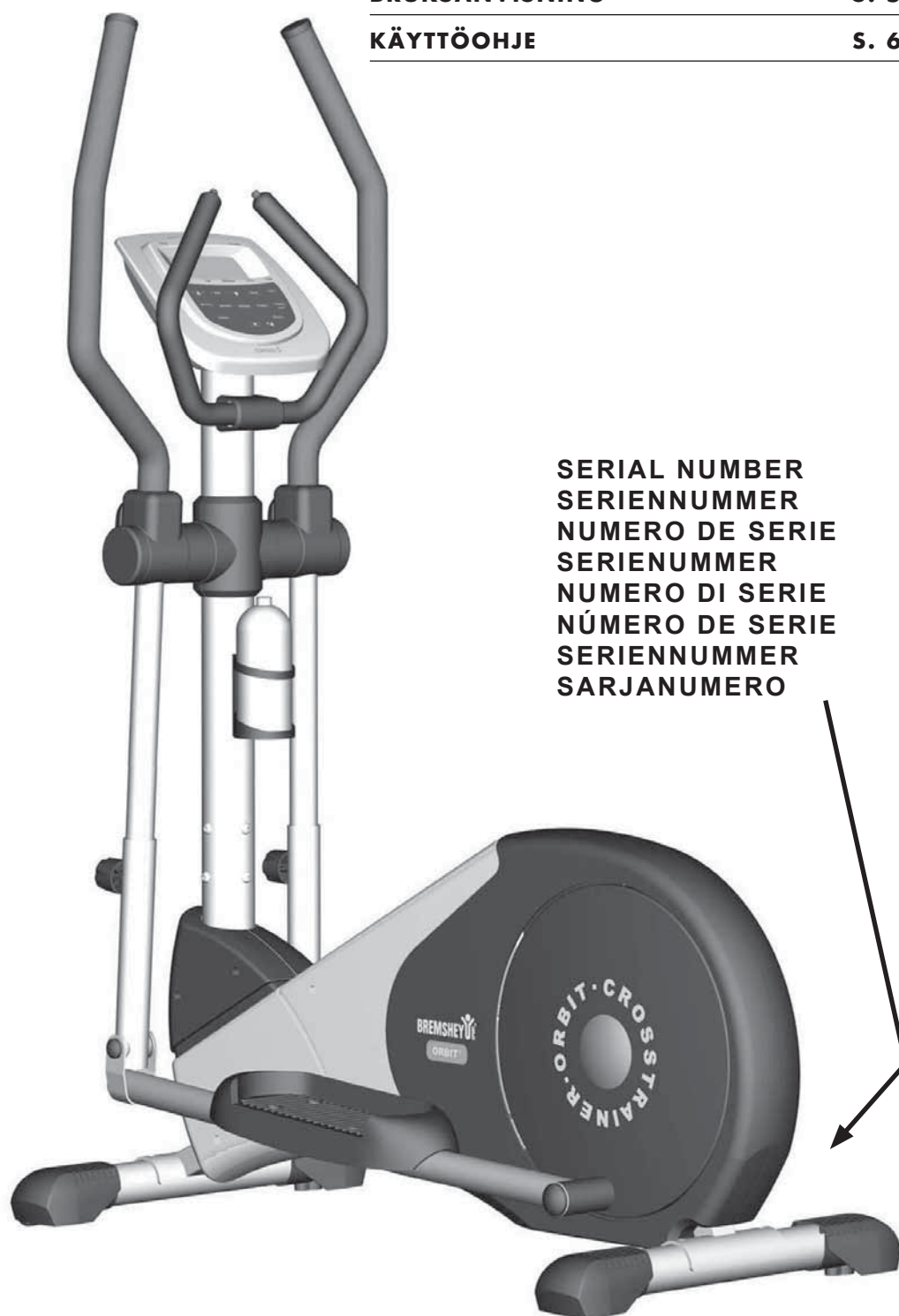


# CONTROL-S

<b>OWNER'S MANUAL</b>	<b>P. 2-10</b>
<b>BETRIEBSANLEITUNG</b>	<b>S. 11-19</b>
<b>MODE D'EMPLOI</b>	<b>P. 20-28</b>
<b>HANDLEIDING</b>	<b>P. 29-37</b>
<b>MANUALE D'USO</b>	<b>P. 38-46</b>
<b>MANUAL DEL USUARIO</b>	<b>P. 47-55</b>
<b>BRUKSANVISNING</b>	<b>S. 56-64</b>
<b>KÄYTTÖOHJE</b>	<b>S. 65-73</b>



**BREMSEYU<sup>®</sup>**  
**SPORT**

## CONTENTS

ASSEMBLY .....	3
EXERCISING .....	5
HEART RATE .....	6
CONSOLE .....	7
TRANSPORT AND STORAGE .....	9
MAINTENANCE .....	10
MALFUNCTIONS .....	10
TECHNICAL SPECIFICATIONS.....	10

## IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

Read this guide through carefully before assembling, using or servicing your fitness equipment. Please keep the guide somewhere safe; it will provide you now and in the future with the information you need to use and maintain your equipment. Always follow these instructions with care. Please note that the warranty does not cover damage due to shipping or negligence of adjustment or maintenance instructions described in this manual.

## NOTE ABOUT YOUR HEALTH

- Before you start any training, consult a physician to check your state of health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms while exercising, stop your workout at once and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, begin each workout by warming up and end it by cooling down (slow pedaling at low resistance). Don't forget to stretch at the end of the workout.

## NOTE ABOUT THE EXERCISING ENVIRONMENT

- The equipment is not to be used outdoors.
- Place the equipment on a firm, level surface. Place the equipment on a

protective base to avoid any damages to the floor beneath the equipment.

- Make sure that the exercising environment has adequate ventilation. To avoid catching cold, do not exercise in a draughty place.
- In training, the equipment tolerates an environment measuring +10°C to +35°C. The equipment can be stored in temperatures ranging between -15°C and +40°C. Air humidity in the training or storage environment must never exceed 90 %.

## NOTE ABOUT USING THE EQUIPMENT

- If children are allowed to use the equipment, they should be supervised and taught to use the equipment properly, keeping in mind the child's physical and mental development and their personality. Also make sure that pet animals keep a safe distance to the product when it is transporting or used for training.
- Before you start using the equipment, make sure that it functions correctly in every way. Do not use a faulty equipment.
- Press the keys with the tip of the finger; your nails may damage the key membrane.
- Never lean on the meter.
- Never remove the side covers. Do not step on the frame casing.
- Only one person may use the equipment at a time.
- Hold the stationary handlebar for support when getting on or off the equipment.
- Wear appropriate clothing and shoes when exercising.
- Protect the meter from sunlight and always dry the surface of the meter if there are any drops of sweat on it.
- The equipment must not be used by persons weighing over 135 kg.

- The equipment has been designed for home use. The Bremshey warranty applies only to faults and malfunctions in home use (24 months). Further information on warranty terms can be obtained from your national Bremshey distributor. Please note that the warranty terms may vary from one country to another.

- Do not attempt any servicing or adjustments other than those described in this guide. Everything else must be left to someone familiar with the maintenance of electromechanical equipments and authorised under the laws of the country in question to carry out maintenance and repair work.

- This product has a speed-dependent braking system.

## SAVE THIS INSTRUCTION MANUAL

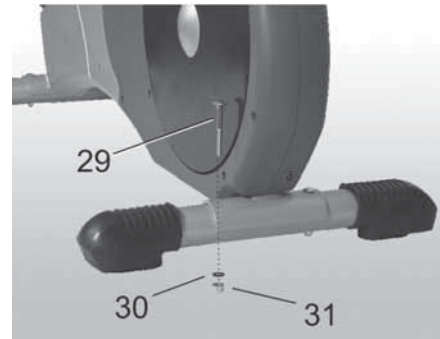
### ASSEMBLY

Start by unpacking the equipment. Two people are needed for the assembly. Check that you have the following parts:

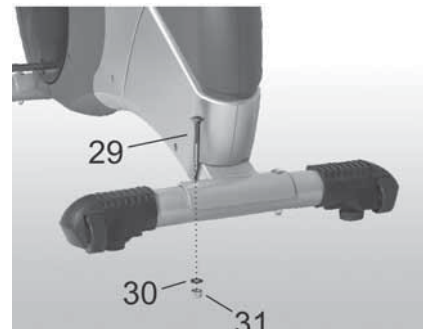
1. Frame
2. Front support
3. Rear support
4. Front frame tube
5. Handles (2)
6. Pedal cranks (2)
7. Footrests (2)
8. Meter
9. Stationary handlebar
10. Transformer
11. Assembly kit (contents marked with \* in the spare part list): keep the assembly tools, as you may need them e.g. for adjusting the equipment

If necessary, please contact your dealer with the model, equipment serial no. and spare part no. of the missing part. You'll find a spare part list at the back of this guide. The packaging includes a silicate bag for absorbing moisture during storage and transportation. Please dispose of the bag once you have unpacked the equipment. The directions left, right, front and back are defined as seen from the exercising position. Allow at least 100 cm of clearance around the equipment. We also recommend opening the package and assembling the product on a protective base.

### REAR AND FRONT SUPPORT

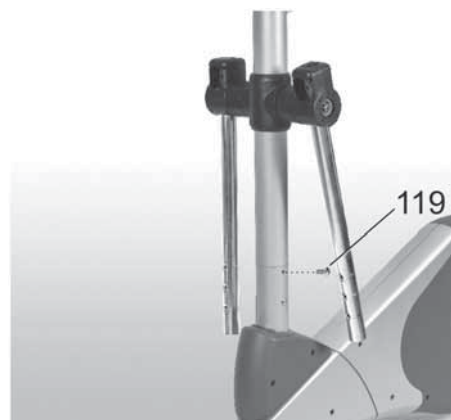


Attach the rear support to the frame with two bolts, washers and locking nuts.



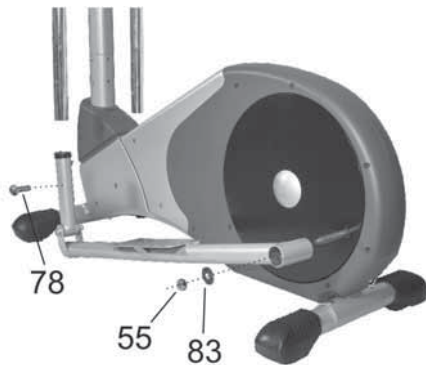
Attach the front support with transportation wheels to the frame with two bolts, washers and locking sleeves.

### FRONT TUBE



Connect the meter wire from the frame to the meter wire in the front tube. Push the front tube inside the frame tube: beware not to damage the console cable! Attach the front tube with six screws tight.

### PEDAL CRANKS



Place the rear end of the left pedal crank on the left rear shaft. Next place the washer and locking nut on the shaft. Tighten the locking nut fingertight. Repeat the procedure on the right side.

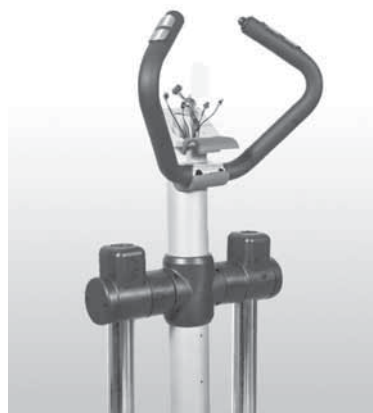
Push the front end of the left pedal crank inside the lower end of the left handle. Attach the crank to the handle with four screws fingertight. Repeat the procedure on the right side.

Tighten all cranks locking nuts and screws well and push the plastic end caps on the nuts and screws.

**NOTE!** PEDAL CRANKS (Product version 1)

Place the long metal bushing on the left rear shaft, then the rear end of the left pedal crank. Next place the short metal bushing, washer and locking nut on the shaft. Tighten the locking nut fingertight. Repeat the procedure on the right side.

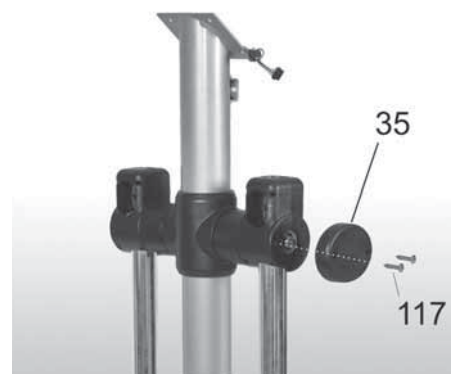
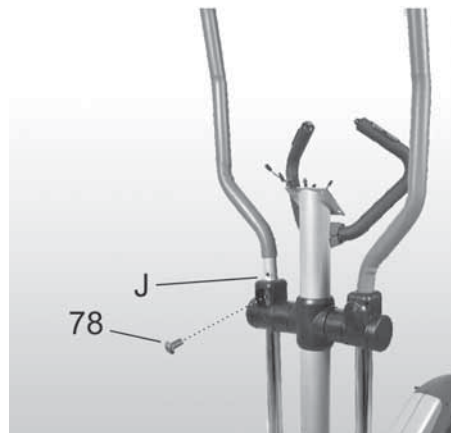
### STATIONARY HANDLEBAR

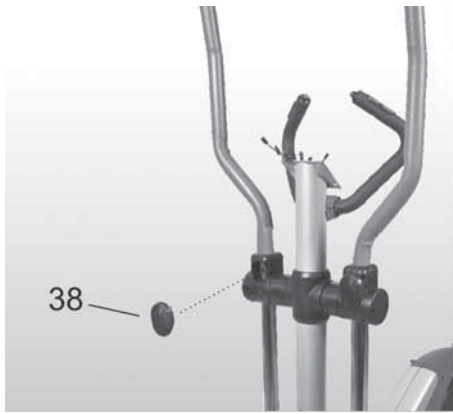


Thread the handgrip pulse cables inside the front tube and pull them out through the top end of the tube. Attach the stationary handlebar with two screws. **NOTE!** Beware not to damage the cables!

Place the cover parts over the handlebar attachment point and tighten with a screw.

### HANDLES





Place the handles on their places and tighten each with two screws. Attach the end plugs to the axle ends with two screws. Then press the plastic cover plugs over the screws.

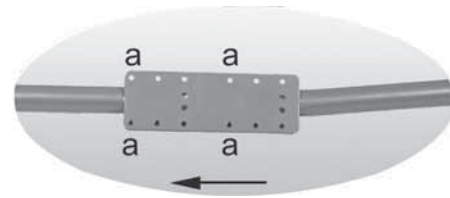
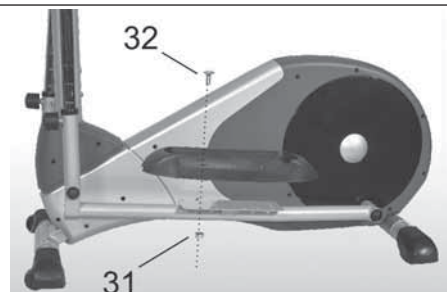
### CONSOLE



The console needs the batteries for keeping the user information in memory. Detach the lid of the battery casing at the back of the meter and place batteries (2 x 1.5 V AA) in the retainer. **IMPORTANT!** Note the + and - signs! Push the battery casing lid back into place.

Connect the cables from the front tube and console. Push the connected cables inside the front tube and place the console on top of the front tube. **NOTE!** Beware not to damage the cables! Attach the console with four screws. Remove the protective films from the console display.

### FOOT BOARDS



Attach the footboards to the desired place on the pedal cranks with four screws and locking nuts.

### DRINK BOTTLE



Secure the drink bottle rack with a screw.

### TRANSFORMER

Before connecting the equipment to a power source, make sure that local voltage matches that indicated on the type plate: the equipment operates at either 230 V or 115 V (North American version). Plug the socket end of the transformer cord into the connector, just above the rear support in the center of the frame, and the other end into the wall socket.

**NOTE!** The equipment must be connected to a grounded wall socket. Do not use extension wires when connecting the equipment to the power source. Make sure the power cord does not run underneath the equipment.

**DANGER:** Always switch off the power and unplug this appliance from the electrical outlet immediately after using.

**WARNING:** To reduce the risk of burns, fire, electric shock, or injury to persons:

1) An appliance should never be left unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use, and before carrying out any maintenance or repair procedures.

2) Do not operate under blanket or other combustible material. Excessive heating can occur and cause fire, electric shock, or injury to persons.

### EXERCISING

If the product is not stable, adjust the stabilizing screws under the rear support appropriately.



If you feel sideway play in the pedal cranks, tighten the front end shaft nuts until the play disappears.

Mount the device by grasping the fixed handle support of the device. Place your foot on the foot plate which is in the lower position and stable. Dismount the device when the pedal arms have stopped moving completely. Dismount by grasping the fixed handle support of the device.

### EXERCISE LEVEL

Working out using a crosstrainer is excellent aerobic exercise, the principle being that the exercise should 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. The ability of the body to burn fat as a fuel is directly dependent on its oxygen uptake capacity. Aerobic exercise should above all be pleasant. You should perspire, but you should not get out of breath during the workout. You must, for example, be able to speak and not just pant while exercising. You should exercise at least three times a week, 30 minutes at a time, to reach a basic fitness level. Maintaining this level requires a few exercise sessions each week. Once the basic condition has been reached, it is easily improved, simply by increasing the number of exercise sessions. Exercise is always rewarding for weight loss, because it is the only way of increasing the energy spent by the body. This is why it is always worthwhile to combine regular exercise with a healthy diet. A dieter should exercise daily - at first 30 minutes or less at a time, gradually increasing the daily workout time to one hour.

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

If you wish to strengthen your upper body muscles, lean slightly forward and focus on working with your arms. Grab the handles somewhat higher than normally to enhance the movement, but avoid getting your shoulders sore. For dual training, set the resistance sufficiently high and focus on actively using upper and lower body muscles simultaneously. You should feel the effects of training in whole body.

To develop upper body muscles, lean forward slightly and focus on pulling and pushing the

handle supports with your hands. Grasping the supports somewhat higher will intensify the movement, but be careful not to get your shoulders sore. To develop upper and lower body muscles simultaneously, increase the resistance slightly and focus on using the upper and lower extremities simultaneously so that you feel resistance as they are both actively working.

### HEART RATE

No matter what your goal, you'll get the best results by training at the right level of effort, and the best measure is your own heart rate.

First find your maximum heart rate i.e. where the rate doesn't increase with added effort. Control's meter calculates your approximate maximum pulse level using the following formula:

$$220 - \text{AGE}$$

The maximum varies from person to person. The maximum heart-rate diminishes on average by one point per year. If you belong to a risk group, ask a doctor to measure your maximum heart rate for you.

We have defined three different heart-rate zones to help you with targeted training.

**BEGINNER** ● 50-60 % of maximum heart-rate.

Also suitable for weight-watchers, convalescents and those who haven't exercised for a long time. Three sessions a week of at least a half-hour each is recommended. Regular exercise considerably improves beginners' respiratory and circulatory performance and you will quickly feel your improvement.

**TRAINER** ● 60-70 % of maximum heart-rate.

Perfect for improving and maintaining fitness. Even reasonable effort develops the heart and lungs effectively, training for a minimum of 30 minutes at least three times a week. To improve your condition still further, increase either frequency or effort, but not both at the same time!

**ACTIVE TRAINER** ● 70-80 % of maximum heart-rate.

Exercise at this level suits only the fittest and presupposes long-endurance workouts.

- The heart rate is measured in three ways:
- A)** Using the handgrip heart rate sensors
- B)** Using an ear clip with cable (available as an optional extra)
- C)** Using a chest strap (wireless, telemetric), optional

The chest strap and receiver/adaptor are available as optional extras.

Do not use more than one measuring system at the same time.

### MEASURING PULSE WITH HAND SENSORS

Control measures pulse with sensors which are located in the hand supports and which measure the pulse each time the user touches both sensors simultaneously.

For reliable pulse measurement, the skin must be in continuous contact with the sensors and the skin in contact with the sensors should be slightly moist. Too dry or too moist skin will impair hand pulse measurement. Please note also that active use of the upper body muscles during exercise may interfere with hand pulse measurement: active muscles transmit similar electronic signals as the heart muscle. Therefore, we recommend that arms be kept relaxed during pulse measurement.

### EAR PULSE MEASUREMENT

1. Fit the ear sensor wire plug into the connecting point of the meter.
2. Attach the ear sensor to the earlobe.

If the sensor does not immediately start measuring your pulse or if the earlobe is cold, rub the earlobe with the fingers to speed up circulation. Physiological differences between different people may also cause disturbances in pulse measurement. In these cases, try measuring on the inside surface of the ear or on the tip of your finger. If measuring disturbances appear while training, test the functioning of the sensor while stationary. Strong, unintentional swaying while training may also disturb measurement. If pulse values rise above 150 beats/min., earlobe measurement may be affected by the speeding up of circulation. Sometimes a strong light source, e.g. a fluorescent tube, in the immediate vicinity of the user may cause disturbances in pulse measurement. In this case, test the functioning of the sensor by turning the ear sensor the other way round on the earlobe. Pulse reading can also be affected, if the battery power of the meter is too low. Clean the ear sensor after use with a damp cloth.

### TELEMETRIC HEART RATE MEASUREMENT

This equipment has a built in pulse receiver, which is compatible with a telemetric Bremshey Pro Check pulse transmitter.

**NOTE!** If you are fitted with a pacemaker, please consult a physician before using a wireless heart rate monitor.

If you want to measure your heart rate this way during your workout, moisten the grooved electrodes on the transmitter belt with water. Fasten the transmitter just below the chest with the elastic belt, firmly enough so that the electrodes remain in contact with the skin while training, but not so tight that normal breathing is prevented. If you wear the transmitter and belt over a light shirt, moisten the shirt slightly at the points where the electrodes touch the shirt. The transmitter automatically transmits the heart-rate reading to the meter up to a distance of about 1 meter. The heart-rate value is displayed in the meter. Follow your heart rate during the training.

### REMARKS ON TELEMETRIC MEASUREMENT

If the electrode surfaces are not moist, the heart rate reading will not appear on the display. If the electrodes are dry, they must be moistened again. Allow the electrodes to warm up properly to ensure accurate heart-rate measurement. If there are several telemetric heart rate measurement equipments next to each other, the distance between them should be at least 1,5 m. Similarly, if there is only one receiver and several transmitters in use, only one person with a transmitter should be within transmission range. The transmitter is switched to an active state only when it is being used for measurement. Sweat and other moisture can, however, keep the transmitter in an active state and waste battery energy. Therefore it is important to dry the electrodes carefully after use. When selecting training attire, please note that some fibers used in clothes (e.g. polyester, polyamide) create static electricity, which may prevent reliable heart rate measurement.

Please note that a mobile phone, television and other electrical appliances form an electro-magnetic field around them, which will cause problems in heart rate measurement.

### CONSOLE



Plug the transformer into the mains. An audible signal indicates that the power is connected.

The data is entered in the following order:

### ENTERING THE TIME AND DATE

The time of day (hour) flashes.

AM or PM appears in the display

- Use the +/- keys to set the hour

The time is always displayed from 0:00 to 12:00, and the AM and PM indicator changes to indicate morning or afternoon.

- Press the MODE key
- The minutes start flashing
- Use the +/- keys to set the minutes
  - Press the MODE key
  - ALM (Alarm) appears in the display

The hour of the alarm flashes

- Use the +/- keys to change the alarm time
- Press the MODE key

The minutes start flashing

- Use the +/- keys to set the minutes
- Press the MODE key

ALM starts flashing

- Use the +/- keys to switch ALM on or off

If the alarm is switched on, a large bell appears in the display

- Press the MODE key

The year starts flashing

- Use the +/- keys to change the year
- Press the MODE key

The month starts flashing

- Use the +/- keys to set the month
- Press the MODE key

The day appears

- Use the +/- keys to select the day
- Press the MODE key

The user number "U01" starts flashing in the bottom right of the display

### ENTERING USER/WORKOUT DATA

Continue entering data when the user number appears and starts flashing. If you then want to skip time input, etc. press and hold the MODE key for five seconds until "U01" starts flashing.

- Use the +/- keys to select the memory location for this user

- Press the MODE key

SEX appears in the display, and "M" starts flashing

- Use the +/- keys to select "M" for male or "F" for female

- Press the MODE key

WET (Weight) appears in the display

- Use the +/- keys to enter your weight
- Press the MODE key

AGE appears

- Use the +/- keys to enter your age

- Press the MODE key

Program "PO1-PO9/HRC" or "Random" (RND) appears.

- Press the "Program" or "Random" key

- Use the "Program" key to select program "PO1-PO9" or "HRC"

If you select "PO1-PO9", then instead of pressing the "Mode" key, change the basis of the program with the "Program Level" key (the display returns to zero if you exceed the maximum)

- Press the Mode key

If you select the heart program "HRC":

- Press the Mode key

The heart rate starts flashing

- Use the +/- keys to set the heart rate

- Press the Mode key

If you do not want to specify values for "Time, Distance, Calories, Kilos", you can start your workout

The time starts counting automatically and the program starts

If you want to enter workout data, for example a countdown distance, do not start exercising, but instead press the Mode key again and follow these steps:

The workout time (minutes) starts flashing

- Use the +/- keys to set the workout time

Now enter the data as described above until the heart rate appears briefly

- Press the Mode key

You can start exercising now

Constant (constant watt)

- Select any pre-set program and start training.

- Press Constant key: the wattage will now remain at the set level.

You can adjust the level with the + / - keys.

- By pressing the Program key you will return to the selected program.

### OTHER INPUT OPTIONS:

**A.** In Stop mode (not exercising)

- You can use the +/- keys to select a new program immediately without having to change other values.

- Press "MODE" to select a function you want to change. Use the +/- keys to adjust the values. Continue until the predefine heart rate (based on the user data) appears briefly. When the heart rate disappears, start your workout.



- After the RESET key is used to delete all values, the time of day starts flashing. Press the MODE key to enable input.

**B. In Active mode**  
(the time display starts flashing and counting)

- Adjust the training intensity level with the + / - keys.

**NOTES:**

- Please note that the console needs a few seconds to handle all calculations and input (heart rate approx. 10 seconds)
  - If a program is restarted, the "SCAN" function is disabled. The speed value is also shown larger in the display
- If you press the "SCAN" key, the display switches repeatedly between "Speed/Cal./ Distance"

The values are displayed one after the other

If you press the "MODE" key while the Cal or Distance values are visible, you can display them in the larger window. Press the SCAN key again to return to the alternating display

- The lengths of the different program stages depend on the workout time you set
- The time of day, the alarm time and the date are displayed in international format:

**EXAMPLES:**

05	03	2005	10:30 AM	13:00 PM
Month	Day	Year	AM=morning	PM=afternoon
			0 - 12	12 - 24

**B. In Active mode** (the time display starts flashing and counting)

If more than one countdown function is used, the audible signal is sounded for the function that reaches zero first. If you carry on with the workout, the relevant counter automatically starts counting up again from zero.

- This device uses average values to calculate energy consumption.

However, each individual has differing capacity for producing energy (known as their efficiency), so the energy consumption displayed can only be an approximation, and cannot be used for therapeutic purposes.

The amount of energy you burn during a workout is displayed in kcal (kilocalories). You can use the following formula to convert the values into joules: 1 kcal = 4.187 kJ.

If you are using a heart-rate workout, the console uses your age to calculate three heart rate ranges relating to your maximum heart rate.

If you want to use reference values other than the preset values, watch your current heart rate and not the percentage value.

- The default time in the console is five minutes. The programs are not useful for periods of less than five minutes.
- The pushbuttons on the rigid handgrip have the same functions as the +/- keys.

- Random program:

You can use this program to select from a large number of program profiles that are different every time.

After selecting a program, press the Mode key. Now enter the workout time, etc. as described above.

If you press the "Memory" key, this program profile will be saved for your next workout.

- Heart rate control:

You can use this program to exercise on the basis of your heart rate. You have the option of entering your personal target heart rate. You can use the heart rate zone formula to determine your own target heart rate. The program will keep on increasing the resistance as you exercise until the predefined heart rate is reached, and then keeps it constant. If you exceed the heart rate, a warning signal is sounded and the program reduces the resistance until your heart rate falls again. The display also shows your heart rate range, calculated on the basis of your personal data. Heart rate measurement is required for the heart program.

## RECOVERY PULSE MEASUREMENT

Measure your recovery pulse after training. The measurement can only be started if the pulse measurement is activated and the pulse value is shown on the display.

1. Start the recovery pulse measurement by pressing RECOVERY.
2. The measurement takes 60 seconds.
3. After the measurement is finished, the display shows the result F1-F6 (F1 = best result). Please note that your results are in a relation to the pulse level in the beginning of the measurement, and that your results are personal and cannot directly be compared with any other person's results. In order to improve the reliability of recovery

pulse measurement, always try to standardize the measurement situation as accurately as possible; start measuring at the same heart rate level as precisely as possible.

4. To switch back to the main display by pressing RECOVERY.

## TRANSPORT AND STORAGE

Please follow these instructions when carrying and moving the equipment about, because lifting it incorrectly may strain your back or risk other accidents:

The device is easy to move by pushing along on the integrated transport wheels. Tilt the device from the front and push along the floor on the wheels at the front support. We recommend that you use a protective base when transporting the equipment.

To prevent the equipment malfunctioning, store in a dry place with as little temperature variation as possible and protected from dust.

## MAINTENANCE

The equipment requires very little maintenance. Check, however, from time-to-time that all screws and nuts are tight.

- After exercising, clean the equipment with a soft, absorbent cloth. Do not use solvents. Sweat may cause corrosion: we recommend therefore that you protect all metal surfaces outside the plastic covers with teflon.
- Never remove the equipment's protective casing.

## CHANGING BATTERIES

The console gives a warning signal before the change of batteries is due. Detach the lid of the battery casing at the back of the meter and remove the old batteries. Place the new batteries in the holder (2 x 1.5 V AA) and push the battery casing lid back into place.

## MALFUNCTIONS

**NOTE!** Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual components may occur in the equipment. In most cases it's unnecessary to take the whole device in for repair, as it's usually sufficient to replace the defective part. Always give the model, serial number of your equipment and in case of malfunctions also conditions of use, nature of malfunction and any error code.

When you encounter unusual behavior from the device, contact your local Bremshey dealer for service.

If you require spare parts, always give the model, serial number of your equipment and the spare part number for the part you need. The spare part list is at the back of this manual. Use only spare parts mentioned in the spare part list.

## TECHNICAL SPECIFICATIONS

Length.....	128 cm
Width .....	57 cm
Height.....	175 cm
Weight.....	49 kg

The Control meets the requirements of the EU's EMC Directives on electromagnetic compatibility (89/336/EEC). This product therefore carries the CE label.

The Control meets EN precision and safety standards (EN-957).

Due to our continuous policy of product development, Bremshey reserves the right to change specifications without notice.

**NOTE!** The instructions must be followed carefully in the assembly, use and maintenance of your equipment. The warranty does not cover damage due to negligence of the assembly, adjustment and maintenance instructions described herein. Changes or modifications not expressly approved by Bremshey will void the user's authority to operate the equipment!

**We wish you many enjoyable trainings!**

## INHALT

MONTAGE.....	12
BENUTZUNG .....	15
TRAINIEREN MIT TUNTURI.....	15
HERZFREQUENZ .....	15
COCKPIT.....	16
TRANSPORT UND LAGERUNG .....	19
WARTUNG .....	19
BETRIEBSSTÖRUNGEN.....	19
TECHNISCHE DATEN .....	19

## WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Handbuch ist ein wesentlicher Bestandteil Ihrer Trainingsausrüstung. Lesen Sie dieses Handbuch bitte sorgfältig durch, bevor Sie Ihr Trainingsgerät montieren, mit ihm trainieren oder es warten. Bitte bewahren Sie dieses Handbuch; es wird Sie jetzt und zukünftig darüber informieren, wie Sie Ihr Gerät benutzen und warten. Befolgen Sie diese Anweisungen immer sorgfältig. Für Schäden, die durch Missachtung der beschriebenen Einstellungs- und Wartungsanweisungen entstehen, besteht kein Garantie-Anspruch!

- Vor Beginn eines Trainingsprogrammes einen Arzt konsultieren.
- Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen anomalen Symptomen sollte das Training sofort abgebrochen und unverzüglich ein Arzt aufgesucht werden.
- Dieses Gerät hat ein geschwindigkeitsabhängiges Bremssystem, d.h. je schneller Sie schreiten, desto höher ist die Belastung.
- Aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder können Situationen und Verhaltensweisen entstehen, für die das Trainingsgerät weder gebaut noch abgesichert ist und die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschliessen. Wenn Sie dennoch Kinder an das Trainingsgerät lassen, müssen Sie deshalb deren geistige und

körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen, sie gegebenenfalls beaufsichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen.

- Vergewissern Sie sich, dass während des Trainings oder beim Bewegen des Geräts kein Haustier in der Nähe ist.
- Das Gerät sollte grundsätzlich nur von einer Person benutzt werden.
- Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich.
- Das Gerät darf nur in Innenräumen benutzt werden.
- Das Gerät auf möglichst ebenen Untergrund stellen.
- Stützen Sie sich nie gegen das Cockpit ab!
- Bedienen Sie die Tasten mit der Fingerkuppe. Ein Fingernagel kann die Membrane der Tasten beschädigen.
- Das Gerät nie ohne die seitlichen Abdeckungen benutzen.
- Dieses Gerät ist nicht für den Einsatz in Feuchträumen (Sauna, Schwimmbad) vorgesehen.
- Beim Training muss die Umgebungstemperatur zwischen +10°C und +35°C liegen. Zur Aufbewahrung kann das Gerät bei Temperaturen zwischen -15°C und +40°C gelagert werden. Die Luftfeuchtigkeit darf nie 90 % überschreiten.
- Vor Beginn des Trainings sicherstellen, dass das Gerät völlig intakt ist. Auf keinen Fall mit einem fehlerhaften Gerät trainieren.
- Zum Auf- und Absteigen am Lenker abstützen. Nicht auf das Gehäuse treten.
- Zur Benutzung des Gerätes stets angemessene Kleidung und Schuhwerk tragen.
- Nie die Hände in die Nähe von beweglichen Teilen bringen.
- Zur Vermeidung von Muskelkater Auf- und Abwärmtraining nicht vergessen.

- Keine anderen als die in dieser Betriebsanleitung beschriebenen Wartungsmassnahmen und Einstellungen vornehmen. Die angegebenen Wartungsanweisungen sind einzuhalten.

- Das Gerät darf nicht von Personen benutzt werden, deren Gewicht über 135 kg liegt.

- Ihr neuer Heimtrainer von Bremshey wurde für das Heimtraining entwickelt. Die Garantie dieses Gerätes beträgt 24 Monate für das Heimtraining. Nähere Informationen zur Garantie bekommen Sie von Ihrem nationalen Bremshey Vertreter. Bitte beachten Sie, dass die Bedingungen der Garantie je nach Verkaufsbereich variieren können. Sowohl Bremshey Sport, als auch seine nationalen Vertretungen übernehmen keine Haftung für Verletzungen oder Geräteschäden, die sich bei Dauereinsatz in gewerblichen Fitnesscentern, Sportvereinen und vergleichbaren Einrichtungen ergeben.

## MONTAGE

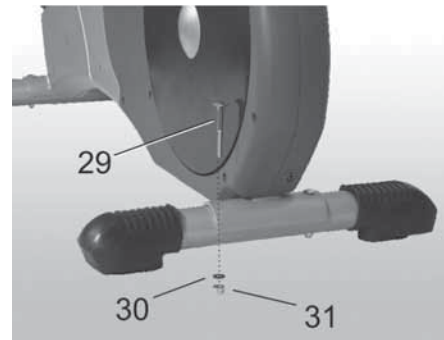
Montieren Sie das Gerät mit einer weiteren Person. Prüfen Sie, dass folgende Teile enthalten sind:

1. Rahmen
2. Vorderes Stützbein
3. Hinteres Stützbein
4. Vorderes Rahmenrohr
5. Handgriffe (2 Stück)
6. Pedalrohre (2)
7. Fussbretter (2 Stück)
8. Messgerät
9. Armstütze
10. Transformator
11. Beutel mit Montagezubehör (Inhalt mit \* im Ersatzteilverzeichnis gekennzeichnet): Bewahren Sie die Montageteile sorgfältig auf, denn Sie können sie später u.a. zur Justierung benötigen

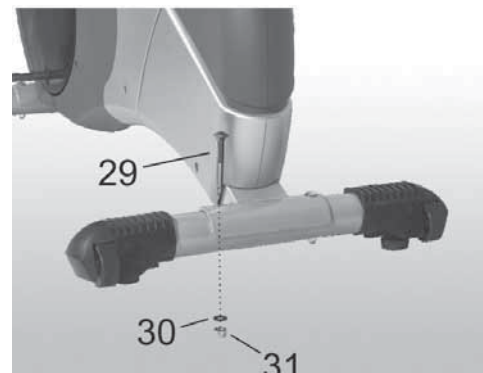
Sollte Ihr Gerät unvollständig sein, wenden Sie sich bitte unter Angabe des Modells, der Seriennummer und Nummer des fehlenden Teiles an Ihren Tunturi-Händler. Die Ersatzteilnummer geht aus der Liste am Ende dieser Betriebsanleitung hervor. Der beiliegende Beutel mit Granulat dient als Klimaschutz während des Transportes und soll nach Montage beseitigt werden. Die Beschreibung der Lage von Teilen (rechts, links, vorne, hinten) geht von der Blickrichtung beim Training aus. Es wird empfohlen, das Gerät auf einer geschützten

Oberfläche auspacken und aufzubauen. Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung wenigstens 100 cm Freiraum vorhanden ist.

## HINTERES UND VORDERES STÜTZBEIN



Das hintere Stützbein mit 2 Befestigungsschrauben, Unterlegscheiben und Arretierungsmuttern am Rahmen befestigen.

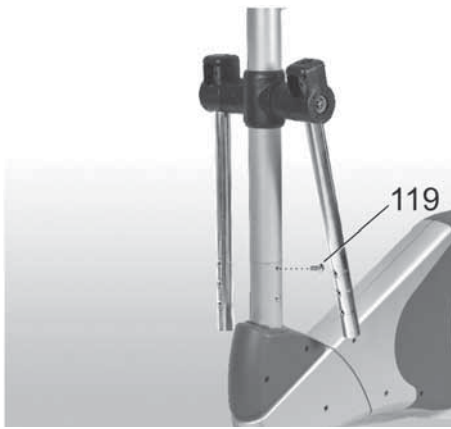


Das mit Transporträdern versehene vordere Stützbein mit 2 Befestigungsschrauben, Unterlegscheiben und Arretierungsmuttern am Rahmen befestigen.

## VORDERES RAHMENROHR



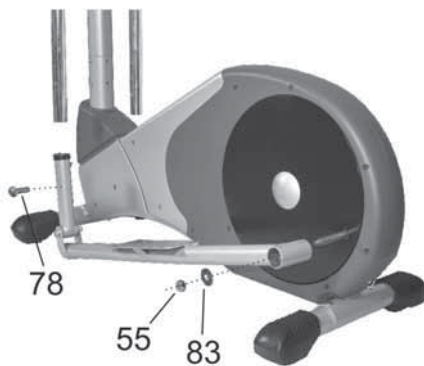




Schließen Sie das Instrumentenkabel vom Rahmen an das Instrumentenkabel des Frontrohrs an. Drücken Sie das Frontrohr in das Rahmenrohr: Achten Sie darauf, das Kabel des Messgeräts nicht zu beschädigen! Ziehen Sie das Frontrohr mit sechs Befestigungsschrauben fest

### PEDALROHRE

Setzen Sie das hintere Ende des Pedalrohrs auf die linke Achse des Schwungrads. Setzen Sie dann eine Unterlegscheibe und eine Sechskantmutter auf die Achse. Ziehen Sie die Mutter leicht an. Wiederholen Sie den Vorgang für das rechte Pedalrohr.



Führen Sie die linke Vorderseite des Pedalrohrs in das untere Ende der Griffstange ein und befestigen Sie diese mit vier Schrauben. Wiederholen Sie den Vorgang für das rechte Pedalrohr.

Ziehen Sie alle Pedalrohrschrauben fest und drücken Sie die Schutzstopfen auf die Schrauben.

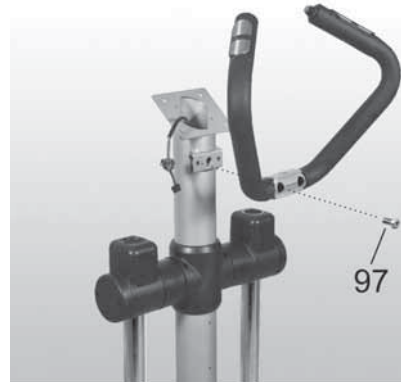
### BITTE BEACHTEN!

#### PEDALROHRE (Gerätversion 1)

Setzen Sie die lange Hülse und das hintere Ende des Pedalrohrs auf die linke Achse des Schwungrads. Setzen Sie dann die kleine Hülse, eine Unterlegscheibe und eine Sechskantmutter

auf die Achse. Ziehen Sie die Mutter leicht an. Wiederholen Sie den Vorgang für das rechte Pedalrohr.

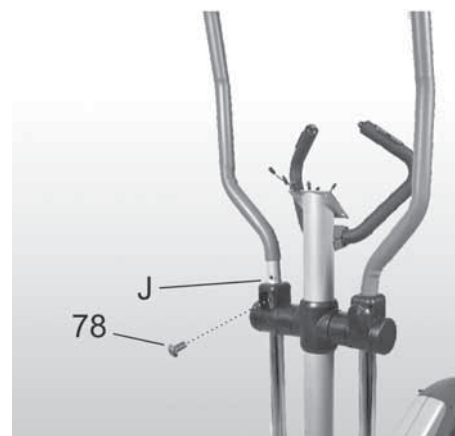
### GRIFFSTANGE

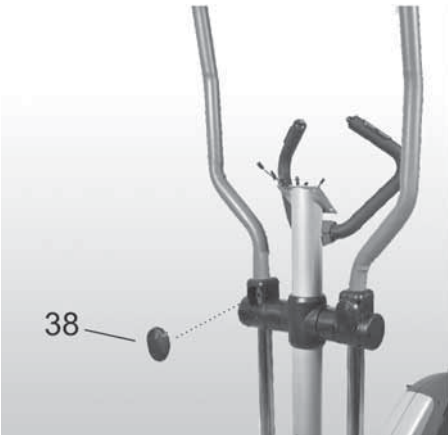
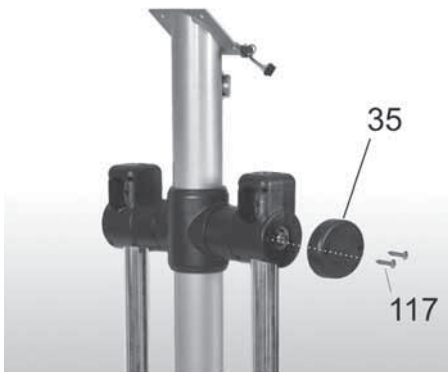


Führen Sie die Handpuls kabel von der Griffstange in das Frontrohr und ziehen Sie diese oben aus dem Frontrohr heraus. Befestigen Sie die Griffstange mit zwei Schrauben. **BITTE BEACHTEN:** Die Kabel nicht zu beschädigen!

Setzen Sie die Kunststoffabdeckungen der Griffstangenbefestigung auf den Befestigungspunkt auf und ziehen Sie sie mit einer Befestigungsschraube fest.

### GRIFFE





Installieren Sie die Griffe und ziehen Sie beide mit insgesamt vier Schrauben fest. Befestigen Sie die Schutzstopfen mit zwei Schrauben an den Achsenenden. Drücken Sie dann die Kunststoffabdeckungen auf die Schrauben.

#### MESSGERÄT

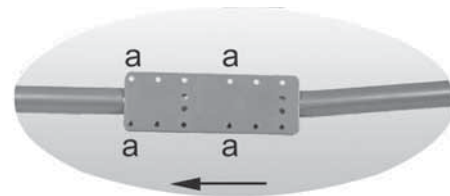
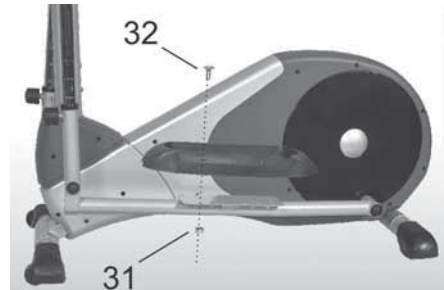


Das Cockpit benötigt die Batterien für die Speicherfunktion der persönlichen Trainingsdaten. Den Deckel des Batteriefaches auf der Rückseite des Cockpits lösen. Die Batterien (2 x 1,5 V AA) einlegen und auf richtige Polarität achten. Den Deckel wieder anbringen.

Schließen Sie die Kabel vom Frontrohr und dem Messgerät an. Drücken Sie die Kabel in das Frontrohr und installieren Sie das Messgerät

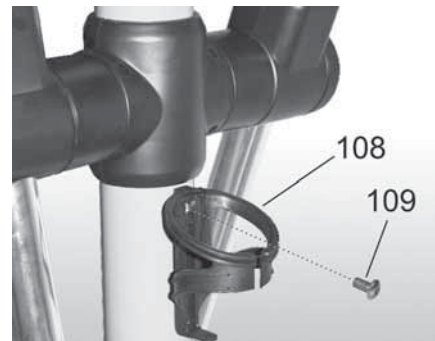
am Ende des Frontrohrs. **BITTE BEACHTEN:** Die Kabel nicht zu beschädigen! Befestigen Sie das Messgerät mit vier Schrauben. Entfernen Sie die Schutzabdeckung von Bildschirm und Tastatur des Messgeräts.

#### TRITTFLÄCHEN



Befestigen Sie die Trittflächen mit vier Schrauben und einer Sechskantmutter an der gewünschten Stelle an den Pedalrohren.

#### FLASCHENHALTER



Montieren Sie den Flaschenhalter mit einer Schraube.

#### TRANSFORMATOR

Schließen Sie den Transformator an die Buchse oberhalb des hinteren Standprofils an. Verbinden Sie das Transformator Kabel mit einer Steckdose.

- Nach Beendigung Ihres Trainings trennen Sie das Gerät bitte immer vom Netz.
- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät nicht auf dem Netzkabel steht!

## BENUTZUNG

Sollte das Gerät nicht stabil sein, die Einstellschrauben unter dem hinteren Fussrohr entsprechend einstellen.

Wenn die Pedalrohre Spiel haben, ziehen Sie die Achsenmuttern am vorderen Ende der Pedalarms fest bis das Spiel verschwindet.

Sie besteigen das Gerät, indem Sie sich an dem unbeweglichen Handgriff festhalten. Stellen Sie einen Fuß auf das Pedal, das sich in der unteren Position befindet. Steigen Sie erst vom Gerät herunter, wenn sich die Pedalarms nicht mehr bewegen. Halten Sie sich bei Absteigen wieder an dem unbeweglichen Handgriff fest.

## TRAINIEREN MIT TUNTURI

Treten ist eine ausgezeichnete aerobe Trainingsform, d. h. das Training ist zwar leicht, erfordert aber eine lange Trainingsdauer. Das aerobe Training basiert auf einer Verbesserung der max. Sauerstoffaufnahme fähigkeit, was zu einer Verbesserung der Kondition und Ausdauer führt. Treten ist auch eine angenehme Trainingsform. Man soll war schwitzen, aber nicht ausser Atem kommen. So sollte man während des Trainings normal sprechen können. Das Training sollte aus mindestens drei 30-minütigen Einheiten pro Woche bestehen. So wird eine Grundkondition erreicht. Die Aufrechterhaltung der Kondition setzt zirka zwei Trainingssätze pro Woche voraus. Ist die Grundkondition erreicht, kann diese leicht durch Erhöhen der Trainingsfrequenz verbessert werden.

Körperliche Betätigung ist ein wichtiges Hilfsmittel zur Reduzierung des Körpergewichtes, denn Training ist das einzige Mittel, den Energieverbrauch des Körpers zu erhöhen. Dabei ist es neben einer kalorienarmen Diät wichtig, regelmässig zu trainieren. Die tägliche Trainingszeit sollte am Anfang 30 Minuten entweder auf einmal oder in kleineren Intervallen betragen und sollte langsam auf 60 Minuten erhöht werden. Lassen Sie das Training mit geringem Tretwiderstand beginnen. Eine grosse Anstrengung bei einem hohen Körpergewicht kann zu einer gefährlichen Belastung des Herzens und des Kreislaufs führen. Die Trainingseffizienz kann mit Hilfe der Pulsfrequenz geschätzt und die Tretgeschwindigkeit der Kondition entsprechend langsam erhöht werden. Mit der Anzeige Ihres Gerätes können Sie ihre Pulsfrequenz während des Trainings beobachten und sicherstellen, dass das Training effektiv genug aber nicht zu anstrengend ist.

Zum Aufbau der Oberkörpermuskulatur leicht nach vorne lehnen und auf das Schieben und Ziehen der beweglichen Handgriffe mit Ihren

Händen konzentrieren. Wenn Sie die Handgriffe weiter oben anfassen, verstärken Sie die Bewegung, achten Sie jedoch darauf, die Schultern nicht übermäßig zu belasten. Zum gleichzeitigen Aufbau von Ober- und Unterkörpermuskulatur den Widerstand leicht erhöhen und auf die gleichzeitige Verwendung der oberen und unteren Extremitäten konzentrieren, sodass Sie bei deren gleichzeitiger aktiven Arbeit Widerstand spüren.

## HERZFREQUENZ

Egal, welches Ziel Sie erreichen wollen, die besten Resultate erzielen Sie mit einem Training auf dem richtigen Leistungsniveau, und das beste Mass ist dabei Ihre eigene Herzfrequenz.

Ermitteln Sie zuerst Ihre maximale Herzfrequenz. Das Messgerät des Control berechnet Ihr ungefähres Pulsniveau mit der folgenden Formel:

$$220 - \text{ALTER}$$

Das Maximum unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Die maximale Herzfrequenz verringert sich pro Jahr durchschnittlich um einen Punkt. Wenn Sie zu einer Risikogruppe zählen, bitten Sie den Arzt, Ihre maximale Herzfrequenz festzustellen. Wir haben drei Herzfrequenzbereiche definiert, die Sie bei Ihrem zielgerichteten Training unterstützen.

**ANFÄNGER** • 50-60 % der maximalen Herzfrequenz.

Sie ist ausserdem für Übergewichtige und Rekonvaleszenten geeignet sowie für diejenigen, die seit langem nicht mehr trainiert haben. Drei Trainingseinheiten pro Woche von jeweils einer halben Stunde Dauer sind angemessen. Regelmässiges Training verbessert die Leistungsfähigkeit der Atmungs- und Kreislauforgane ganz entscheidend.

**FORTGESCHRITTENE** • 60-70 % der maximalen Herzfrequenz.

Perfekt geeignet zur Verbesserung und Erhaltung der Fitness. Damit stärken Sie Ihr Herz und Ihre Lungen mehr, als auf dem Anfängerniveau. Wir empfehlen mindestens 3 Trainingseinheiten pro Woche mit jeweils mindestens 30 Minuten. Wenn Sie Ihr Fitnessniveau noch weiter erhöhen möchten, trainieren Sie häufiger oder intensiver, aber nicht beides zugleich.

**AKTIVE SPORTLER** • 70-80 % der maximalen Herzfrequenz.

Das Training auf diesem Niveau ist nur für durchtrainierte Sportler geeignet und setzt ein Langzeit-Ausdauertraining voraus.

- Die Pulsmessung kann in 3 Arten erfolgen:
  - A) Mit den Handpulssensoren an den Griffen
  - B) mit Ohrclip über Kabel (optional als Zubehör erhältlich)
  - C) mit Brustgurt (drahtlos, telemetrisch), optional Brustgurt und Empfänger-Adapter sind als Zubehör erhältlich.

Benutzen Sie nicht mehrere Systeme gleichzeitig.

#### PULSMESSUNG MIT HANDSENSOREN

Der Control misst den Puls mit Sensoren, die in den Handstutzen sitzen und jedes Mal dann den Puls messen, wenn der Benutzer beide Sensoren gleichzeitig berührt. Für eine verlässliche Pulsmessung sollte die Haut ständigen Kontakt mit den Sensoren haben und an den Kontaktstellen leicht feucht sein. Eine zu trockene oder zu feuchte Haut beeinträchtigt die Handpulsmessung. Beachten Sie bitte, dass auch ein aktiver Einsatz der oberen Körpermuskeln während des Trainings die Pulsmessung über die Hand beeinträchtigen kann: Aktive Muskeln übertragen ähnliche, elektronische Signale wie der Herzmuskel. Daher wird empfohlen, die Arme während der Pulsmessung entspannt zu halten.

#### PULSABNAHME ÜBER EINEN OHRCLIP

1. Den Stecker am Ende des Ohrclipkabels in die der Anzeige befindliche Buchse einstecken.
2. Den Ohrclip am Ohr läppchen befestigen.

Reagiert die Elektronikanzeige nicht unmittelbar auf den Puls oder wenn das Ohr läppchen kalt ist, das Ohr läppchen zur Verbesserung der Durchblutung etwas mit den Fingerspitzen reiben. Die individuellen physiologischen Eigenschaften, wie z. B. Verknorpelungen oder schwache Blutzirkulation im Ohr läppchen und Ohr läppchengröße, können die Pulsmessung beeinträchtigen. In diesem Fall den Puls vom Inneren der Ohrmuschel bzw. von der

Fingerspitze abnehmen. Erfolgt die Pulsmessung nicht ordnungsgemäß, die Messung ohne Training ausprobieren, denn die Pulsmessung kann durch unbeabsichtigte Bewegungen des Ohrclips während des Trainings beeinträchtigt werden. Überschreitet die Pulsfrequenz 150 Schläge/min, kann die Messung vom Ohr läppchen durch beschleunigte Blutzirkulation beeinträchtigt werden. Die Pulsmessung kann ausserdem durch eine starke Lichtquelle, z. B. eine Leuchtstofflampe, beeinträchtigt werden. In diesem Fall den Ohrclip am Ohr läppchen umdrehen. Nach dem Training den Ohrclip mit einem feuchten Tuch reinigen.

#### DRAHTLOSE HERZFREQUENZMESSUNG

Die Herzfrequenzmessung erfolgt drahtlos mit einem Herzfrequenzmessgerät Bremshey Pro Check. Der Empfänger ist bereits eingebaut.

**BITTE BEACHTEN!** Falls Sie einen Herzschrittmacher tragen, lassen Sie sich von Ihrem Arzt bestätigen, dass Sie die drahtlose Herzfrequenzmessung benutzen können.

Als zuverlässigste Art der Herzfrequenzmessung hat sich die drahtlose Herzfrequenzabnahme erwiesen, bei der die Herzschläge mit einem Elektrodengurt von der Brust abgenommen werden. Vom Gurt werden die Impulse danach über ein elektromagnetisches Feld an den Empfänger in der Elektronikanzeige übertragen. Zur drahtlosen Herzfrequenzmessung während des Trainings die gegen die Haut kommenden Elektroden am Elektrodengurt sorgfältig mit Wasser anfeuchten. Wird der Elektrodengurt über einem dünnen Hemd getragen, sind die gegen die Elektroden gerichteten Flächen ebenfalls zu befeuchten. Den Sender mit Hilfe des Gurtes fest unterhalb der Brustmuskulatur befestigen und darauf achten, dass der Gurt beim Training nicht verrutscht. Den Elektrodengurt jedoch nicht so festziehen, dass z. B. die Atmung erschwert wird. Der Sender kann den Pulswert bis zu einer Entfernung von zirka 1 m an den Empfänger übertragen. Der Herzfrequenzwert wird in der Anzeige angezeigt.

Achten Sie bei Ihrer Trainingskleidung darauf, dass bestimmte für Kleidungsstücke verwendete Fasern (z.B. Polyester, Polyamid) statische elektrische Ladungen verursachen, die ein Hindernis für eine zuverlässige Herzfrequenzmessung sein können. Beachten Sie auch, dass durch Handys, Fernsehgeräte und andere elektrische Geräte elektromagnetische Felder entstehen, die Probleme bei der Herzfrequenzmessung verursachen können.

#### COCKPIT





Verbinden Sie den Trafo mit dem Netz. Ein Signalton bestätigt die Verbindung.  
Geben Sie bei der Eingabe der Werte nach den folgenden Punkten vor:

### EINGABE VON UHRZEIT, DATUM

Die Tageszeit (Stunde) blinkt.

AM oder PM erscheint im Display

- Mit der +/- Taste die Stunde einstellen

Die Zeitanzeige wird immer von 0:00 bis 12:00 angezeigt, nur die Anzeige vormittags (AM) und nachmittags (PM) wechselt entsprechend

- MODE-Taste drücken

Minuten blinken

- Mit der +/- Taste die Minuten einstellen

- MODE-Taste drücken

- ALM (Alarm) erscheint im Display

Die Stundenzahl für die Weckfunktion blinkt

- Mit der +/- Taste die Weckzeit ändern

- MODE-Taste drücken

Die Minutenzahl blinkt

- Mit den +/- Taste die Minuten einstellen

- MODE-Taste drücken

ALM blinkt

- Mit der +/- Taste ALM an- oder ausschalten

Bei eingeschaltetem Alarm erscheint eine große Glocke im Display

- MODE-Taste drücken

Die Jahreszahl blinkt

- Mit der +/- Taste die Jahreszahl entsprechend ändern

- MODE-Taste drücken

Die Monatszahl blinkt

- Mit der +/- Taste den Monat einstellen

- MODE-Taste drücken

Die Tageszahl wird angezeigt

- Mit der +/- Taste den Tag auswählen

- MODE-Taste drücken

Die Benutzer (User) Zahl "U01" blinkt im unteren rechten Displaybereich

### BENUTZER/TRAININGSDATEN EINGABE

Fahren Sie nach Erscheinen und Blinken der Benutzerzahl mit der Eingabe fort. Wenn Sie später die Eingabe der Uhrzeit etc. überspringen möchten, dann drücken Sie die MODE-Taste 5 Sekunden lang bis "U01" blinkt.

- Mit der +/- Taste den Speicherplatz für den entsprechenden Benutzer auswählen

- MODE-Taste drücken

SEX wird angezeigt und "M" blinkt

- Mit der +/- Taste "M" für Mann oder "F" für Frau auswählen

- MODE-Taste drücken

WET (Gewicht) erscheint im Display

- Mit der +/- Taste ihr Gewicht eingeben

- MODE-Taste drücken

AGE (Alter) erscheint

- Mit der +/- Taste das Alter einstellen

- MODE -Taste drücken

Programm "PO1-PO9/HRC" oder "Random" (RND) erscheint.

- "Programm"- oder "Random"-Taste drücken

- Mit der "Programm"-Taste das gewünschte Programm "PO1-PO9" oder "HRC" auswählen

Wenn Sie "PO1-PO9" ausgewählt haben, keine "Mode"-Taste drücken, sondern mit der Taste "Programm-Level" die Basis des Programms verstellen (Am höchsten Punkt springt die Anzeige wieder auf 01)

- Mode-Taste drücken

Wenn Sie das Herzprogramm "HRC" gewählt haben:

- Mode-Taste drücken

Die Pulszahl blinkt

- Mit der +/- Taste die Pulszahl einstellen

- Mode-Taste drücken

Wenn Sie keine Vorgaben für "Zeit, Strecke, Kalorien, Kilo" machen möchten, können Sie mit dem Training beginnen

Jetzt läuft automatisch die Zeit und das Programm startet

Wollen Sie Trainingsdaten vorgeben, z.B. Zeit, abwärts zählend, dann beginnen Sie nicht mit dem Training, sondern drücken Sie die Mode-Taste erneut und fahren Sie wie folgt fort:

Die Trainingszeit (Minuten) blinkt

- Mit den +/- Tasten die Trainingszeit einstellen

Dann wie oben beschrieben, bis kurz die Pulsvorgabe erscheint, mit der Eingabe fortfahren

- Mode-Taste drücken

Dann mit dem Training beginnen

Constant (Leistungskonstante)

- Wählen Sie ein Trainingsprofil und beginnen Sie das Training.

- Durch Drücken der Constant-Taste wird die Leistung konstant. Sie können das Leistungsniveau mit den + / - Tasten verändern.

- Durch Drücken der Program-Taste kommen Sie zu dem gewählten Trainingsprofil zurück.

### WEITERE EINGABEMÖGLICHKEITEN:

A. Im Stop-Modus (kein Training)

- Sie können mit den +/- Tasten sofort ein neues Programm wählen, ohne andere Werte verändern zu müssen.

- Wählen Sie mit "MODE" eine Funktion aus, die Sie ändern möchten. Die Verstellung der Werte erfolgt mit den +/- Tasten. Dann weiter bis die Pulsvorgabe (entsprechend der Benutzerdaten) kurz erscheint. Wenn diese erlöscht, mit dem Training beginnen.

- Nach dem Löschen aller Werte mit der RESET-Taste, blinkt die Zeiteingabe für die Tageszeit etc. Mit der MODE-Taste die Eingabe aktivieren.

**B. Im aktiven Modus**

(die Zeit-Anzeige blinkt und läuft)

- Die Belastung kann durch Drücken der + / - Tasten reduziert und erhöht werden.

**WEITERE HINWEISE:**

- Bitte beachten Sie, dass das Cockpit für alle Berechnungen und Eingaben einige Sekunden benötigt (Puls ca. 10 Sek.)
- Bei Programm Neustart ist die "SCAN" Funktion abgeschaltet. Es wird der Wert der Geschwindigkeit (Speed) zusätzlich größer im Display angezeigt Durch Drücken der "SCAN"-Taste wechselt die Anzeige ständig zwischen "Speed/Cal./ Distance"
- Die Werte werden abwechselnd angezeigt Durch die "MODE"-Taste können Sie auch die Werte Cal oder Distance, wenn sie gerade angezeigt werden, im größeren Fenster festhalten Durch erneutes Drücken der SCAN-Taste wird die Wechselanzeige wieder freigegeben
- Die Umschaltzeit der Programmstufen ist abhängig von der Länge der eingegebenen Trainingszeit
- Tageszeit, Weckzeit und Datum werden in der internationalen Form angezeigt:

Beispiele:

05	03	2005	10:30 AM	13:00 PM
Monat	Tag	Jahr	AM=Vormittag	PM=Nachmittag
			0 - 12 Uhr	12 - 24 Uhr

**B. Im aktiven Modus (die Zeit-Anzeige blinkt und läuft)**

Wenn mehrere Abwärts-Funktionen eingestellt wurden, dann ertönt ein Signal bei der Funktion, die zuerst auf "Null" steht. Wenn Sie jetzt weiter trainieren, beginnt die Zählung der Funktion automatisch von "Null" an aufwärts.

- Bei diesem Gerät wird der Energieverbrauch aufgrund von durchschnittlichen Werten berechnet. Da jedoch jeder unterschiedliche Fähigkeiten hat, Energie zu produzieren (sog. Wirkungsgrad), kann der angezeigte Energieverbrauch zwangsläufig nur eine Annäherung an den tatsächlichen Verbrauch sein und kann nicht für therapeutische Zwecke verwendet werden.

Der Energieverbrauch während des Trainings wird in kcal (Kilokalorien) angezeigt. Für die Umrechnung in Joule benutzen Sie bitte diese Formel: 1 kcal = 4,187 kJ.

Während des Trainings mit Pulswerten errechnet das Cockpit unter Berücksichtigung Ihres Alters 3 Pulsfrequenzbereiche entsprechend Ihres max. Pulswertes.

Wenn Sie mit anderen Werten, als vorgegeben, trainieren möchten, dann orientieren Sie sich nicht an den %-Zahlen, sondern nur an Ihrem Pulswert.

- Die Zeitvorgabe im Cockpit beträgt 5 Minuten. Unterhalb 5 Minuten können die Programme nicht sinnvoll genutzt werden.
- Die Druckknöpfe an dem starren Handgriff haben die gleiche Funktion wie die +/- Tasten.
- Random-Programm:  
Dieses Programm ermöglicht Ihnen die Auswahl aus vielen, immer unterschiedlichen, Programm-Profilen. Wenn Sie ein Programm gewählt haben, drücken Sie die Mode-Taste. Dann wie vorher die Trainings-Zeit u.s.w. eingeben. Durch Drücken der "Memory"-Taste wird dieses Programm-Profil für Ihr nächstes Training gespeichert.
- Pulssteuerung:  
In diesem Programm können Sie pulsgesteuert trainieren. Sie haben hier die Möglichkeit Ihren persönlichen Zielpuls einzugeben. Mittels der Formel für die Herzfrequenzzone können Sie Ihren individuellen Zielpuls ermitteln. Das Programm wird während des Trainings die Bremskraft so lange steigern, bis Ihre vorgegebene Pulsfrequenz erreicht ist und hält sie dann konstant. Sollte die Pulsfrequenz überschritten werden, so ertönt ein Warnsignal und das Programm verringert die Bremskraft, so dass sich Ihre Pulsfrequenz wieder senkt. Gleichzeitig wird der Herzfrequenz-Bereich, der aufgrund Ihrer persönlichen Daten ermittelt wurde, angezeigt. Die Pulsmessung ist für das Herzprogramm erforderlich.

**RECOVERY – MESSUNG DER**

**ERHOLUNGSHERZFREQUENZ**

Messen Sie Ihre Erholungsherzfrequenz nach dem Training. Die Messung kann nur gestartet werden, wenn die Pulsmessung eingeschaltet ist und der Pulswert angezeigt wird.

1. Die Messung der Erholungsherzfrequenz wird durch Drücken die "RECOVERY"-Taste gestartet.
2. Die Messung startet automatisch und dauert 60 Sekunden.
3. Am Ende des Messzyklus wird das Ergebnis F1-F6 (F1 = bestes Ergebnis) auf dem Bildschirm angezeigt. Beachten Sie, dass Ihre Ergebnisse in Beziehung mit dem Pulsniveau vom Messungsanfang steht, und dass Ihre Ergebnisse immer persönliche Ergebnisse sind, die nicht mit

Ergebnissen anderer Menschen direkt vergleichbar sind. Zur Verbesserung der Zuverlässigkeit der Messung sollten Sie stets versuchen, den Messvorgang möglichst genau zu standardisieren; beginnen Sie die Messung möglichst genau auf dem gleichen Herzfrequenzniveau.

4. Der Rückkehr zum Hauptdisplay geschieht durch Drücken der RECOVERY-Taste.

## TRANSPORT UND LAGERUNG

Bitte befolgen Sie diese Hinweise, wenn Sie das Gerät tragen oder bewegen, denn falsches Anheben kann zu Rückenverletzungen oder anderen Unfällen führen:

Dank eingebauter Transportrollen ist der Control leicht zu bewegen. Dazu um das Gerät herumgehen, an den Handstützen festhalten, leicht ankippen und auf den Transportrollen im vorderen Fussrohr fortbewegen. Ein Verschieben des Gerätes kann manche Fussbodenmaterialien beschädigen, z.B. Holzparkettböden. In diesem Fall müssen Sie den Boden vorher schützen.

Lagern Sie das Gerät an einem trockenen, staubfreien Ort mit möglichst geringen Temperaturschwankungen.

## WARTUNG

Das Gerät braucht nur sehr wenig Wartung. Prüfen Sie dennoch von Zeit zu Zeit, dass alle Schrauben und Muttern fest sitzen.

- Bitte trocknen Sie nach jedem Training alle Teile des Gerätes mit einem weichen, saugfähigen Tuch. Verwenden Sie keine Lösungsmittel. Da Schweiß Korrosion verursachen kann, empfehlen wir, dass Sie alle Metalloberflächen, die mit Schweiß in Berührung kommen können, mit Teflon zu schützen.
- Entfernen Sie niemals die Schutzverkleidung des Gerätes.

## BATTERIEWECHSEL

Das Cockpit zeigt ein Warnungssignal, bevor die Batterien gewechselt werden sollen. Den Deckel des Batteriefaches auf der Rückseite des Cockpits lösen. Die alten Batterien durch neue (2 x 1,5 V AA) ersetzen und auf richtige Polarität achten. Den Deckel wieder anbringen.

## BETRIEBSSTÖRUNGEN

**BITTE BEACHTEN:** Trotz kontinuierlicher Qualitätsüberwachung können vereinzelt an den Geräten durch einzelne Komponenten verursachte Funktionsstörungen auftreten. Dabei ist es nicht

angebracht, das ganze Gerät zur Reparatur zu bringen, da der Fehler meistens durch Austauschen der defekten Komponente behoben werden kann.

Falls Sie Funktionsstörungen an Ihrem Gerät feststellen, Kontakt mit Ihrer nationalen Tunturi-Vertretung aufnehmen.

Wenden Sie sich an Ihre nationale Tunturi-Vertretung, wenn Sie Ersatzteile benötigen oder Funktionsstörungen an Ihrem Gerät feststellen. Beschreiben Sie das Problem und die Einsatzbedingungen und teilen Sie das Kaufdatum und die Seriennummer des Gerätes mit. Die Ersatzteilnummern finden Sie in der Liste am Ende dieser Anweisung. Nur Teile in der Ersatzteilliste dürfen verwendet werden.

## TECHNISCHE DATEN

Länge .....	128 cm
Breite .....	57 cm
Höhe .....	175 cm
Gewicht .....	49 kg

Der Control wurde nach den Richtlinien der EU für elektromagnetische Einheitlichkeit, EMC (89/336/EWG) gestaltet und trägt das CE Konformitäts-Zeichen.

Der Control erfüllt die EN-Präzisions- und Sicherheitsstandards (EN-957).

Aufgrund unserer kontinuierlichen Produktentwicklung behält sich Bremshey das Recht vor, Spezifikationen ohne vorherige Ankündigung zu verändern.

**BITTE BEACHTEN:** Die Hinweise bezüglich der Montage, der Benutzung und der Wartung Ihres Geräts müssen sorgfältig beachtet werden. Die Garantie schliesst keine Beschädigungen ein, die auf Fahrlässigkeit bei der Montage, Einstellung und Wartung, wie sie in diesem Handbuch beschrieben wurden, zurückzuführen sind. Werden Modifizierungen ohne das Einverständnis der Bremshey vorgenommen, erlischt jeglicher Garantieanspruch!

**Wir wünschen Ihnen viele angenehme Trainingsstunden mit Ihrem neuen Bremshey Trainingspartner**

## TABLE DES MATIERES

ASSEMBLAGE .....	21
UTILISATION.....	24
UNITE DES COMPTEURS .....	26
TRANSPORT ET RANGEMENT .....	28
MAINTENANCE .....	28
CARACTERISTIQUES TECHNIQUES .....	28

## CONSEILS ET AVERTISSEMENTS

Lisez attentivement ce mode d'emploi avant d'assembler, d'utiliser ou d'effectuer l'entretien de votre appareil sportif. Veuillez conserver ce guide, il contient les renseignements dont vous aurez besoin, maintenant et plus tard, pour utiliser et entretenir votre appareil. Suivez toujours les instructions très rigoureusement. Veuillez noter que la garantie ne couvre pas les dommages causés par un manque de précaution quant aux instructions de montage et d'entretien décrites dans ce mode d'emploi.

## AVERTISSEMENTS LIES A VOTRE SANTE

- Consultez votre médecin avant de commencer vos exercices.
- 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 musculaires, commencez et terminez vos sessions par des mouvements d'échauffement (pédalage lent avec une résistance faible). N'oubliez pas non plus d'effectuer des mouvements d'étirement pour terminer votre session.

## AVERTISSEMENTS LIES A VOTRE MILIEU D'ENTRAINEMENT

- L'appareil ne doit pas être utilisé à l'extérieur.
- Placez l'appareil sur une surface aussi plane que possible. Placez une protection sous l'appareil.
- Assurez-vous d'une ventilation suffisante, mais évitez toutefois les courants d'air.
- En entraînement, l'appareil supporte des températures de 10°C à 35°C. L'appareil peut aussi être rangée à une température comprise entre -15°C et +40°C. L'hygrométrie du local d'utilisation ou de rangement de l'appareil ne doit jamais excéder 90 %.

## AVERTISSEMENTS LIES A L'UTILISATION DE L'APPAREIL

- Si vous décidez de laisser un enfant utiliser l'appareil, prenez toujours en considération l'état de son développement physique et mental ainsi que son caractère. Donnez à l'enfant les conseils nécessaires pour une bonne utilisation de l'appareil et ne le laissez jamais seul. Veillez également à ce qu'aucun animal de compagnie ne se trouve à proximité de l'appareil pendant le déplacement ou pendant l'utilisation.
- Commencez par vérifier que l'appareil est en parfait état de marche. N'utilisez jamais un appareil défectueux.
- Ne vous accoudez jamais à l'unité des compteurs!
- Appuyez sur les touches du bout des doigts: vos ongles risquent d'abîmer la membrane des touches.
- N'utilisez jamais l'appareil avec les protections latérales démontées.
- Ne montez jamais à deux ou à plusieurs sur l'appareil.
- Prenez toujours appui avec vos mains



sur le guidon en montant sur l'appareil ou en descendant.

- Portez des vêtements et chaussures appropriés.
- Protégez l'unité des compteurs d'une exposition au soleil et séchez toujours la surface de l'unité des compteurs si des gouttes de sueur sont tombées dessus.
- N'effectuez jamais d'autres opérations de réglage et d'entretien que celles mentionnées dans ce guide et suivez bien les conseils d'entretien qui y sont donnés.
- L'effet obtenu dépend de la vitesse de pédalage.
- L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 135 kg.
- Cet appareil peut être utilisé à la maison. La garantie de la société Bremshey Sport ne couvre que les défauts ou imperfections s'étant manifestés pendant l'utilisation à la maison (24 mois). Pour information complémentaire sur la garantie de votre équipement de fitness, veuillez consulter votre distributeur national de Bremshey. Attention ! Les conditions de la garantie peuvent varier selon les pays.
- N'essayez pas d'effectuer d'autres entretiens ou réglages que ceux décrits dans ce mode d'emploi. Les autres opérations doivent être laissées aux soins des personnes compétentes dans l'entretien des dispositifs électromagnétiques et autorisées, aux regards des lois du pays concerné (ou équivalent) à accomplir les travaux de maintenance et de réparations. Les instructions de maintenance de ce mode d'emploi doivent être suivies scrupuleusement.

## ASSEMBLAGE

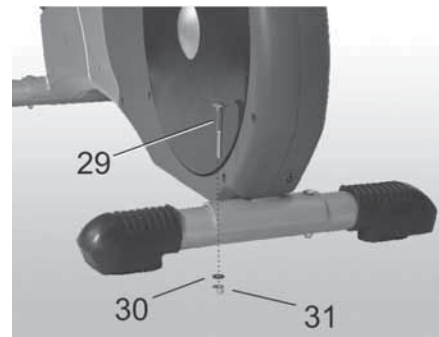
Pour l'assemblage, il faut deux personnes. Vérifier que les pièces suivantes sont en votre possession :

1. Châssis
2. Tube d'appui avant
3. Tube d'appui arrière
4. Tube du châssis avant
5. Appuie-bras (2)

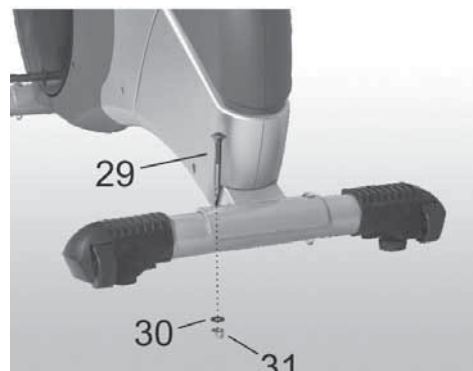
6. Tiges des pédales (2)
7. Repose-pieds (2)
8. Compteur
9. Barre d'appui
10. Transformateur
11. Kit d'assemblage (le contenu avec \* dans la liste des pièces détachées) : Conservez les outils de montage, vous pourrez en avoir besoin pour régler l'appareil par exemple

Si vous remarquez qu'il manque une pièce à votre appareil, veuillez prendre contact avec votre vendeur et lui indiquer le modèle, le numéro de fabrication et le numéro de la pièce manquante (voir dernière page de ce manuel). En l'emballage il y a aussi un sachet destiné à absorber l'humidité pendant le transport et le stockage. Nous recommandons également de déballer et d'assembler l'appareil dans un lieu sûr. Les termes gauche, droite, devant et derrière sont utilisés comme si vous étiez en position d'exercice sur l'appareil. Laissez au moins 100 cm d'espace libre devant, derrière et sur les côtés.

## TUBES D'APPUI ARRIÈRE ET AVANT

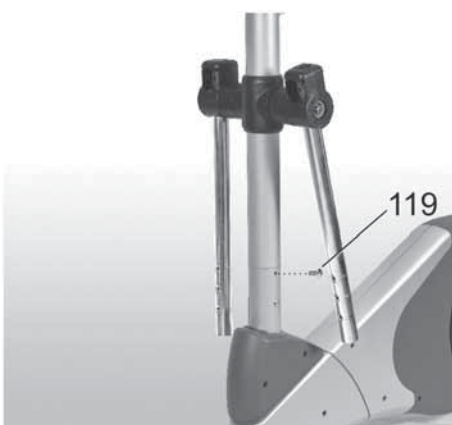


Fixez le tube d'appui arrière au châssis avec deux vis, rondelles, plaques de verrouillage et écrous.



Fixez le tube d'appui avant équipé des roulettes de transport au châssis avec deux vis, rondelles, plaques de verrouillage et écrous.

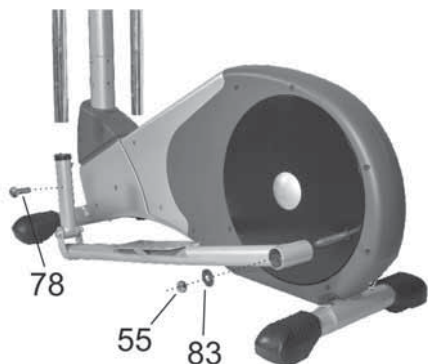
## TUBE DU CHÂSSIS AVANT



Connectez le câble du compteur sortant du cadre à celui du tube avant. Poussez le tube de support à l'intérieur du tube du châssis en faisant attention à ne pas endommager le câble du compteur. Serrez le tube de support à l'aide de la vis à six pans.

## TIGES DES PÉDALES

Alignez vis-à-vis de l'essieu gauche du volant la partie arrière de la tige de pédale. Alignez ensuite sur l'essieu la rondelle et l'écrou de blocage. Serrez bien l'écrou. Répétez cette séquence pour la tige de pédale droite.



Passez la tête de la tige de pédale gauche dans la partie inférieure du guidon et serrez à l'aide de quatre vis. Répétez cette action pour la tige de pédale droite.

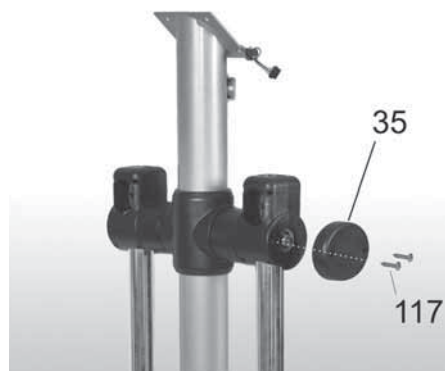
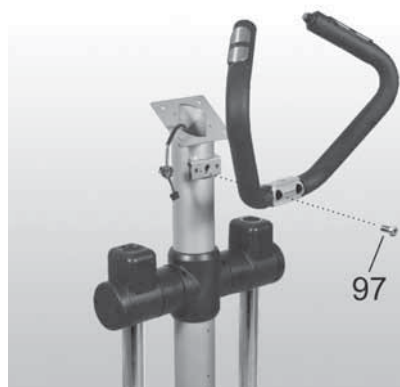
Serrez à fond toutes les vis des tiges des pédales et mettez des bouchons dessus.

## ATTENTION !

### TIGES DE PÉDALES (Version de l'appareil 1)

Alignez vis-à-vis de l'essieu gauche du volant le collier long et la partie arrière de la tige de pédale. Alignez ensuite sur l'essieu le collier court, la rondelle et l'écrou de blocage. Serrez bien l'écrou. Répétez cette séquence pour la tige de pédale droite.

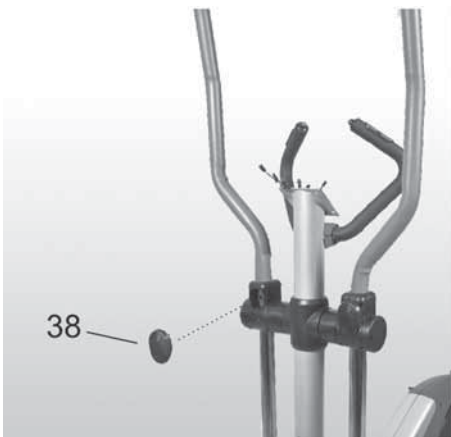
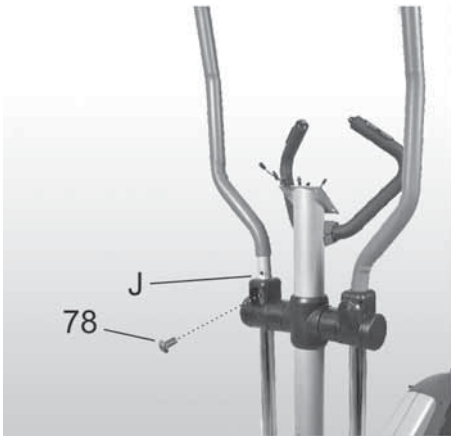
## GUIDON



Entrez les câbles des capteurs de pouls sortant du guidon dans le tube de support et faites-les sortir de la partie inférieure du tube. Bloquez le guidon à l'aide de deux vis. **ATTENTION !** N'endommagez pas les câbles!

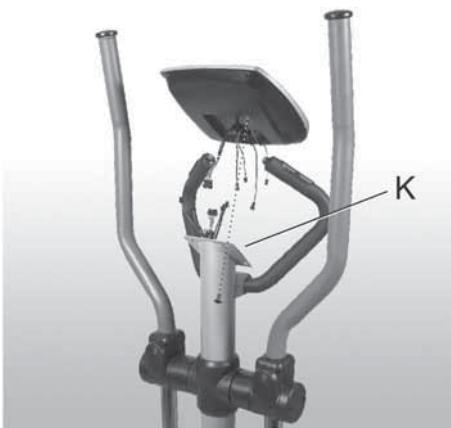
Mettez les pièces de la protection plastique du guidon et serrez à l'aide de la vis.

**POIGNÉES**



Mettez les poignées en place et serrez-les à l'aide de quatre vis. Attachez les chevilles terminales aux extrémités des axes à l'aide de deux vis. Enfoncez ensuite les bouchons sur les vis.

**COMPTEUR**

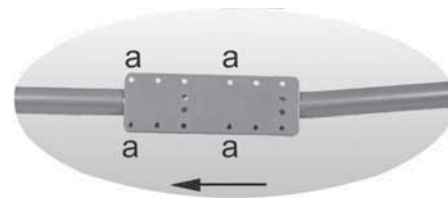
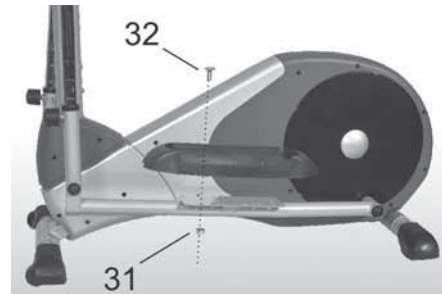


Le compteur a besoin des piles pour les chiffres de l'utilisateur. Enlevez le protège-piles de l'unité des compteurs. Insérez les piles (2 x 1,5 V AA). **ATTENTION !** Respectez les polarités ! Remettez le protège-piles en place.

Raccordez les câbles sortant du tube de support et du compteur. Poussez les câbles sur le tube

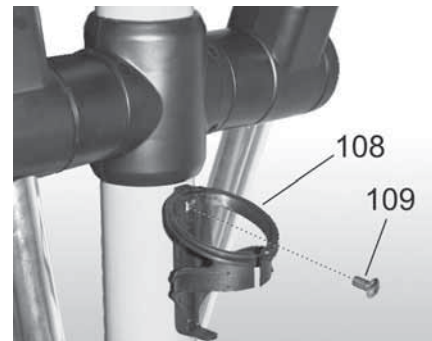
de support et mettez le compteur sur le tube. **ATTENTION !** N'endommagez pas les câbles! Serrez le compteur à l'aide de quatre vis. Enlevez le film de protection de l'écran du compteur et des touches.

**REPOSE-PIEDS**



Serrez les repose-pieds à l'endroit souhaité des tiges des pédales à l'aide de quatre vis et de l'écrou de serrage. Utilisez l'outil indiqué dans l'illustration.

**PORTE-BOUEILLE**



Fixez le porte-bouteille à la place à l'aide d'une vis.

**TRANSFORMATEUR**

Avant de brancher l'appareil à une source d'alimentation, assurez-vous que la tension locale correspond à celle indiquée sur la plaque de type. Le Control fonctionne soit en 230 V soit en 115 V (modèles américains). Branchez la prise femelle du cordon d'alimentation dans le connecteur, juste au-dessus du support arrière, au milieu du châssis et l'autre bout du cordon à une prise secteur. Mettez l'appareil sous tension à partir du commutateur se trouvant au-dessus du connecteur.

**ATTENTION !**

- L'appareil doit être branché sur une prise à la terre. N'utilisez pas de rallonge.
- Assurez-vous que le cordon ne passe pas par-dessous l'appareil.

**DANGER:** il faut toujours couper l'alimentation et débrancher l'appareil immédiatement après utilisation.

**ATTENTION !** Pour réduire le risque de brûlure, de feu, de choc électrique ou de blessures sur les personnes:

- 1) Un appareil ne doit jamais être laissé sans surveillance quand il est branché.
- 2) Ne faites pas fonctionner l'appareil sous une ouverture ou avec des matériaux combustibles. Une chaleur excessive peut avoir pour conséquence un feu, un choc électrique ou blesser quelqu'un.

## UTILISATION

Si l'appareil n'est pas stable, réglez correctement les vis de blocage sous la partie arrière.

Si du jeu se forme dans une tige de pédale, serrez les écrous à fond.

## S'ENTRAÎNER AVEC TUNTURI

Le pédalage est une excellente forme d'exercice aérobique qui lie à la fois modération et durée dans les efforts. Un tel exercice vise à améliorer votre capacité maximale d'absorption d'oxygène, donc votre endurance et votre condition physique. La capacité du corps à "brûler" la graisse est directement liée à sa capacité de transporter l'oxygène. L'exercice aérobique est avant tout un exercice agréable qui devra faire apparaître une légère sueur sur votre peau mais ne devra en aucun cas vous essouffler. Pour vous remettre en forme, il vous faut pratiquer des exercices physiques au moins trois fois par semaine pendant 30 minutes à chaque fois et pour vous maintenir en bonne condition, au moins deux fois par semaine. Une fois un bon niveau de condition atteint, il est facile de l'améliorer en augmentant le nombre des séances d'entraînement.

L'exercice physique est le seul moyen d'augmenter la quantité d'énergie consommée par votre organisme. Voilà pourquoi une diète faible en calories doit toujours être accompagnée d'exercices physiques réguliers. Il est bon de pratiquer des exercices tous les jours, au début pendant 30 minutes (avec ou sans pauses) puis d'augmenter la dose quotidienne progressivement à une heure. Débutez avec une vitesse de pédalage et une résistance faibles. Si vous êtes obèse, un effort excessif pourrait surcharger votre système cardiovasculaire. Au fur et à mesure que votre condition s'améliore, vous pourrez augmenter résistance et vitesse. Pour mesurer l'intensité de l'exercice, vous pourrez utiliser votre fréquence cardiaque. Ceci est possible avec le compteur de pulsations qui vous permettra de suivre facilement votre fréquence cardiaque pendant l'exercice pour

vous aider à choisir le niveau d'intensité qui vous convient.

Pour développer les muscles du haut du corps, inclinez-vous légèrement vers l'avant et tirez et poussez les supports de poignée. En agrippant les supports plus haut, vous intensifierez le mouvement, mais veillez à ne pas vous faire mal aux épaules. Pour développer les muscles du haut et du bas du corps en même temps, augmentez la résistance et concentrez-vous sur les extrémités de sorte à sentir une résistance quand celles-ci travaillent.

## NIVEAU D'ENTRAÎNEMENT

Quel que soit votre objectif, vous obtiendrez les meilleurs résultats en vous entraînant à un niveau d'effort approprié, le meilleur contrôle étant votre pouls.

Déterminez d'abord votre rythme cardiaque maximum c'est à dire le rythme à partir duquel le pouls n'augmente plus, même si l'effort est accru. Le compteur du Control calcule votre pouls maximal selon la formule suivante:

### 220 - ÂGE

Notez bien que c'est une valeur moyenne et que les maxima varient d'une personne à l'autre. Le pouls maximum diminue, en moyenne, d'une pulsation par année. Si vous faites partie d'un des groupes «à risque», consultez un médecin pour qu'il mesure votre pouls maximum. Nous avons déterminé trois zones de pouls pour vous aider dans vos entraînements soumis à un objectif.

### DÉBUTANT ● 50-60 % du pouls maximum

Ce niveau convient aussi aux personnes désirant perdre du poids ou n'ayant pas pratiqué d'activité physique depuis longtemps ainsi qu'aux convalescents. Il est recommandé de s'entraîner au moins une demi-heure trois fois par semaine. Un exercice régulier améliore, de façon décisive, les performances respiratoires et circulatoires du débutant et les effets d'une meilleure forme sont très vite ressentis.

### ENTRAÎNEMENT ● 60-70 % du pouls maximum

Ce niveau est parfait pour l'amélioration et le maintien d'une bonne condition physique. Il permet de renforcer le cœur et les poumons tout en respectant un effort raisonnable. S'entraîner au moins trois fois par semaine pendant une demi-heure minimum. Pour progresser davantage, augmentez soit la fréquence soit la durée des séances mais pas les deux en même temps !

### ENTRAÎNEMENT ACTIF ● 70-80 % du pouls maximum



L'exercice à ce niveau ne convient qu'aux personnes en excellente condition physique et suppose un entraînement antérieur de longue date.

- La mesure du rythme cardiaque peut se faire de trois manières:
  - A) à l'aide des capteurs intégrés dans les poignées
  - B) à l'aide du clip pour oreille avec câble (disponible en option)
  - C) à l'aide de la ceinture télémétrique pectorale sans fil (ceinture et récepteur-adaptateur disponibles en options).

N'utilisez pas plusieurs systèmes en même temps.

## MESURE DU POULS À L'AIDE DES CAPTEURS

### POUR MAINS

Sur le Control, le pouls est mesuré au moyen de capteurs placés sur les mains, qui relèvent le rythme cardiaque quand l'utilisateur de l'appareil touche simultanément les deux senseurs. La mesure du pouls présuppose que la peau est en permanence en contact avec les capteurs et qu'elle est suffisamment humide. Une peau trop sèche ou trop mouillée empêche une bonne mesure du pouls. Notre également qu'une utilisation active des muscles du torse pendant l'exercice peut déranger la mesure du pouls: les muscles mobilisés envoient des signaux électriques identiques à ceux émis par le myocarde. C'est pourquoi nous recommandons de ne pas serrer les poignées pendant la mesure.

## MESURE DU POULS SUR LE LOBE DE

### L'OREILLE

1. Connectez la fiche du capteur au connecteur de l'unité des compteurs.
2. Fixez le capteur sur le lobe de votre oreille.

Si le contact ne semble pas s'établir ou que le lobe de votre oreille est froid, frottez-le avec vos doigts pour accélérer la circulation du sang. Là encore, les différences physiologiques entre les individus (par ex. pauvre circulation du sang, taille insuffisante du lobe ou formation de cartilages dans le lobe) risquent de provoquer des perturbations dans la mesure du pouls. Essayez de mesurer le pouls sur le pavillon de l'oreille ou au bout du doigt. Si la mesure présente des troubles pendant le training, arrêtez l'exercice et tenez-vous immobile pour vérifier le fonctionnement de la mesure, un mouvement trop important pouvant affecter la mesure. Avec des fréquences cardiaques supérieures à 150 pulsations/minute, la mesure à partir du lobe de l'oreille peut être perturbée suite à l'accélération de la circulation du sang. Il arrive parfois aussi qu'une source lumineuse intensive (par ex. un tube fluorescent) à proximité de l'utilisateur de l'appareil perturbe la mesure. Dans ce cas, fixez le capteur dans l'autre sens sur le pavillon de l'oreille.

Nettoyez-le après utilisation à l'aide d'un chiffon humide.

## MESURE DU POULS SANS FIL

Le pouls peut être mesuré à l'aide d'un émetteur sans fils, l'unité des compteurs étant équipée d'un récepteur de pulsations Bremshey Pro Check.

**ATTENTION !** Si vous utilisez un stimulateur cardiaque, vérifiez auprès de votre médecin que vous pouvez utiliser un cardiofréquencemètre sans fil.

La façon la plus fiable de mesurer le pouls est de le faire à l'aide d'un couple émetteur-récepteur sans fil, dans lequel les électrodes de l'émetteur fixé au niveau de la poitrine envoient les pulsations à l'unité des compteurs à travers le champ électromagnétique existant entre l'émetteur et le récepteur. Si vous désirez mesurer votre pouls avec la méthode sans fil, commencez par bien mouiller, avec de l'eau, les électrodes de la ceinture de l'émetteur, qui seront en contact avec la peau de votre poitrine. Si vous fixez la ceinture sur votre T-shirt, mouillez le T-shirt aux endroits où se posent les électrodes. Placez la ceinture flexible sous les muscles pectoraux de façon à ce que les électrodes de l'émetteur restent constamment en contact avec votre peau tout au long de l'exercice. Ne serrez cependant pas trop la ceinture: vous devez pouvoir respirer normalement.

L'émetteur peut transmettre votre pouls à l'unité des compteurs sur une distance d'un mètre au maximum. Le pouls mesuré est affiché sur l'écran en bas à droite.

## A NOTER LORS DE LA MESURE SANS FIL

Si les électrodes ne sont pas suffisamment mouillées, l'écran n'affichera pas votre pouls. Donc si les électrodes se sont asséchées en contact avec votre peau, il vous faudra les mouiller à nouveau. Pour mesurer le pouls avec un maximum de fiabilité, laissez les électrodes s'échauffer, par contact sur votre peau, à la température de votre corps. Dans le cas où plusieurs équipements de mesure du pouls sans fils sont utilisés en même temps, la distance entre eux doit être d'au moins 1,5 m. D'autre part, si on ne dispose que d'un récepteur mais de plusieurs émetteurs, une seule personne portant un émetteur doit se trouver à l'intérieur de la zone de portée du récepteur, lorsque la mesure du pouls est en cours. L'émetteur s'éteint lorsque vous l'enlevez. L'humidité risque toutefois de le réactiver, ce qui diminue la durée de vie de la pile. Voilà pourquoi il est important de sécher l'émetteur soigneusement après utilisation. Prenez en compte dans vos vêtements d'entraînement le fait que certaines fibres utilisées dans les vêtements (ex. polyester, polyamide) génèrent de l'électricité statique, ce qui peut

entraîner un manque de fiabilité de la mesure du rythme cardiaque. Un téléphone portable, une télévision et d'autres appareils électriques créent un champ électromagnétique autour d'eux, ce qui pose des problèmes dans la mesure du rythme cardiaque.

## UNITE DES COMPTEURS



Branchez le transformateur. Un signal confirme la connexion. Encodage des valeurs dans la séquence suivante:

### ENCODAGE DE L'HEURE ET DE LA DATE

Les heures clignotent

AM ou PM apparaît à l'écran

- Réglez l'heure à l'aide des touches +/-
- Après 12:00, l'affichage revient à 01:00, mais l'indication AM (matin) / PM (après midi) change

- Poussez sur MODE

Les minutes clignotent

- Réglez les minutes à l'aide des touches +/-
- Poussez sur MODE

ALM = Alarme apparaît à l'écran

L'heure du réveil clignote

- Réglez l'heure à l'aide des touches +/-
- Poussez sur MODE

Les minutes clignotent

- Réglez les minutes à l'aide des touches +/-
- Poussez sur MODE

ALM (alarme) apparaît à l'écran

Les heures de la fonction alarme clignotent

- Réglez l'heure à l'aide des touches +/-
- Poussez sur MODE

Les minutes clignotent

Réglez les minutes à l'aide des touches +/-

- Poussez sur MODE

ALM clignote Activez ou désactivez l'alarme à l'aide des touches +/-

Quand l'alarme est activée, une grande cloche

apparaît à l'écran

- Poussez sur MODE

L'année clignote

- Réglez l'année à l'aide des touches +/-
- Poussez sur MODE

Le mois clignote

- Réglez le mois à l'aide des touches +/-
- Poussez sur MODE

La date apparaît

- Réglez la date à l'aide des touches +/-
- Poussez sur MODE

Le chiffre de l'utilisateur (User) U01 clignote dans la partie inférieure droite de l'écran

Encodage de l'utilisateur/données d'entraînement

Après l'apparition et le clignotement du chiffre de l'utilisateur, poursuivez l'encodage.

Si vous souhaitez sauter par après l'encodage de l'heure, etc., poussez pendant 5 secondes sur MODE jusqu'à ce que U01 clignote.

- Sélectionnez l'emplacement de l'utilisateur correspondant à l'aide des touches +/-

- Poussez sur MODE

SEX apparaît et M clignote

- À l'aide des touches +/-, sélectionnez M pour un homme ou F pour une femme

- Poussez sur MODE

WET (poids) apparaît à l'écran

- À l'aide des touches +/-, encodez votre poids
- Poussez sur MODE

AGE apparaît

- À l'aide des touches +/-, encodez votre âge
- Poussez sur MODE

Le programme P01-P09/HRC ou Random (RND) apparaît

- Poussez sur PROGRAMM ou sur RANDOM
- Sélectionnez le programme souhaité P01-P09 à l'aide de la touche PROGRAMM ou HRC

Si vous sélectionnez P01-P09, ne poussez pas sur MODE, mais réglez la base du programme à l'aide de la touche PROGRAMM LEVEL (une fois le maximum atteint, l'indication revient à 01)

- Poussez sur MODE

Si vous sélectionnez le programme cardiaque HRC:

- Poussez sur MODE

Le rythme cardiaque clignote

- Réglez le rythme cardiaque à l'aide des touches +/-

- Poussez sur MODE

Si vous ne souhaitez pas encoder de données pour Durée/Distance/Calories/Kilos, vous pouvez commencer l'exercice Le chronomètre se lance automatiquement et le programme débute Si vous souhaitez fixer les données d'entraînement, ne commencez pas l'exercice mais poussez une nouvelle fois sur MODE et passez par les étapes suivantes:

La durée d'entraînement (minutes) clignote

- Réglez la durée d'entraînement à l'aide des touches +/- Ensuite, comme décrit ci-dessus, poursuivez l'encodage jusqu'à ce que le rythme cardiaque apparaisse brièvement
- Poussez sur MODE

Commencez l'exercice

- Constant (esfuerzo determinado)
- Seleccione un perfil de ejercicio y empiece el ejercicio.
- Pulsando la tecla Constant le permite entrenarse a un determinado nivel de esfuerzo con las teclas + / -.
- Pulsando la tecla Program le permite entrenarse con el perfil.

**AUTRES POSSIBILITÉS:**

**A. En mode Stop (pas d'exercice)**

- Vous pouvez sélectionner immédiatement un nouveau programme à l'aide des touches +/- sans devoir changer d'autres données.
- Sélectionnez à l'aide de la touche MODE la fonction que vous souhaitez modifier. Les valeurs sont réglées à l'aide des touches +/- . Le rythme cardiaque (correspondant à l'utilisateur) apparaît brièvement. Quand il disparaît, commencez l'exercice.
- Après l'effacement de toutes les valeurs à l'aide de la touche RESET, l'heure clignote, etc. Activez l'encodage à l'aide de la touche MODE.

**B. En mode actif (la durée clignote et avance)**

- La résistance peut être augmentée et diminuée en utilisant les touches + / -.

**REMARQUES SUPPLÉMENTAIRES:**

- N'oubliez pas que quelques secondes sont nécessaires pour l'affichage de tous les calculs et encodages (rythme cardiaque: env. 10 secondes)
- Lors du redémarrage, la fonction SCAN est désactivée. La vitesse (SPEED) est affichée en grand à l'écran. En poussant sur SCAN, vous passez à l'affichage alternatif SPEED/CAL/DISTANCE. En poussant sur MODE, vous pouvez maintenir les valeurs CAL ou DISTANCE dans la grande fenêtre. En poussant une nouvelle fois sur SCAN, vous repassez à l'affichage alternatif.
- Le temps de passage entre les niveaux de programme dépend de la longueur de la durée d'entraînement encodée.
- L'heure, l'heure du réveil et la date sont affichés au format international.

**EXEMPLE:**

05	03	2005	10:30 AM	13:00 PM
Mois	Jour	Année	AM=matin	PM=après-midi
			0 - 12	12 - 24

**B. En mode actif (la durée clignote et avance)**

Si plusieurs fonctions de minuterie ont été réglées, un signal retentit et la fonction est ramenée à zéro. Si vous continuez l'exercice, le comptage reprend automatiquement de zéro.

Cet appareil calcule la consommation d'énergie sur la base de valeurs moyennes. Chacun ayant des capacités différentes de production d'énergie (degré de performance), la consommation d'énergie indiquée ne peut constituer qu'une valeur approximative et ne peut servir à des fins thérapeutiques. La consommation d'énergie pendant l'exercice est indiquée en kcal (kilocalories). Pour la conversion en joules, utilisez cette formule: 1 kcal = 4,187 kJ.

Pendant l'exercice avec indication du rythme cardiaque, l'écran affiche 3 domaines de fréquence selon votre âge et le rythme cardiaque maximal. Si vous souhaitez vous entraîner avec d'autres valeurs, ne vous référez pas aux chiffres en %, mais uniquement à votre rythme cardiaque.

La durée minimale est de 5 minutes. En dessous de 5 minutes, les programmes ne peuvent pas être utilisés de manière sensée.

Les boutons poussoirs de la poignée fixe ont la même fonction que les touches +/-.

**PROGRAMME RANDOM:**

Ce programme vous permet de choisir parmi plusieurs profils, tous différents. Quand vous sélectionnez un programme, poussez sur MODE. Ensuite, comme précédemment, encodez la durée d'entraînement, etc. Si vous poussez sur MEMORY, vous enregistrez ce profil pour votre prochain entraînement.

**Commande du rythme cardiaque:**

Ce programme permet l'entraînement commandé par le rythme cardiaque. Vous avez la possibilité d'encoder le rythme cardiaque visé, que vous pouvez calculer au moyen de la formule pour le domaine de fréquence cardiaque. Pendant l'exercice, le programme augmentera la résistance aussi longtemps que le rythme cardiaque encodé n'aura pas été atteint et la maintiendra ensuite constante. Si le rythme cardiaque est dépassé, un signal d'avertissement retentit et le programme diminue la résistance de sorte à faire baisser le rythme cardiaque. Le domaine de fréquence cardiaque, calculé selon vos données personnelles, est également affiché. Pour le programme cardiaque, la mesure du rythme est indispensable.

**RECOVERY – MESURE DU RYTHME****CARDIAQUE DE RÉCUPÉRATION**

Mesurez votre rythme cardiaque de récupération à la fin de l'exercice. Cette mesure n'est possible que si la mesure du pouls est activée.

1. Appuyer sur la touche RECOVERY pour accéder à la mesure du rythme cardiaque de récupération.
2. La mesure dure une minute.
3. À la fin de la période de mesure, l'écran affiche un résultat allant de F1 à F6 (F1 = le meilleur résultat). Notez que votre résultat est en rapport avec votre niveau cardiaque à l'instant du démarrage de la mesure et que votre résultat est personnel et donc non comparable avec les éventuels résultats d'autres personnes. Pour améliorer la fiabilité de la mesure du pouls de récupération, essayez de toujours procéder de manière pratiquement identique; commencez la mesure à un niveau cardiaque similaire.
4. Pour quitter la fonction de mesure du rythme cardiaque de récupération, appuyez sur la touche RECOVERY.

**TRANSPORT ET RANGEMENT**

Veillez suivre ces instructions pour déplacer ou transporter votre appareil: en le levant d'une façon incorrecte, vous risquez un accident ou un problème de dos.

L'appareil se déplace aisément grâce à ses roulettes de transport. Pour ce faire, se mettre derrière l'appareil, basculer l'appareil vers soi et le déplacer sur les roulettes disposées au bas de la barre de soutien derrière. Le déplacement de l'équipement peut abîmer certains revêtements de sol, par ex. les parquets en bois. Dans ce cas, veillez à protéger le sol.

Pour lui garantir un fonctionnement impeccable, rangez et utilisez votre appareil dans un endroit sec, sans variations de température importantes, et protégez-le contre les poussières.

**MAINTENANCE**

Le Control ne requièrent qu'un minimum de maintenance. Vérifiez, de temps en temps, que tous les écrous et vis sont serrés.

- Après s'être exercé, séchez toujours l'appareil avec un tissu mou et absorbant. N'utilisez pas de détergent. La sueur cause la corrosion; nous recommandons donc que vous protégez toutes les surfaces de métal en dehors des couvertures en plastique avec de teflon.
- N'enlevez jamais les capots protecteurs de l'appareil.

**CHANGEMENT DES PILES**

L'affichage du compteur indique lorsque les piles doivent être changées. Pour cela, enlevez le protège-piles de l'unité des compteurs, enlevez les piles usagées et remplacez-les par des piles neuves. Remettez le protège-piles en place.

**DEFAUTS DE FONCTIONNEMENT**

**ATTENTION !** En dépit d'un contrôle continu de la qualité, l'appareil peut présenter des défauts ou des anomalies de fonctionnement provenant de certains de ses composants. Dans ce cas, il n'est pas cependant nécessaire d'aller faire réparer votre appareil, le problème pouvant bien souvent être résolu par simple changement de la pièce défectueuse.

Si votre appareil se comporte de façon anormale, contactez votre vendeur.

Contactez votre distributeur au cas où vous remarqueriez un défaut ou un mauvais fonctionnement de votre l'appareil ou si vous avez besoin de pièces de rechange. Indiquez-lui la nature du problème, les conditions d'utilisation, la date d'achat, le modèle et le numéro de série. Vous trouverez la liste des pièces détachées à la fin de ce mode d'emploi. Seules des pièces mentionnées dans la liste des pièces de rechange peuvent être utilisées dans l'appareil.

**CARACTERISTIQUES TECHNIQUES**

Longueur .....128 cm  
 Largeur .....57 cm  
 Hauteur .....175 cm  
 Poids .....49 kg

Control est conforme aux normes des directives EMC de l'UE concernant la compatibilité électromagnétique (89/336/CEE). Ce produit porte, en conséquence, la marque CE.

Control est conforme aux normes de sécurité et de précision EN (EN-957).

Du fait de sa politique de développement continu des produits, Bremshey se réserve le droit de modifier les spécifications sans préavis.

**ATTENTION !** La garantie ne couvre pas les dommages dus à une négligence des instructions d'assemblage, de réglages ou de maintenance données dans ce mode d'emploi. Suivez les instructions scrupuleusement pour l'assemblage, l'utilisation et la maintenance de votre équipement. Des changements ou modifications non expressément approuvés par Bremshey rendront nulle l'autorité de l'utilisateur sur l'équipement.

**Nous vous souhaitons d'agréables et nombreuses séances d'exercice avec votre nouveau partenaire d'entraînement Bremshey !**



## INHOUD

DE MONTAGE.....	30
GEBRUIK .....	32
MONITOR.....	34
VERPLAATSEN.....	36
ONDERHOUD .....	36
GEBRUIKSSTORINGEN.....	37
TECHNISCHE GEGEVENS.....	37

## OPMERKINGEN EN ADVIEZEN

Lees deze gids zorgvuldig door vóórdat u begint met monteren, gebruiken of onderhouden van uw Bremshey trainer. Bewaar de gids op een handige plaats. U kunt er, nu en in de toekomst, nuttige informatie uithalen die u nodig heeft voor het gebruik en het onderhoud van de apparatuur. Volg de instructies altijd met zorg op. De garantie vervalt bij schade ontstaan tijdens de verzending of door het niet volgen van de in deze handleiding gegeven instructies betreffende het monteren, afstellen en onderhoud van het apparaat.

## VEILIGHEID

- Het doornemen en opvolgen van de onderstaande voorzorgen is uitermate belangrijk voor de veiligheid van de gebruiker.
- De trainer is geschikt voor personen tot maximaal 135 kg lichaamsgewicht.
- Laat uw conditie controleren bij uw huisarts voordat u begint met trainen.
- Bij misselijkheid, duizeligheid of een ander lichamelijk ongemak gebruik dient de gebruiker direct te stoppen en een arts te raadplegen.
- Om spierpijn te voorkomen, begint u de training met een warming up en sluit u die af met cooling-down (langzaam trainen met geringe weerstand). U sluit de training af met stretch oefeningen.
- Plaats de trainer op een vlakke en stevige ondergrond.

- De trainer kan tijdens in het gebruik stof en/of smeermiddelen verliezen. De ondergrond dient hiertegen bestand te zijn.
- Zorg voor voldoende ventilatie tijdens de training, maar zorg dat u niet op de tocht zit.
- Houd bij het op- en afstappen de handgrepen vast.
- Gebruik de trainer uitsluitend voor het doel waarvoor deze is gemaakt en zoals hierna beschreven wordt.

## VERDER

- De trainer mag uitsluitend door één persoon tegelijk gebruikt worden.
- Raak nooit bewegende delen aan.
- Houd kinderen tijdens de training buiten het bereik van de trainer. Houd huisdieren uit de buurt van het toestel wanneer het gebruikt of verplaatst wordt.
- Houd toezicht bij gebruik door kinderen of gehandicapte personen.
- Draag tijdens de training de juiste kleding en geschikte schoenen.
- Stop in geval van een defect of storing en neem contact op met uw dealer.
- Houd hiervoor gevoelige apparatuur of dingen buiten het bereik van het magnetisch veld van het weerstandsmechanisme.
- Controleer voor de training of het apparaat goed functioneert. Train nooit op een defect apparaat.
- Onderhoud en afstellingen anders dan in deze handleiding beschreven dienen uitsluitend uitgevoerd te worden door deskundigen. Volg de instructies van de handleiding nauwkeurig op.
- Tijdens de training is de ideale gebruikstemperatuur tussen +10° en +35°C; voor opslag gelden de temperaturen tussen de -15° en +40°C. De luchtvochtigheid in de trainings- of opslagruimte mag nooit hoger dan 90 % zijn.

- Leun of steun nooit op de monitor.
- Druk op de toetsen met uw vingertoppen; nagels kunnen de mebraamtoetsen beschadigen.
- Stap niet op de kunststof behuizing.
- Het trainingseffect van dit toestel is afhankelijk van uw trapfrequentie.
- Het apparaat is ontworpen voor thuisgebruik. De Bremshey-garantie is alleen van toepassing op defecten en storingen ontstaan bij thuisgebruik (24 maanden). Voor informatie omtrent de garantie gelieve u contact op te nemen met uw eigen wederverkoper van Bremshey. De voorwaarden van de garantie kunnen per land verschillen.

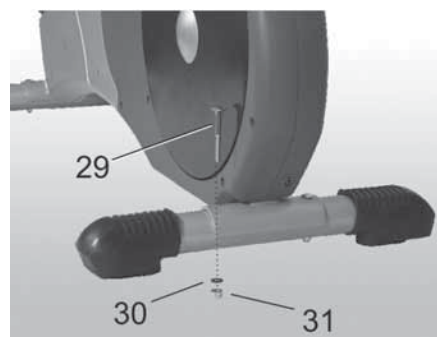
## DE MONTAGE

Voor de monteren zijn twee personen nodig. De instructies links, rechts, voor en achter, zijn zittend op de trainer bepaald.

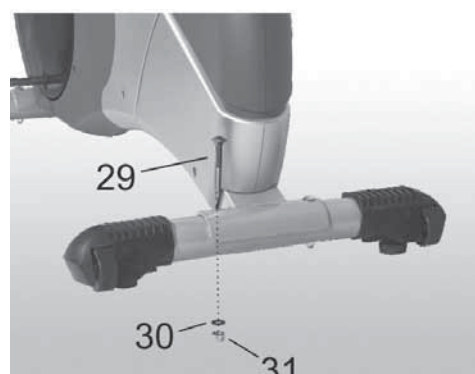
1. Frame
2. Steunvoet voor
3. Steunvoet achter
4. Framebuis voor
5. Handgrepen (2 st.)
6. Pedaalbuizen (2)
7. Voetsteunen (2 st.)
8. Monitor
9. Handsteun
10. Transformator
11. Gereedschap set (onderdelen met \* in de onderdelenlijst: Bewaar de montagebenodigdheden, omdat u die o.a. nog bij de bijstelling van de apparatuur kunt gebruiken)

Mocht er een onderdeel missen, neem dan contact op met uw Bremshey dealer onder vermelding van het model, het serienummer van het apparaat en het nummer van het missende onderdeel. Achter in deze gids vindt u de onderdelenlijst. De verpakking bevat een zakje met korrels die de apparatuur tijdens opslag en transport, heeft beschermd tegen vocht. Dit zakje kan na het uitpakken van de trainer, weggegooid worden. Plaats de trainer op een zo vlak mogelijke ondergrond, met aan de voorkant, de achterkant en aan de zijkanten minstens 100 cm vrije ruimte. We raden ook aan dat u het toestel op een beschermde ondergrond uit de verpakking haalt en in elkaar zet.

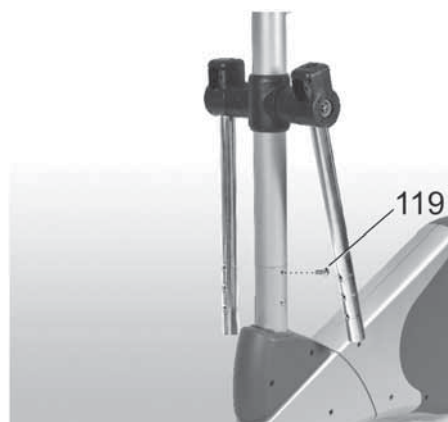
## STEUNVOET ACHTER EN VOOR



Bevestig de steunvoet achter met de twee schroeven, ringen en de moer aan het frame. Bevestig de dwarssteun voor, die van transportwielen voorzien is, met de twee schroeven, ringen en de moer aan het frame.



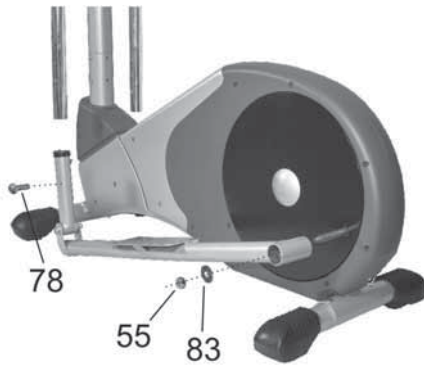
## FRAMEBUIS VOOR



Sluit de kabel van het meettoestel aan de kant van het frame aan op de kabel van het meettoestel in de buis vooraan. Duw de voorste buis in de framebuis: let erop dat u de monitorkabel niet beschadigt! Maak de voorste buis goed vast met zes bevestigingsschroeven.

### PEDAALBUIZEN

Plaats het uiteinde van de pedaalbuis op de linkeras van het vliegwiel. Plaats vervolgens een sluitring en een vergrendelingsmoer op de as. Draai de moer lichtjes aan. Doe hetzelfde voor de rechterpedaalbuis.



Leid de linkervoorkant van de pedaalbuis in het ondereinde van het stuur en bevestig met vier schroeven. Doe hetzelfde voor de rechter pedaalbuis.

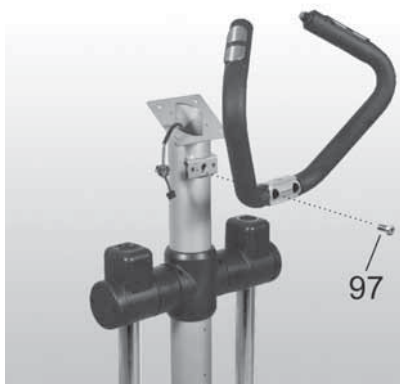
Zet alle schroeven van de pedaalbuis goed vast en plaats doppen op de schroeven.

### BELANGRIJK!

#### PEDAALBUIZEN (Produktversie 1)

Plaats de lange koker en het uiteinde van de pedaalbuis op de linkeras van het vliegwiel. Plaats vervolgens een kort kokertje, een sluitring en een vergrendelingsmoer op de as. Draai de moer lichtjes aan. Doe hetzelfde voor de rechterpedaalbuis.

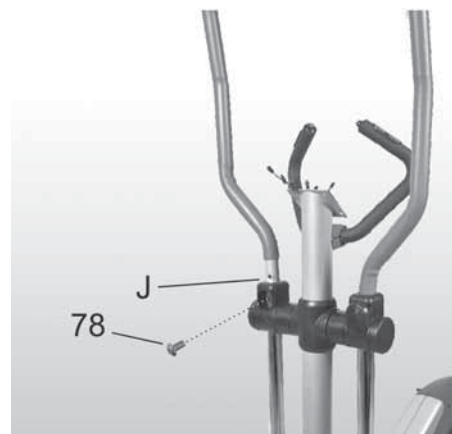
### STUUR

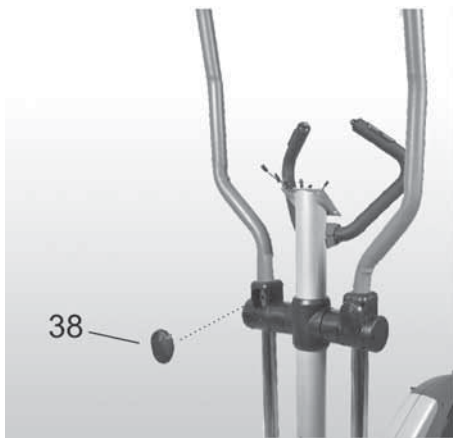


Leid de sensorkabels van het stuur in de voorste buis en trek ze uit het bovineinde van de voorste buis. Bevestig het stuur met twee schroeven. **BELANGRIJK!** Let erop dat u de kabels niet beschadigt!

Plaats de plasticen afdekkonderdelen van het stuurstuk op het bevestigingspunt en maak vast met een bevestigingsschroef.

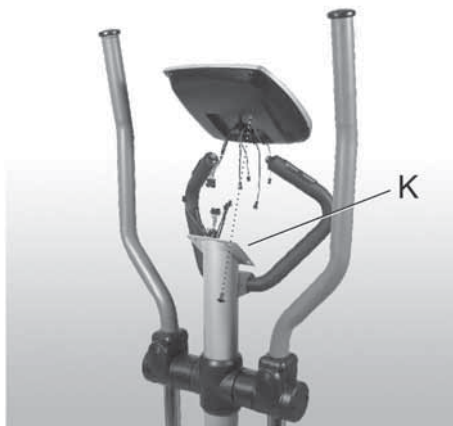
### HANDVATEN





Plaats de handvaten en bevestig met in totaal vier schroeven. Bevestig de eindstoppen aan de uiteinden van de as met twee schroeven. Breng vervolgens de plastic kapjes over de schroeven aan.

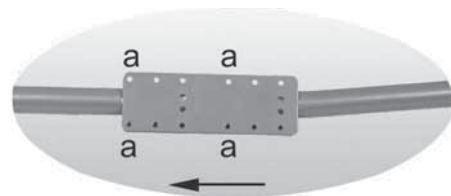
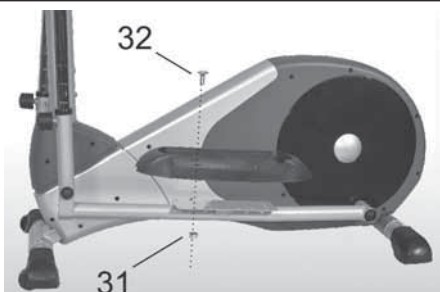
#### MONITOR



De meter afneemt stroom van de batterijen voor de gebruikersgegevens. Maak de deksel van batterijhouder op de achterkant van de monitor los en verwijder de batterijen. Plaats twee 1,5 Volt AA batterijen in de houder en sluit de deksel.

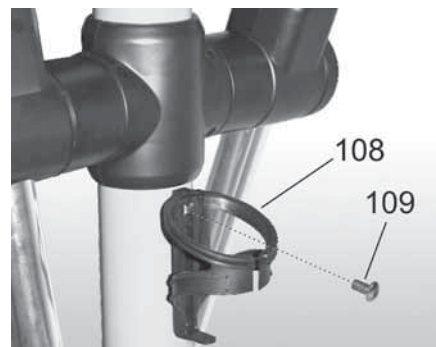
Verbind de kabels uit de voorste buis met de monitor. Duw de kabels in de voorste buis en installeer de monitor op het einde van de voorste buis. **BELANGRIJK!** Let erop dat u de kabels niet beschadigt! Bevestig de monitor met vier schroeven. Verwijder de bescherming van het monitorscherm en toetsenbord.

#### VOETSTEUNEN



Bevestig de voetsteunen op de gewenste plaats op de pedaalbuis met vier schroeven en een bevestigingsmoer.

#### DRINKFLESHOUDER



Zet de drinkfleshouder met en bout op zijn plaats vast.

#### TRANSFORMATOR

Steek de stekker van de transformator in het contact in het achterframe. Steek dan pas de stekker in het wandstopcontact.

- Haal na het trainen altijd de stekker van de transformator uit het stopcontact.
- Het snoer mag niet onder het apparaat doorlopen of op andere wijze afgeklemd worden.

#### GEBRUIK

Instabiliteit van het toestel kunt u verhelpen met behulp van de afstelschroef onder de achtersteun.

Als u speling voelt in de pedaalbuizen kunt u de moeren op de voorkant van de pedaalarmen aandraaien tot de speling verdwijnt.

Monteer het toestel door de vaste hendel van het toestel te grijpen. Plaats uw voet op de plaat die zich in de laagste stand bevindt en die stabiel is. Demonteer het toestel pas wanneer de armen van de pedalen volledig stilstaan. Demonteer door de vaste hendel van het toestel te grijpen.

#### FITNESS TRAINING MET TUNTURI

Trainen op een fietstrainer is een uitstekende aërobe oefening, die in principe licht maar langdurig van aard is. Aërobe inspanning vergroot het zuurstofopnamevermogen van het lichaam, waardoor het uithoudingsvermogen en de conditie



verbeteren. Door de verbeterde zuurstofopname neemt ook het verbrandingsvermogen van het lichaam toe. Een fit lichaam verbrandt dus ook in rust meer vet. Aërobe training is bovenal aangenaam. Transpireren is uitstekend, maar het is niet de bedoeling dat u buiten adem raakt. Tijdens de training kunt u nog normaal spreken, u gaat dus niet hijgen. Om een goede basisconditie op te bouwen moet u minstens drie keer per week dertig minuten trainen. Om een bepaald conditieniveau te handhaven zijn enkele trainingen per week voldoende. De conditie kan eenvoudig verder worden verbeterd door het aantal trainingen per week te verhogen.

### TRAINEN OM AF TE VALLEN

Omdat inspanning de enige manier is om het energieverbruik (vetverbranding) van het lichaam te verhogen, wordt u voor uw training beloond met gewichtsverlies. Zeker als u de training combineert met gezonde voeding. Wie wil afvallen kan het best beginnen met een dagelijkse training van ongeveer dertig minuten en dat geleidelijk opbouwen tot hooguit een uur. Zeker bij overgewicht is het verstandig om altijd in een rustig tempo en met weinig weerstand te beginnen om het hart- en vaatsysteem niet te zwaar te belasten. Als de conditie beter wordt, kunnen trapsnelheid en weerstand geleidelijk worden verhoogd. De doelmatigheid van een training is te controleren aan de hand van de hartslag. Met de hartslagmonitor kunt u de hartslag tijdens de training eenvoudig meten en zo controleren of de training voldoende effectief is zonder dat het lichaam te zwaar wordt belast.

Om de spieren van het bovenlichaam te ontwikkelen, moet u lichtjes voorwaarts leunen en moet u zich concentreren op het trekken en duwen van de hendels met uw handen. Als u de steunen een beetje hoger vastgrijpt, wordt de beweging intensiever, maar zorg ervoor dat u uw schouders niet bezeert. Om de spieren van uw boven- en onderlichaam gelijktijdig te trainen, kan u de belasting lichtjes vergroten en de klemtoon leggen op het gelijktijdige gebruik van de bovenste en onderste ledematen zodat u de belasting kan voelen wanneer die allebei actief werken.

### TRAININGS NIVEAU

Wat uw doel, uw streven ook met het trainen is, u bereikt het beste resultaat door te trainen op een niveau dat u aankunt. Daarvoor is, zoals gezegd, uw hartslag de beste graadmonitor. Het meettoestel van de Control berekent uw bij benadering maximale hartfrequentie en hanteert hierbij volgende formule:

220 – DE LEEFTIJD

Het maximum varieert van persoon tot persoon. De maximale hartslag daalt per jaar met gemiddeld één punt. Als u tot de risicogroepen behoort, vraag dan een arts uw maximale hartslag te bepalen. Om u te helpen met uw training, hebben wij drie verschillende hartslag niveaus geselecteerd.

**BEGINNER** ● 50 tot 60 % van de maximale hartslag

Dit niveau is ook geschikt voor mensen die lijnen, mensen die herstellende zijn van een ziekte en mensen die lang niet getraind hebben. Drie trainingen van tenminste een halfuur per week zijn aan te bevelen. Regelmatig trainen stimuleert bij een beginner de ademhaling en bloedsomloop in sterke mate en zorgt al snel voor een merkbaar resultaat.

**GEMIDDELDE SPORTER** ● 60 tot 70 % van de maximale hartslag

Een perfect niveau om de conditie te verbeteren en op peil te houden. Zelfs een redelijk normale inspanning - minimaal 3 trainingen van 30 minuten per week – heeft een positief effect op hart en longen. Om uw conditie verder te verbeteren kunt u het aantal keren trainen per week verhogen of de duur van uw training verlengen. Verhoog echter nooit beide tegelijkertijd!

**GETRAINDE SPORTER** ● 70 tot 80 % van de maximale hartslag

Trainen op dit niveau is alleen weggelegd voor wie écht fit is en wie gewend is aan langdurige conditie trainingen.

- De polsmeting kan op 3 manieren gebeuren:
  - A) Met de handpolssensoren op de handvaten
  - B) Met oorclip via kabel (optioneel als attribuut verkrijgbaar)
  - C) met borstgordel (draadloos, telemetrisch), optioneel borstgordel en ontvangstadapter zijn als attribuut verkrijgbaar.

Gebruik geen verschillende systemen gelijktijdig.

### HARTSLAGMETING MET HANDSENSOREN

Control meet de hartslag met sensoren die zich in de handsteunen bevinden en die de hartslag meten telkens wanneer de gebruiker beide sensoren tegelijkertijd aanraakt. Voor een betrouwbare polsmeting dient de huid onafgebroken in contact te staan met de sensoren en zou deze huid lichtjes vochtig moeten zijn. Een te droge of te vochtige huid kan een onjuiste hartslagmeting tot gevolg hebben. Let op: het actieve gebruik van de spieren van het bovenlichaam tijdens de oefening kan een invloed uitoefenen op de meting van de hartslag: actieve spieren brengen dezelfde elektronische

signalen over als de hartspier. Daarom raden we een ontspannen houding van de armen aan tijdens de hartslagmeting.

### GEbruik OORSENSOR

1. Steek de stekker van de oorsensor in het contact van de monitor.
2. Klem de oorsensor op het doorschijnende deel van de oorlel.

Hartslagmetingen door de oorsensor kunnen door verschillende factoren worden beïnvloed. Daar is vaak eenvoudig wat aan te doen. Soms is bijvoorbeeld de oorlel te koud, u kunt deze dan masseren zodat de bloedcirculatie in de oorlel verbetert. Ook lage spanning van de monitorbatterijen beïnvloeden de correcte meting. In dat geval vervangt u de batterijen. Als de oorsensor op de oorlel door lichamelijke omstandigheden onregelmatige metingen levert, kan de sensor ook op de oorschelp of eventueel op een vingertop worden geplaatst. Verder kunnen de metingen beïnvloed worden door sterke bewegingen tijdens de training, en door een sterke lichtbron. De sensor meet namelijk veranderingen in de licht doorlaatbaarheid van de oorlel. Meestal is het dan voldoende om iets anders te gaan zitten, waardoor de oorsensor in de schaduw van het hoofd komt. Daarnaast kan de vergrote bloedcirculatie die voorkomt bij een hartritme boven de 150 slagen de meting beïnvloeden. Maak na gebruik de oorsensor altijd schoon, maar gebruik daarbij nooit oplosmiddelen of bijtende schoonmaakmiddelen.

Recuerde limpiar el sensor de la oreja después de usarlo con un toalla húmedo.

### HARTSLAG METEN

Hartslag kan telemetrisch worden gemeten. De monitor heeft een ingebouwde hartslagontvanger voor de Bremshey Pro Check borstband met ingebouwde telemetrische hartslagzender.

**BELANGRIJK!** Als u een pacemaker gebruikt, mag u de borstband alleen met toestemming van een arts gebruiken.

Dit is het meest betrouwbare systeem, dat werkt met een borstband met meerdere elektrodes waarvan de gemeten waarden draadloos doorgeseind worden naar de monitor. Als u een pacemaker gebruikt, mag u de borstband alleen met toestemming van een arts gebruiken. Wanneer u uw hartslag tijdens de training op deze manier wilt controleren, moeten de geribbelde elektrodes aan de binnenzijde van de borstband vochtig gemaakt worden (water). Plaats de zender juist onder de borst met de elastische band strak

genoeg om tijdens het trainen de elektroden contact te laten houden met de huid, maar niet zo strak dat normaal ademen wordt belemmerd. De zender geeft de hartslag automatisch door aan de monitor die zich niet verder dan één meter van de borstband mag bevinden. Wanneer de zender verder van de monitor verwijderd is, wordt het signaal te zwak om te ontvangen. Let er ook op dat niet meerdere personen met een borstband om, binnen een straal van één meter rond de monitor staan, want de monitor ontvangt dan van elke elektrode een signaal en telt deze dan bij elkaar op.

Denkt u eraan wat de trainingskleding betreft, dat bepaalde in de kleding gebruikte vezels (zoals polyester of polyamide) statische electriciteit veroorzaken, wat bij de hartslagmeting problemen veroorzaken kan. Denkt u eraan dat mobiele telefoons, een tv of andere elektronische apparaten een electromagnetisch

### MONITOR



Sluit de transformator aan op het net. Een geluidssignaal bevestigt de verbinding. Stel bij de invoer van de waarden volgens de volgende punten in:

### INVOER VAN UUR EN DATUM

Het tijdstip (uur) knippert.

AM of PM verschijnt op het beeldscherm

- Stel met de toetsen +/- het uur in
- De tijdweergave wordt steeds van 0:00 tot 12:00 weergegeven, enkel de weergave voormiddag (AM) en namiddag (PM) wisselt overeenkomstig

- Druk op de toets MODE

De minuten knipperen

- Stel met de toetsen +/- de minuten in
  - Druk op de toets MODE
  - ALM (Alarm) verschijnt op het beeldscherm
- Het aantal uren voor de alarmfunctie knippert

- Wijzig met de toetsen +/- de alarmtijd
  - Druk op de toets MODE
- Het aantal minuten knippert
- Stel met de toetsen +/- de minuten in
  - Druk op de toets MODE
- ALM knippert
- Schakel met de toetsen +/- ALM aan of uit
- Bij ingeschakeld alarm verschijnt een grote klok op het beeldscherm
- Druk op de toets MODE
- Het jaartal knippert
- Verander met de toetsen +/- het jaartal overeenkomstig
  - Druk op de toets MODE
- Het cijfer dat de maand aanduidt, knippert
- Stel met de toetsen +/- de maand in
  - Druk op de toets MODE
- Het cijfer dat de dag aanduidt, wordt weergegeven
- Selecteer met de toetsen +/- de dag
  - Druk op de toets MODE
- Het gebruikersnummer (user) "U01" knippert rechts onderaan op het beeldscherm

## GEbruikers/TRAININGSGEGEVENS

### INVOEREN

- Ga verder met de invoer nadat het gebruikersnummer verschijnt en knippert. Wanneer u later de invoer van het uur enz. wilt overslagen, dan drukt u 5 seconden lang op de toets MODE totdat "U01" knippert.
- Selecteer met de toetsen +/- de opslagplaats voor de overeenkomstige gebruiker
  - Druk op de toets MODE
- SEX wordt weergegeven en "M" knippert
- Selecteer met de toetsen +/- "M" voor man of "F" voor vrouw
  - Druk op de toets MODE
- WET (Gewicht) verschijnt op het beeldscherm
- Voer met de toetsen +/- uw gewicht in
  - Druk op de toets MODE
- AGE (Leeftijd) verschijnt
- Voer met de toetsen +/- de leeftijd in
  - Druk op de toets MODE
- Programma "PO1-PO9/HRC" of "Random" (RND) verschijnt.
- Druk op de toets "Programm" of "Random"
  - Selecteer met de toets "Programm" het gewenste programma "PO1-PO9" of "HRC"
- Wanneer u "PO1-PO9" geselecteerd hebt, drukt u niet op de toets "Mode", maar verstelt u met de toets "Programm-Level" de basis van het programma (op het hoogste punt springt de weergave weer op 01)
- Druk op de toets MODE
- Wanneer u het hartprogramma "HRC" geselecteerd hebt:
- Druk op de toets MODE
- Het aantal polsslagen knippert

- Voer met de toetsen +/- het aantal polsslagen in
- Druk op de toets MODE

Wanneer u geen gegevens wilt instellen voor "tijd, afstand, calorieën, kilo's", kunt u met de training starten. Nu begint de tijd automatisch te lopen en start het programma.

Wilt u trainingsgegevens invoeren, bijv. tijd, aftellend, dan begint u nog niet te trainen, maar drukt u opnieuw op de toets Mode en gaat u als volgt verder:

De trainingstijd (minuten) knippert

- Stel met de toetsen +/- de trainingstijd in
- Ga dan verder met de invoer zoals hierboven beschreven, totdat kort de ingestelde polsslag verschijnt
- Druk op de toets MODE
- Start dan met de training

Constant (Watt control programma)

- Keuze en program en begin met de training.
- Met de toets Constant kunt u op een bepaald inspanningsniveau trainen. U kunt de inspanningsniveau met de + / - toetsen instellen. Met de toets Program kunt u met de program profiel trainen.

### VERDERE INVOERMOGELIJKHEDEN:

#### A. In de modus Stop (geen training)

- U kunt met de toetsen +/- meteen een nieuw programma kiezen, zonder dat u andere waarden hoeft te veranderen.
- Selecteer met de toets "MODE" een functie, die u wilt wijzigen. De verstelling van de waarden gebeurt met de toetsen +/- . Dan verder totdat de ingestelde polsslag (overeenkomstig de gegevens van de gebruiker) kort verschijnt. Wanneer dit uitdooft, kunt u met de training starten.
- Nadat alle waarden gewist zijn met de toets RESET, knippert de tijdweergave voor het tijdstip enz.

Activeer de invoer met de toets MODE.

#### B. In de actieve Modus

(de tijdweergave knippert en loopt)

- U kunt met de toetsen + / - het gewenste inspanningsniveau instellen.

### VERDERE BEMERKINGEN:

- Gelieve erop te letten dat de cockpit voor alle berekeningen en invoeren enkele seconden tijd nodig heeft. (pols ca. 10 sec.)
  - Bij het programma Nieuwe start is de functie "SCAN" uitgeschakeld. De waarde van de snelheid (Speed) wordt extra groot weergegeven op het beeldscherm.
- Door op de toets "SCAN" te drukken wisselt de weergave voortdurend tussen "Speed/Cal./

Distance". De waarden worden afwisselend weergegeven.

Door de toets "MODE" kunt u ook de waarden Cal of Distance, wanneer die precies getoond worden, vastzetten in het grotere venster. Door opnieuw op de toets SCAN te drukken, wordt de wisselende weergave opnieuw vrijgegeven

- De omschakeltijd van de programmastappen hangt af van de lengte van de ingevoerde trainingstijd.
- Tijdstip, alarm en datum worden in de internationale vorm weergegeven:

#### VOORBEELDEN:

05	03	2005	10:30 AM	13:00 PM
Maand	Dag	Jaar	AM=Voormiddag	PM=Namiddag
			0 - 12 uur	12 - 24 uur

**B.** In de actieve Modus (de tijdweergave knippert en loopt) 7 Wanneer er verschillende aftellende functies ingesteld werden, weerklinkt een signaal bij de functie die als eerste op "nul" staat. Wanneer u nu verder wilt trainen, begint de functie automatisch van "nul" weer op te tellen.

- Bij dit toestel wordt het energieverbruik berekend op basis van gemiddelde waarden. Aangezien iedereen evenwel een verschillend vermogen heeft om energie te produceren (zog. rendement), kan het weergegeven energieverbruik noodzakelijk slechts een benadering van het daadwerkelijke verbruik zijn en kan het niet voor therapeutische doeleinden gebruikt worden.

Het energieverbruik tijdens de training wordt weergegeven in kcal (kilocalorieën). Voor de omrekening in Joule gebruikt u best deze formule: 1 kcal = 4,187 kJ.

Tijdens de training met polswaarden berekent de cockpit rekening houdend met uw leeftijd 3 polsfrequentiebereiken overeenkomstig uw max. polswaarde.

Wanneer u met andere waarden dan de vooraf ingestelde waarden wilt trainen, dan richt u zich niet naar de percentages, maar naar uw polswaarde.

- De tijdweergave in de cockpit bedraagt 5 minuten. Onder 5 minuten kunnen de programma's niet zinvol gebruikt worden.
- De drukknoppen op de stijve handgreep hebben dezelfde functie als de toetsen +/-.

- Random-programma:  
Dit programma stelt u in staat te kiezen tussen vele, steeds verschillende programmaprofielen. Wanneer u een programma gekozen hebt, drukt u op de toets Mode. Dan zoals voorheen de trainingstijd invoeren enz.

Door op de toets "Memory" te drukken wordt dit programmaprofiel voor uw volgende training opgeslagen.

- Polsregeling:  
In dit programma kunt u polsgestuurd trainen. U hebt hier de mogelijkheid uw persoonlijke beoogde pols in te voeren. Door middel van de formule voor de hartfrequentiezone kunt u uw individuele beoogde pols berekenen. Het programma zal tijdens de training de remkracht zolang verhogen, totdat uw ingestelde polsfrequentie bereikt is en houdt ze dan constant. Indien de polsfrequentie overschreden wordt,

weerklinkt een waarschuwingssignaal en het programma vermindert de remkracht, zodat uw polsfrequentie opnieuw daalt. Tegelijkertijd wordt het hartfrequentiebereik, dat op grond van uw

persoonlijke gegevens berekend werd, weergegeven. De polsmeting is vereist voor het hartprogramma.

#### RECOVERY – METEN VAN DE

##### HERSTELHARTSLAG

Meet uw herstelhartslag bij het beëindigen van de training. Met meten kan enkel worden gestart wanneer de hartslagmeting geactiveerd werd en de hartslagwaarde wordt weergegeven.

1. U meet uw herstelhartslag door op de RECOVERY –knop te drukken.
2. De meting duurt een minuut.
3. Op het einde van de meetcyclus verschijnt resultaat F1-F6 (F1 = beste resultaat) op het scherm. Denkt u er wel om, dat het resultaat afhankelijk is van uw hartslagsnelheid bij het begin van de meting, en dat het resultaat zeer persoonlijk is en in geen geval direct vergelijkbaar met het resultaat van andere personen. Om de betrouwbaarheid van de meting van de hartslagreactie te verbeteren, moet u altijd proberen om de meting zo nauwkeurig mogelijk en altijd op dezelfde wijze uit te voeren; begin de meting zoveel mogelijk op hetzelfde hartslagniveau.
4. Met behulp van de RECOVERY–knop kunt u de meting van de herstelhartslag verwijderen.

#### VERPLAATSEN

Wilt u uw trainer verplaatsen, doe dat dan op de hieronder omschreven manier. Het verkeerd optillen van een zwaar apparaat, kan immers rugletsel veroorzaken.

Plaats de trainer in een droge, stofvrije ruimte met minimale temperatuurverschillen. Met behulp van de transportrollen aan de voorkant is de Control eenvoudig te verplaatsen. Ga voor de Control staan en kantel het frame naar u toe. Nu kan het apparaat verreden worden. Pas op dat de vloer



niet beschadigt wanneer u het toestel verplaatst. Bescherm tere vloermaterialen zoals parketvloeren enz. Om schade aan het apparaat te voorkomen, is het raadzaam de trainer op een droge plek met zo min mogelijk stof en temperatuurwisselingen te plaatsen.

## ONDERHOUD

De Bremshey apparaten hebben weinig onderhoud nodig. Het is raadzaam om zo nu en dan te controleren of alle bouten en moeren nog goed vast zitten. U kunt het apparaat schoonhouden door het af te nemen met een vochtige doek. Gebruik echter geen oplosmiddelen.

- De metalen delen kunt u het beste tegen de inwerking van transpiratievocht beschermen, om regelmatig deze delen te behandelen met teflonolie.
- Verwijder de kunststof behuizing van het apparaat nooit!

## BATTERIJEN VERWISSELEN

De meter geeft aan wanneer de batterijen vervangen dienen te worden. Maak de deksel van de batterijhouder op de achterkant van de monitor los en verwijder de batterijen. Plaats nieuwe batterijen in de houder en sluit de deksel. Gebruik geen oplaadbare batterijen omdat deze een afwijkend voltage hebben.

## GEBRUIKSSTORINGEN

Ondanks voortdurende kwaliteitscontroles, kunnen er defecten of storingen optreden die het gevolg zijn van het niet goed functioneren van onderdelen die in de trainer zijn gebruikt. In de meeste gevallen is het onnodig om het gehele apparaat ter reparatie aan te bieden, aangezien de storing meestal kan worden opgelost door het vervangen van het defecte onderdeel.

Mochten er storingen optreden bij het gebruik van de trainer, neem dan onmiddellijk contact op met uw Bremshey dealer. Vermeldt daarbij altijd het model en het serienummer van uw Bremshey trainer, de eventuele storingscode en door wie de trainer is geïnstalleerd.

Vermeldt bij het bestellen van onderdelen het model, het serienummer van het apparaat en het nummer van het onderdeel. Op de laatste pagina's van deze gids vindt u de onderdelenlijst.

## TECHNISCHE GEGEVENS

Lengte .....128 cm  
 Breedte .....57 cm  
 Hoogte .....175 cm  
 Gewicht .....49 kg

De Control voldoet aan de eisen van EUs EMC Directieven betreffende elektromagnetische compatibiliteit (89/336/EEC). Daarom is dit product met de CE label voorzien.

De Control voldoet aan EN precisie- en veiligheidsnormen (EN-957).

Bremshey is gerechtigd om specificaties te veranderen zonder daarover nader te berichten.

**BELANGRIJK!** De garantie vervalt bij schade als gevolg van het niet volgen van de instructies in deze gids betreffende het monteren, het instellen en het onderhouden van de apparatuur. De instructies dienen bij het in elkaar zetten, het onderhoud en het gebruik, zo zorgvuldig mogelijk te worden gevolgd. Veranderingen of modificaties, welke niet door Bremshey zijn goedgekeurd, laten de Bremshey product aansprakelijkheid geheel vervallen.

**Wij wensen u veel plezierige trainingen met uw nieuwe Bremshey trainingspartner!**

## INDICE

MONTAGGIO .....	39
UTILIZZO.....	41
LIVELLO DEGLI ESERCIZI .....	42
PANNELLO.....	43
TRASPORTO ED IMMAGAZZINAGGIO.....	45
MANUTENZIONE.....	46
DATI TECNICI .....	46

## AVVERTENZE

Questo libretto di istruzioni è una parte essenziale della tua attrezzatura da ginnastica. Leggi con attenzione quanto scritto in questa guida, prima del montaggio dei pezzi e prima di fare uso dell'attrezzo o di effettuarne qualunque manutenzione. Ti raccomandiamo pure di conservare la presente guida in un luogo sicuro e a portata di mano; essa ti fornirà, adesso e nel futuro, tutte le istruzioni necessarie all'uso e alla manutenzione della tua attrezzatura da ginnastica. Tali istruzioni devi seguirle sempre con molta attenzione! La garanzia non copre danni derivati da negligenze derivate nelle regolazioni o nelle manutenzioni descritte in questo libretto.

## AVVERTENZE SULLA VOSTRA SALUTE

- Prima di iniziare l'allenamento consultate un medico per controllare la vostra condizione fisica.
- Se avvertite disturbi, nausea o altri sintomi anormali durante l'esercizio, smettete immediatamente e consultate un medico.
- Onde evitare dolori muscolari, fate alcuni esercizi di stiramento prima dell'allenamento.

## AVVERTENZE SULL'AMBIENTE

- L'attrezzo non è stato progettato per essere usato all'aperto.

- Posizionare l'attrezzo su una superficie la più piana possibile.

- Assicuratevi che l'ambiente dove vi allenate abbia ventilazione adeguata e non sia umido.

- Consigliamo di conservare l'attrezzo, quando in uso, a temperatura ambiente da +10 a +35°C. L'attrezzo può essere immagazzinato da -15 a + 40°C. Il tasso d'umidità non deve mai superare il 90 %.

## AVVERTENZE SULL'USO DELL'ATTREZZO

- Se si permette ai bambini di usare l'attrezzo, si deve sempre tenere conto del loro sviluppo fisico e mentale e del loro temperamento. Devono essere istruiti al corretto uso dell'attrezzo e controllati. Accertarsi che non vi siano animali domestici vicino all'apparecchio in movimento o durante l'esercizio.

- Prima dell'uso assicuratevi che l'attrezzo funzioni correttamente. Non usate un attrezzo difettoso.

- Non appoggiarsi mai sul pannello.

- Premi i tasti con il polpastrello: le unghie possono danneggiare la membrana del display.

- Non usate mai l'attrezzo con carter smontati.

- L'efficacia dell'allenamento garantita dall'attrezzo varia in base alla velocità della pedalata.

- Per evitare danni consigliamo di collocare l'attrezzo su una superficie protettiva.

- L'attrezzo può essere usato da una persona sola alla volta.

- Impugnate il manubrio per salire o scendere dall'attrezzo.

- Proteggi il pannello dell'utente dalla luce del sole. La superficie del pannello, se bagnata dal sudore, deve sempre essere asciugata.

- Indossate abbigliamento appropriato durante l'allenamento.
- Non tentate riparazioni e manutenzioni diverse da quelle descritte da questo manuale.
- L'attrezzo non può essere usato da persone, il cui peso superi i 135 kg.
- Questo attrezzo è concepito per uso domestico, per il quale vale la garanzia; per uso domestico 24 mesi. Tutti i quesiti riguardanti gli interventi previsti dalla garanzia, devono essere rivolti al vostro rivenditore di fiducia Bremshey. Ricordiamo che le condizioni della garanzia possono variare da una nazione all'altra.

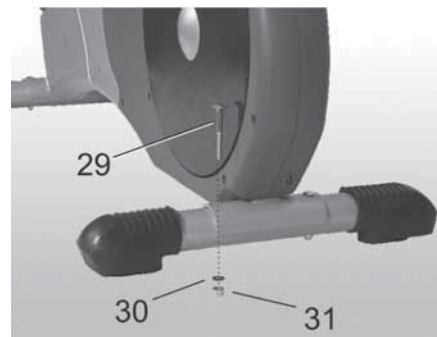
## MONTAGGIO

Per montaggio sono necessarie due persone. Iniziate a controllare i seguenti componenti, contenuti nella confezione:

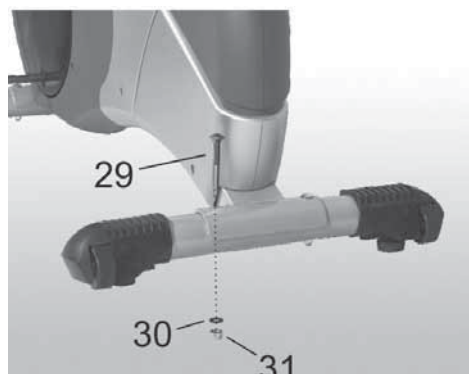
1. Telaio
2. Base appoggio anteriore
3. Base appoggio posteriore
4. Tubo telaio anteriore
5. Maniglie (2 pezzi)
6. Tubi pedali (2)
7. Basette appoggipiedi (2 pezzi)
8. Contatore
9. Appoggiamani
10. Trasformatore
11. Busta con ferramenta (contenuto indicato con asterisco nell'elenco pezzi di ricambio): conserva tali utensili con cura, in quanto ne puoi aver bisogno (per esempio, in fase di regolazione dell'attrezzo).

La lista pezzi di ricambio, la trovi nel retro di questa guida. Se avete bisogno di ricambi, contattate il rivenditore indicando il modello, il numero di serie dell'attrezzo e i codice del ricambio. L'imballo comprende anche un sacchetto anti-umidità per assorbirla durante il trasporto. Sinistra, destra, davanti e dietro sono visti dalla posizione d'uso. Lasciate 100 cm di spazio circa l'attrezzatura. Consigliamo inoltre di aprire la confezione e montare l'apparecchio su una superficie riparata.

## BASE APPOGGIO POSTERIORE ED ANTERIORE



Fissa al telaio la base appoggio posteriore usando due viti, piattine di fissaggio e dadi.



Fissa al telaio la base appoggio anteriore, provvista di rotelle, usando due viti, piattine di fissaggio e dadi.

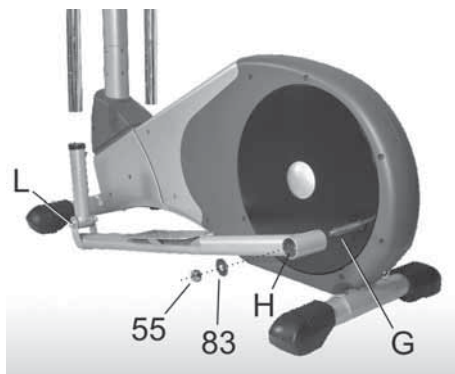
## TUBO TELAIO ANTERIORE



Collegare il filo del misuratore del telaio a quello del tubo anteriore. Premere il tubo anteriore all'interno del tubo del telaio: prestare attenzione a non danneggiare il filo del contatore! Fissare saldamente il tubo anteriore con le sei viti di tenuta.

### TUBI DEI PEDALI

Posizionare l'estremità posteriore del tubo del pedale sull'asse sinistro del volano. Posizionare una rondella e un dado di bloccaggio vicino all'asse. Serrare leggermente il dado. Ripetere la procedura per il tubo del pedale destro.



Infilare l'estremità anteriore sinistra del tubo del pedale all'interno dell'estremità inferiore del manubrio e fissare con quattro viti. Ripetere la procedura per il tubo del pedale destro.

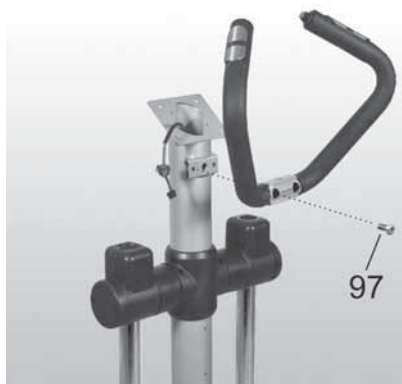
Serrare tutte le viti dei tubi dei pedali e premere i tappi delle estremità sulle viti.

### ATTENZIONE!

TUBI DEI PEDALI (Versione dell'attrezzo 1)

Posizionare la guaina lunga e l'estremità posteriore del tubo del pedale sull'asse sinistro del volano. Posizionare la guaina corta, una rondella e un dado di bloccaggio vicino all'asse. Serrare leggermente il dado. Ripetere la procedura per il tubo del pedale destro.

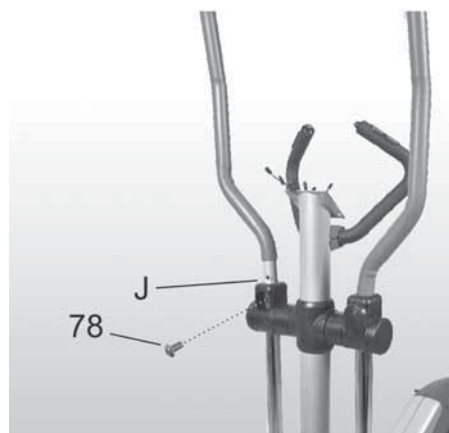
### MANUBRIO



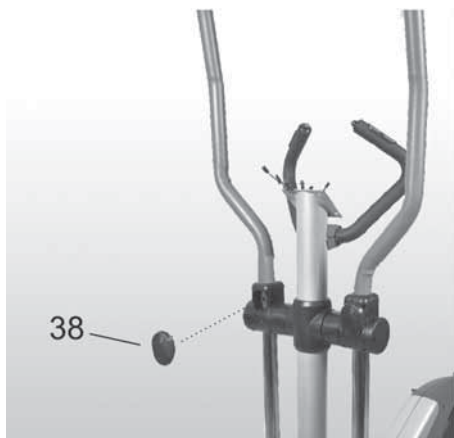
Infilare i cavi Hand Pulse provenienti dal manubrio nel tubo anteriore ed estrarli dalla parte superiore del tubo anteriore. Montare il manubrio con due viti. **IMPORTANTE!** Prestare attenzione a non danneggiare i fili!

Posizionare i componenti della copertura di plastica dell'accessorio manubrio sul punto di applicazione e fissare con una vite di tenuta.

### IMPUGNATURE

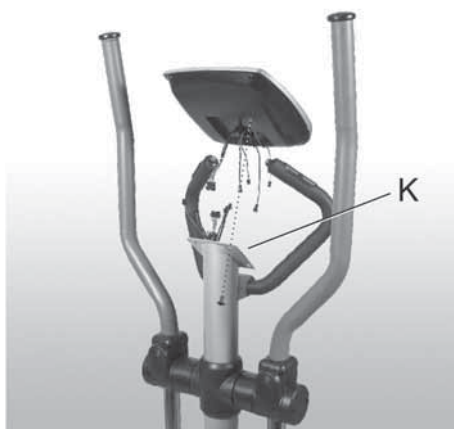






Installare le impugnature e serrarle entrambe con un totale di quattro viti. Fissare i connettori dell'estremità alle estremità dell'asse con due viti. Premere quindi i connettori del coperchio di plastica sulle viti.

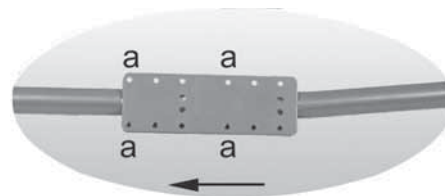
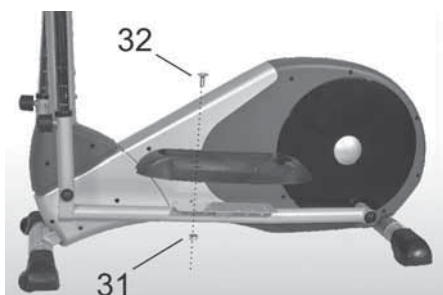
### CONTATORE



Il pannello bisogna le pile per la funzione dati utenti. Posizionare le batterie ( 2 x 1.5 V AA) nel vano sul retro del contatore. **IMPORTANTE!** Rispettare i segni + e - !

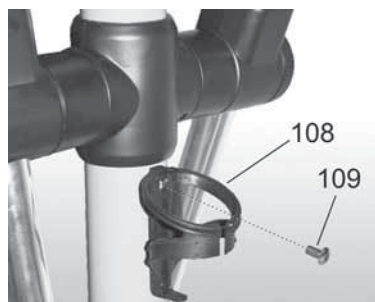
Collegare i fili provenienti dal tubo anteriore e dal contatore. Premere i fili nel tubo anteriore e installare il contatore all'estremità del tubo anteriore. **IMPORTANTE!** Prestare attenzione a non danneggiare i fili! Fissare il contatore in posizione con quattro viti. Rimuovere la copertura protettiva dallo schermo e dalla tastiera del contatore.

### POGGIAPIEDI



Applicare i poggiapiedi nella posizione desiderata sul tubo del pedale con quattro viti e un dado di tenuta.

### BOTTIGLIA DELL'ACQUA



Fissare con le viti il supporto della bottiglia dell'acqua.

### TRASFORMATORE

Collegare il trasformatore alla presa che si trova sopra il piede d'appoggio posteriore. Collegare il cavo di alimentazione del trasformatore alla presa di corrente.

- Alla fine dell'allenamento, scollegare il cavetto di alimentazione dalla presa di corrente.
- Assicurarsi che il cavetto di alimentazione non si trovi sotto l'attrezzatura sportiva.

### UTILIZZO

Se il dispositivo non è stabile, regolare le viti di regolazione sotto il supporto fino a raggiungere la stabilità.

Se si avverte gioco nei tubi dei pedali, serrare i dadi dell'asse sull'estremità anteriore dei bracci dei pedali, fino a farlo scomparire.

Montare l'attrezzo afferrando il supporto fisso dell'impugnatura. Posizionare il piede sull'apposita piastra abbassata e stabile. Scendere dall'attrezzo quando i bracci dei pedali sono completamente fermi e afferrando il supporto fisso dell'impugnatura.

### IL TRAINING CON LA TUNTURI

Pedalarè è un eccellente esercizio aerobico molto meglio se di bassa intensità ma di lunga durata. L'allenamento aerobico migliora la capacità polmonare, che migliora la resistenza e la

condizione fisica in generale. La capacità del corpo di bruciare grasso è direttamente dipendente alla capacità di immissione dell'ossigeno. L'esercizio aerobico deve soprattutto essere divertente. Aumenta la respirazione ma non dovrete mai andare in debito di ossigeno durante l'allenamento. Dovreste ad esempio poter parlare senza problemi. Dovreste allenare almeno tre volte la settimana per 30 minuti per raggiungere un discreto livello che per essere migliorato richiede solo l'incremento delle sessioni di allenamento.

L'allenamento aerobico si accompagna anche alle diete perché è l'unico modo per incrementare l'energia spese dal corpo. Una persona chi si sottopone ad una dieta dovrebbe accompagnarla ad un allenamento regolare. Potete iniziare a ritmo blando e bassa resistenza perché un esercizio troppo intenso può provocare in una persona sovrappeso un affaticamento del cuore. Si possono controllare i propri progressi misurando le pulsazioni sotto sforzo grazie all'accessorio incluso. Questo anche per controllare che l'allenamento sia efficace ma non troppo pesante.

Per sviluppare i muscoli della parte superiore del corpo, piegarsi leggermente in avanti e concentrarsi nello spingere e tirare i supporti dell'impugnatura con le mani. Afferrando i supporti leggermente più in alto, il movimento si intensifica, tuttavia è necessario prestare attenzione a non infiammare le spalle. Per sviluppare contemporaneamente i muscoli delle parti superiore e inferiore del corpo, aumentare leggermente la resistenza e utilizzare contemporaneamente le estremità inferiore e superiore, in modo da avvertire resistenza durante l'allenamento attivo di entrambe le parti.

### LIVELLO DEGLI ESERCIZI

Il cardiofrequenzimetro, che permette di controllare anche la circolazione superficiale, è integrato nel corrimano. I sensori installati, rivelano la frequenza cardiaca quando l'utente appoggia entrambe le mani sul corrimano. Qualunque sia lo scopo che tu ti sia prefissato, i risultati migliori saranno raggiunti col suddetto training al giusto livello di sforzo, e la misura migliore, per tale sforzo, è il ritmo del tuo stesso cuore.

Per prima cosa, quindi, devi sapere qual'è il livello massimo di battiti cardiaci, ovvero sia il livello, oltre il quale le pulsazioni non aumentano, pur aggiungendo sforzi. Il misuratore Control calcola il livello di impulsi massimo approssimativo utilizzando la seguente formula:

$$220 - L'ETÀ$$

Naturalmente, il valore massimo effettivo varia

da persona a persona. Il numero massimo di pulsazioni cardiache diminuisce, in media, di un punto ogni anno. Se appartieni ad un gruppo a rischio, chiedi a un medico di misurare il tuo livello massimo di pulsazioni cardiache.

Abbiamo definito tre differenti aree di pulsazioni, per aiutarti a stabilire il tuo livello di training.

**PRINCIPIANTI ● 50-60 % del massimo di pulsazioni**

Questo livello è indicato anche per i weight-watchers, per i convalescenti e per coloro che non hanno fatto allenamento per lungo tempo. Si raccomandano tre periodi di training ininterrotto alla settimana, ognuno della durata di almeno mezz'ora. Un esercizio regolare migliora notevolmente la performance respiratoria e circolatoria del principiante, tanto da farti sentire presto molto più in forma.

**TRAINER ● 60-70 % del massimo di pulsazioni**

Questo livello è perfetto per chi voglia migliorare il proprio fitness e mantenerlo in ottime condizioni. Uno sforzo ragionevole e bilanciato migliora notevolmente le funzioni cardiovascolari e respiratorie; il training deve durare per almeno 30 minuti e deve essere fatto come minimo tre volte alla settimana. Per migliorare ulteriormente la tua condizione fisica, puoi aumentare la frequenza o l'intensità dello sforzo, ma non entrambi allo stesso tempo!

**TRAINER ATTIVO ● 70-80 % del massimo di pulsazioni**

Le esercitazioni a questo livello vanno bene solo per coloro che hanno raggiunto una forma quasi perfetta e devono essere precedute da lunghi periodi di allenamenti "endurance".

● La misurazione delle pulsazioni può avvenire in 3 modi:

- A)** con i sensori delle pulsazioni posti sulle impugnature
- B)** con una clip auricolare collegata via cavo (disponibile come accessorio opzionale)
- C)** con una fascia toracica (senza fili, telemetricamente), opzionale. La fascia toracica e l'adattatore ricevitore sono in vendita come accessori.

Non utilizzare più sistemi contemporaneamente.

### MISURAZIONE DELLE PULSAZIONI CON

#### SENSORI NEL MANUBRIO

Control misura le pulsazioni con i sensori posizionati sui supporti per le mani, che consentono di calcolare le pulsazioni ogni volta

che l'utente tocca contemporaneamente entrambi i sensori. Per una misura delle pulsazioni affidabile, la pelle deve essere continuamente a contatto con i sensori e leggermente umida. Una pelle troppo secca o troppo umida comprometterà la misura mediante Hand Pulse. Anche l'utilizzo attivo dei muscoli della parte superiore del corpo durante l'esercizio potrebbe interferire con la misura mediante Hand Pulse: i muscoli attivi trasmettono segnali elettronici simili a quelli del muscolo cardiaco. Pertanto, si consiglia di tenere le braccia rilassate durante la misura delle pulsazioni

### MISURAZIONE CON UN SENSORE AURICOLARE

1. Inserire lo spinotto del cavo delle pulsazioni del pannello.
2. Applicare il sensore al lobo dell'orecchio.

Se il sensore non misura immediatamente, o se il lobo è freddo pizzicare il lobo con le dita per aumentare la circolazione. Differenze fisiologiche tra le persone, come scarsa circolazione del lobo o cartilagini dovute ai buchi per orecchini, possono causare disturbi nella misurazione. In questo caso applicare il sensore all'orecchio o all'ultima falange del dito mignolo. Anche indeggiamenti del cavo possono disturbare la misurazione. A volte anche una sorgente di luce molto forte nelle vicinanze può disturbare la misurazione. In questo caso girare il sensore. Ricordarsi di pulire ogni tanto il sensore con uno straccio morbido.

### MISURAZIONE DELLA FREQUENZA

#### CARDIACA CON LA CINTURA

La misurazione telemetrica è la più affidabile, gli elettrodi rilevano e trasmettono le pulsazioni dal cuore al pannello per mezzo di un campo elettromagnetico.

**ATTENZIONE!** Coloro i quali sono portatori di pacemaker devono consultare il proprio medico, che indicherà o meno la possibilità di utilizzare l'attrezzo con questo tipo di cardiofrequenzimetro.

Se volete misurare le pulsazioni in questo modo durante l'allenamento, inumidite gli elettrodi in gomma posti sulla cinghia elastica con saliva e acqua. Allacciate la cintura sotto al petto abbastanza stretta in modo che gli elettrodi rimangano a contatto con la pelle, ma non così stretta da rendere difficile la respirazione. Il campo di trasmissione massimo o è circa 1 m. nella portata di trasmissione. Se allacciate la cintura sopra una maglietta, inumiditela leggermente nei punti di contatto degli elettrodi.

### CONSIGLI SULLA RILEVAZIONE TELEMETRICA

Se gli elettrodi non sono umidi, il vostro battito non appare sullo schermo. Se gli elettrodi sono asciutti, inumiditeli nuovamente. Se ci sono parecchi sistemi di rilevazione telemetrica vicini, è bene che la distanza tra loro sia di almeno 1,5 m. Allo stesso modo se ci sono solo un ricevitore e tanti trasmettitori in uso, solo una persona con il trasmettitore deve essere nella portata di trasmissione. Il trasmettitore si accende da solo appena rileva i primi battiti. Sudore o creme possono mantenerlo acceso anche dopo l'uso consumando la batteria. Ecco perché è bene pulire gli elettrodi dopo l'uso.

Prima di scegliere gli abiti da ginnastica, tieni presente che alcune fibre tessili in essi usate (esempio poliesteri e poliamidi) sono produttrici di elettrostaticità, e ciò può inficiare l'affidabilità della misura pulsazioni. Tieni anche presente che telefono cellulare, TV ed altri apparati elettrici formano all'intorno un campo elettromagnetico, con conseguenti problemi nella misura del battito cardiaco.

### PANNELLO



Collegare il trasformatore alla rete. Un segnale sonoro confermerà l'avvenuto collegamento. Per immettere i valori procedere nel modo seguente:

#### IMMISSIONE DI ORA, DATA

L'ora del giorno (orario) lampeggia.

Sul display appare AM o PM

- Regolare l'ora con i tasti +/-

L'ora viene sempre visualizzata da 0:00 a 12:00, cambia di conseguenza solo la visualizzazione dell'ora del mattino (AM) e del pomeriggio (PM).

- Premere il tasto MODE

I minuti lampeggiano

- Regolare i minuti con i tasti +/-
- Premere il tasto MODE
- ALM (allarme) appare sul display

Lampeggiano le cifre dell'ora per la funzione di sveglia

- Regolare l'ora della sveglia con i tasti +/-
- Premere il tasto MODE

Lampeggiano le cifre dei minuti

- Regolare i minuti con i tasti +/-
- Premere il tasto MODE

ALM lampeggia

- Attivare o disattivare ALM con i tasti +/-

Se la funzione di sveglia è attiva, sul display appare una grossa campana.

- Premere il tasto MODE

Lampeggia la data

- Con i tasti +/- modificare la data
- Premere il tasto MODE

Lampeggia il numero del mese

- Selezionare il mese con i tasti +/-
- Premere il tasto MODE

Viene visualizzato il numero del giorno

- Selezionare il giorno con i tasti +/-
- Premere il tasto MODE

Lampeggia il numero utente (user) "U01" nella parte inferiore destra del display

## IMMISSIONE DATI UTENTE/TIPO DI

### ALLENAMENTO

Continuare l'immissione dei dati dopo che il numero utente è apparso e lampeggia. Se in seguito si desidera saltare l'immissione dell'ora, premere il tasto MODE per 5 secondi fino a quando "U01" non lampeggia.

- Con i tasti +/- selezionare la posizione della memoria per il rispettivo utente
- Premere il tasto MODE

Viene visualizzato SEX e lampeggia una "M"

- Selezionare con i tasti +/- "M" per uomo o "F" per donna

- Premere il tasto MODE

Sul display appare WET (peso)

- Immettere il peso con i tasti +/-
- Premere il tasto MODE

Appare AGE (età)

- Selezionare l'età con i tasti +/-
- Premere il tasto MODE

Appare programma "PO1-PO9/HRC" o "Random" (RND).

- Premere il tasto "Program" o "Random".
- Selezionare il programma desiderato "PO1-PO9" o "HRC" con il tasto "Program".

Se è stato selezionato "PO1-PO9", non premere il tasto "Mode" ma impostare con il tasto "Program Level" la base del programma (al raggiungimento

del punto massimo la visualizzazione riparte da 01)

- Premere il tasto Mode

Se è stato selezionato il programma Cardio "HRC":

- Premere il tasto Mode

Lampeggia il numero di pulsazioni

- Impostare le pulsazioni con i tasti +/-
- Premere il tasto Mode

Se non si desidera immettere un valore predefinito per "tempo, percorso, calorie, chili", si può iniziare l'allenamento.

A questo punto il tempo parte automaticamente e il programma inizia.

Se si desidera immettere dati predefiniti per l'allenamento, per es. la durata, in ordine decrescente, non iniziare

l'attività fisica, ma premere nuovamente il tasto Mode e proseguire come segue: la durata dell'allenamento (minuti) lampeggia

- Impostare la durata dell'allenamento con i tasti +/-

Proseguire poi come descritto in precedenza, fino a quando non appare per un attimo il valore predefinito delle pulsazioni.

- Premere il tasto Mode

Iniziare quindi l'allenamento.

Constant (carico costante)

- Selezionate un profilo preimpostati y iniziate l'allenamento.

● Premendo Constant permette di preimpostare il livello di carico costante. Potete regolare il carico con i tasti + / -.

● Premendo Program permette continuare con il profilo selezionato.

### ALTRE IMMISSIONI POSSIBILI:

**A.** Nella modalità Stop (nessun allenamento)

● È possibile scegliere subito un nuovo programma con i tasti +/-, senza dover modificare altri valori.

● Selezionare con "MODE" una funzione che si desidera modificare. L'impostazione dei valori si effettua con i tasti +/- . Proseguire poi fino a quando non appare per un attimo il valore predefinito delle pulsazioni (in base ai dati utente). Una volta cancellato tale valore, iniziare l'allenamento.

● Quanto tutti i valori sono stati cancellati con il tasto di RESET, inizia a lampeggiare l'ora del giorno immessa, ecc. Attivarla con il tasto MODE.

**B.** In modalità attiva

(il tempo visualizzato lampeggia e scorre)

- Potete regolare il carico con i tasti + / -.

### INFORMAZIONI SUPPLEMENTARI:

● Si prega di tenere conto che il pannello di comando necessita di alcuni secondi per effettuare



tutti i calcoli e le immissioni (pulsazioni ca. 10 sec).

- Al riavvio del programma la funzione "SCAN" è disattivata. Il valore della velocità (speed) viene visualizzato ingrandito sul display. Premendo il tasto "SCAN" la visualizzazione passa continuamente da "Speed" a "Cal" a "Distance". I valori vengono visualizzati alternativamente. Mediante il tasto "MODE" anche i valori Cal o Distance, se sono già visualizzati, possono apparire ingranditi. Premendo nuovamente il tasto "SCAN" si attiva la visualizzazione alternata.

- Il momento del passaggio a una fase successiva del programma dipende dalla durata del tempo di allenamento inserito.
- Ora del giorno, ora della sveglia e data sono visualizzate in formato internazionale.

**ESEMPI:**

05	03	2005	10:30 AM	13:00 PM
Mese	Giorno	Anno	AM = mattino	PM = pomeriggio
			ore 0 - 12	ore 12 - 24

**B.** In modalità attiva (il tempo visualizzato lampeggia e scorre) Se sono state impostate numerose funzioni decrescenti, viene emesso un segnale acustico per la funzione che raggiunge per prima lo "zero". Continuando l'allenamento, il conteggio della funzione riparte automaticamente da "zero" a cadenza crescente.

- Questa apparecchiatura calcola le calorie bruciate sulla base di valori medi. Tuttavia, visto che ognuno produce energia in maniera diversa (il cosiddetto rendimento) il consumo energetico visualizzato può rappresentare inevitabilmente solo una approssimazione delle calorie effettivamente bruciate e non può essere utilizzato a scopo terapeutico.

Il consumo energetico durante l'allenamento viene visualizzato in kcal (chilocalorie). Per la conversione in Joule, utilizzare la formula: 1 kcal = 4,187 kJ.

Durante l'allenamento con valori di pulsazione il pannello di comando calcola, tenendo conto della rispettiva età, 3 gamme di frequenze in base alla propria soglia massima di pulsazioni.

Se si desidera effettuare l'allenamento con valori diversi da quelli prestabiliti, non fare riferimento ai numeri percentuali ma solo al proprio valore di pulsazioni.

- L'immissione di un valore temporale predefinito nel pannello di comando richiede 5 minuti. Al di sotto di 5 minuti, non si possono utilizzare correttamente i programmi.
- I pulsanti sull'impugnatura rigida hanno le stesse funzioni dei tasti +/-.

- Programma random  
Questo programma consente di scegliere tra numerosi profili di programma sempre diversi. Una volta selezionato un programma, premere il tasto Mode. Passare quindi a immettere la durata dell'allenamento e gli altri dati, come descritto in precedenza. Premendo il tasto "Memory", si salva il profilo di questo programma per un successivo allenamento.

- Controllo pulsazioni:  
È possibile allenarsi con questo programma a controllo delle pulsazioni. Qui si ha la possibilità di immettere le pulsazioni che si desidera raggiungere. Mediante la formula per la gamma di frequenze cardiache, si possono determinare le pulsazioni che si desidera raggiungere. Il programma, durante

l'allenamento, incrementerà la forza frenante fino al raggiungimento della frequenza di pulsazioni predefinita, mantenendola poi costante. Nel caso si superi la frequenza di pulsazioni, viene emesso un segnale acustico e il programma riduce la forza frenante, diminuendo così la frequenza delle pulsazioni. Contemporaneamente, viene visualizzata la gamma di frequenze cardiache determinata sulla base dei propri dati personali. La misurazione delle pulsazioni serve per il programma Cardio.

**RECOVERY – MISURAZIONE FREQUENZA DI**

**RECUPERO**

Serve per misurare la frequenza cardiaca di recupero alla fine dell'allenamento. È possibile iniziare la misura solo quando la misura delle pulsazioni è attiva e il valore delle pulsazioni è visualizzato.

1. Per passare alla misurazione della frequenza cardiaca di recupero, bisogna premere il tasto RECOVERY.
2. La misurazione dura una minuta.
3. Alla fine del ciclo di misurazione, viene visualizzato sullo schermo un risultato compreso fra F1 e F6 (dove F1 è il risultato migliore). Ricordate che i valori rilevati sono collegati con la frequenza cardiaca iniziale e che i vostri risultati sono personali e non confrontabili con quelli degli altri. Al fine di migliorare l'attendibilità

della misurazione frequenza cardiaca di recupero, cerca sempre di standardizzare l'atto collegato alla misurazione, il più precisamente possibile; incomincia a misurare, con estrema precisione, partendo da uno stesso livello pulsazioni.

4. Dalla misurazione della frequenza cardiaca di recupero si può passare alla schermata principale, premendo il tasto RECOVERY.

## TRASPORTO ED IMMAGAZZINAGGIO

Cerca di seguire le seguenti istruzioni, per il trasporto e la rimozione dell'attrezzo, perchè un sollevamento avvenuto nella maniera incorretta può provocarti danni alla schiena o può farti incorrere in altri incidenti.

E' facile sportare la Control grazie alle ruote integrate. Impugnate l'attrezzo dal davanti e spingetelo lungo il pavimento sulle ruote. Per prevenire mal funzionamenti lasciate l'attrezzo in un posto non umido e protetto dalla polvere. Lo spostamento dell'attrezzo può danneggiare alcuni tipi di pavimento, come per esempio il parquet. Raccomandiamo quindi di proteggere adeguatamente il pavimento.

Per prevenire eventuali difetti al funzionamento dell'attrezzo, devi conservarla, al riparo dalla polvere, in un posto asciutto, dove la temperatura sia quanto più possibile costante.

## MANUTENZIONE

La Control richiedono pochissima manutenzione. Comunque, di tanto in tanto, controlla che tutte le viti e i dadi siano stretti a sufficienza.

- Dopo ogni seduta di allenamento, asciugare sempre tutte le parti dell'attrezzo con un panno soffice e assorbente. Non fare uso di solventi. Il sudore causa corrosione; suggeriamo quindi di proteggere tutte le superfici metalliche fuori delle coperture di plastica con del Teflon.
- Non rimuovere mai l'involucro di protezione dell'attrezzo.

## SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE

Il pannello indicherà quando è necessario sostituire le pile. Cambiate le batterie (2 x 1,5 V AA) sostituendole nell'alloggiamento sul retro del pannello.

## DISTURBI DURANTE L'USO

**ATTENZIONE!** Nonostante un continuo controllo della qualità, l'attrezzatura potrebbe talvolta presentare difetti e malfunzionamenti, causati da qualche singolo componente. Nella maggior parte dei casi, non c'è bisogno di mettersi a far riparare tutta l'attrezzatura, ma generalmente basta

sostituire il pezzo o la parte difettosa. Se nel tuo attrezzo compaiono delle funzioni che siano fuori dell'ordinario, togliere la spina di corrente aspetta per circa un minuto. Poi rimetti in funzione l'attrezzo ed assicurati che il fenomeno sia scomparso. Qualora non si presenti più il suddetto problema, l'attrezzo può essere usato come d'abitudine. Se però il problema non fosse scomparso, contatta il rivenditore.

Se l'attrezzo non funziona bene durante l'uso o se si ha bisogno dei pezzi di ricambio, contatta il tuo rivenditore Bremshey indicando che cosa di tratta, le condizioni in cui la usi, la data di acquisto, il modello e il numero di serie del tuo attrezzo. Si raccomanda di utilizzare sempre pezzi di ricambio originali.

## DATI TECNICI

Lunghezza .....	128 cm
Larghezza .....	57 cm
Altezza .....	175 cm
Peso .....	49 kg

Control è un attrezzo in linea con gli direttive EMC dell'Unione Europea, riguardanti la compatibilità elettromagnetica (89/336/CEE). Pertanto il prodotto porta l'etichetta CE.

Control è un attrezzo in linea con gli standard EN per la precisione e la sicurezza (EN-957).

A causa di una politica volta a un continuo sviluppo del prodotto, la Bremshey si riserva il diritto di effettuare cambiamenti nelle caratteristiche degli attrezzi, senza darne relativo preavviso.

**ATTENZIONE!** La garanzia non copre danni derivanti da inosservanza, nel montaggio, regolazione e manutenzione, delle istruzioni fornite nella presente guida. Le istruzioni per montaggio, uso e manutenzione della tua attrezzatura, devono essere seguite con molta cura. Non rispondiamo di cambi o modifiche non espressamente approvate da Bremshey.

**Ti auguriamo di avere la gioia di fare tanti allenamenti, insieme al tuo nuovo amico Bremshey!**

## INDICE

MONTAJE.....	48
USO.....	50
NIVEL DE EJERCICIO.....	51
CONTADOR.....	52
TRANSPORTE Y ALMACENAMIENTO.....	54
MANTENIMIENTO.....	55
DEFECTOS DE FUNCIONAMIENTO.....	55
DATOS TECNICOS.....	55

## INFORMACION Y PRECAUCIONES

Lea atentamente esta guía antes del montaje, uso o mantenimiento de su equipo de ejercicio. Mantenga esta guía en lugar seguro; le brindará hoy y en el futuro la información que necesite para usar y mantener su equipo. Siga siempre atentamente sus instrucciones. Por favor anótese que la garantía no cubre daños debidos a transportes o negligencias de ajuste o no seguir instrucciones de mantenimiento descritas en este manual.

## OBSERVACIONES SOBRE SU SALUD

- Antes de empezar a hacer cualquier ejercicio, consulte con un médico y hágase un chequeo.
- Si durante el ejercicio experimenta náuseas, mareos u otros síntomas anormales, pare inmediatamente y consulte con un médico.
- Para evitar agujetas y tirones musculares empiece el ejercicio calentando y termínelo poco a poco (pedaleando lentamente a menos resistencia). No olvide hacer ejercicios de estiramiento después de usar la máquina.

## OBSERVACIONES SOBRE EL EJERCICIO

- La máquina no se debe usar a la intemperie.
- Coloque la máquina sobre una

superficie dura y horizontal.

- Compruebe si el lugar donde hace el ejercicio tiene buena ventilación. Para evitar resfriados, evite las corrientes en el lugar del ejercicio.

- En entrenamiento, la máquina tolera una temperatura ambiente de entre +10°C y +35°C. La máquina también puede almacenarse a temperaturas de 15°C a +40°C. La humedad relativa ambiente nunca debe exceder el 90 %.

## OBSERVACIONES SOBRE LA MÁQUINA

- Es una buena idea colocar la máquina sobre una base protectora.

- Si se deja a los niños usar la máquina, primero se los debe enseñar a usarla bien y después se les debe vigilar, teniendo en cuenta el desarrollo físico y mental del niño y su personalidad. Compruebe que no haya animales domésticos cerca del aparato cuando lo desplace o cuando esté realizando un ejercicio.

- Antes de empezar a usar la máquina, compruebe si todos sus mecanismos funcionan bien. No use la máquina si observa alguna anomalía.

- Esta máquina sólo debe ser utilizada por una persona cada vez.

- Agarre el manillar al subir o bajar de la máquina. No se ponga de pie sobre la estructura.

- Cuando haga ejercicio, lleve ropa y calzado adecuados.

- No se apoye nunca sobre el contador de usuario.

- Pulse las teclas con la punta del dedo, las uñas pueden dañar la membrana de las teclas.

- El efecto de ejercicio producido por este aparato depende de la velocidad de pedaleo.

- Mantenga las manos alejadas de las partes móviles de la máquina.

- Proteja el contador de la luz solar. Seque siempre la superficie del contador si caen unas gotas de transpiración sobre el contador.
- No intente hacer revisiones o ajustes de la máquina que no estén descritos en este Manual.
- El peso máximo de un usuario de esta máquina es de 135 kg.
- El equipo ha sido diseñado para un uso en casa. La garantía Bremshey se aplica sólo a defectos o malfuncionamiento en un uso en casa (24 meses). Para consultas concernientes a la garantía diríjase a su propio distribuidor Bremshey. Observe que las condiciones de la garantía pueden variar con arreglo al área de mercado.

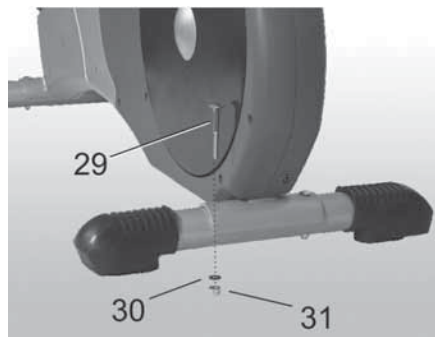
## MONTAJE

Para el montaje son necesarias dos personas. Compruebe si en el embalaje están todas las piezas:

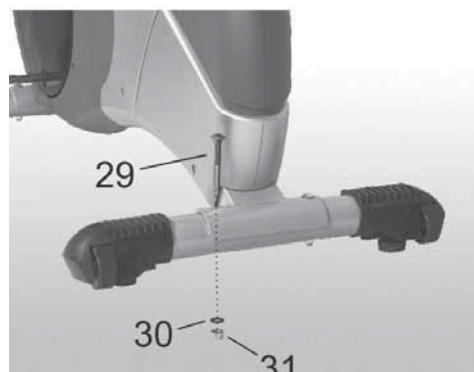
1. Armazón
2. Soporte delantero de apoyo
3. Soporte trasero de apoyo
4. Tubo central del armazón
5. Reposabrazos (2)
6. Tubos del pedal (2)
7. Reposapiés (2)
8. Contador
9. Barra de apoyo
10. Transformador
11. Piezas de montaje (señalados con un asterisco (\*) en la lista de repuestos): se recomienda guardar las piezas de kit, por ejemplo, para eventuales reajustes del equipo

Si advierte que en la entrega falta alguna pieza, tome contacto con su proveedor informando el modelo, el número de serie del equipo y el número de parte de la pieza faltante. En el reverso de esta guía encontrará la lista de piezas. El paquete incluye un saco de silicato para absorber la humedad durante el almacenamiento y transporte. Puede desecharlo una vez que haya abierto el paquete. Las direcciones derecha, izquierda, adelante y atrás se definen desde la posición de ejercicio. Deje unos 100 cm de espacio detrás, delante y a cada lado de la máquina. También se recomienda desembalar el paquete y montar el aparato en una superficie protegida.

## SOPORTES



Ajuste el soporte trasero de apoyo en el armazón con dos tornillos, arandelas y tuercas.



Ajuste el soporte delantero de apoyo equipado con las ruedas de transporte en el armazón con dos tornillos, arandelas y tuercas.

## TUBO CENTRAL DEL ARMAZÓN

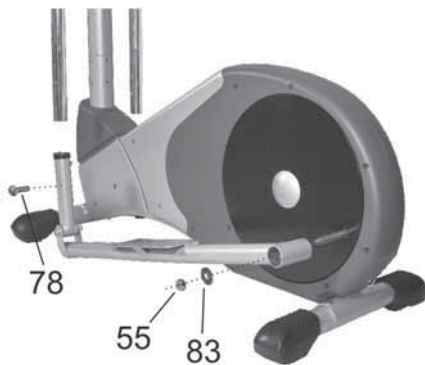




Conecte el cable de medición desde el bastidor al cable del medidor del tubo delantero. Empuje el tubo frontal hacia dentro del tubo del marco. No dañe el cable del medidor. Apriete el tubo frontal con seis tornillos de retención.

**TUBOS DEL PEDAL**

Coloque el extremo posterior del tubo del pedal en el eje izquierdo del volante. Coloque una arandela y una tuerca de bloqueo junto al eje. Apriete ligeramente la tuerca. Repita el proceso con el tubo del pedal derecho.



Pase el extremo frontal izquierdo del tubo del pedal por dentro del extremo inferior del manillar y sujételo con cuatro tornillos. Repita el proceso con el tubo del pedal derecho.

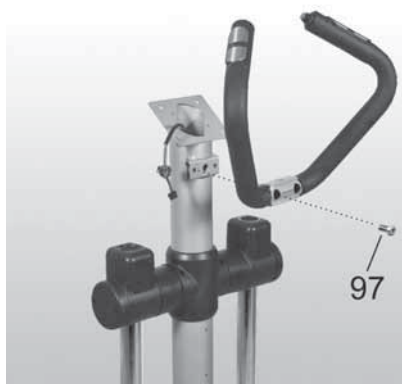
Apriete todos los tornillos de los tubos del pedal y presione los tapones de los tornillos.

**NOTA:**

TUBOS DEL PEDAL (Versió de la máquina 1)

Coloque la funda larga y el extremo posterior del tubo del pedal en el eje izquierdo del volante. Coloque la funda corta, una arandela y una tuerca de bloqueo junto al eje. Apriete ligeramente la tuerca. Repita el proceso con el tubo del pedal derecho.

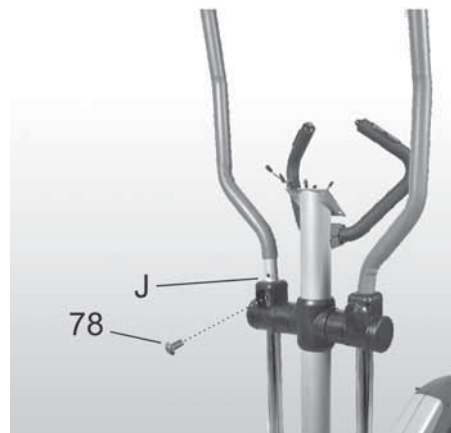
**MANILLAR**

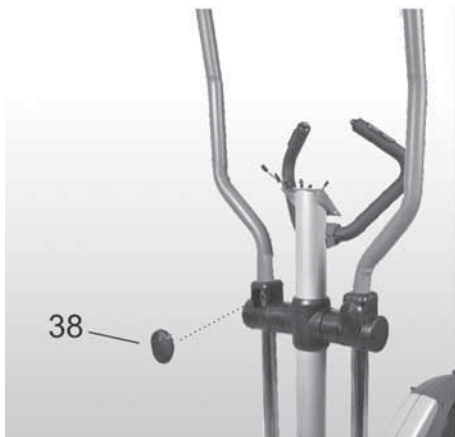


Pase los cables para el pulso manual que proceden del manillar por el tubo frontal y tire de ellos para sacarlos por la parte superior del tubo frontal. Sujete el manillar con dos tornillos. **IMPORTANTE:** No dañe los cables.

Coloque los componentes de la tapa de plástico del accesorio del manillar en el punto de conexión y sujételos con un tornillo de retención.

**ASAS**





Instale las asas y apriételas con cuatro tornillos. Sujete los tapones a los extremos del eje con dos tornillos. Luego, coloque la tapa de plástico sobre los tornillos.

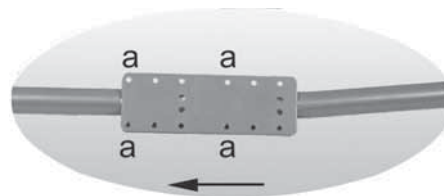
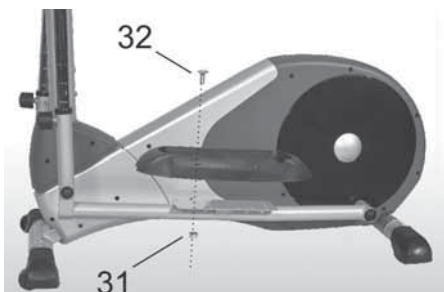
### MEDIDOR



Las pilas estas necesarias para los datos de usuario. Quite la tapa del compartimento de las pilas de la parte posterior del medidor. Coloque las pilas (2 pilas de 1,5 V AA) en la pinza. **NOTA:** Colóquelas respetando la posición de los signos + y -. Vuelva a poner la tapa.

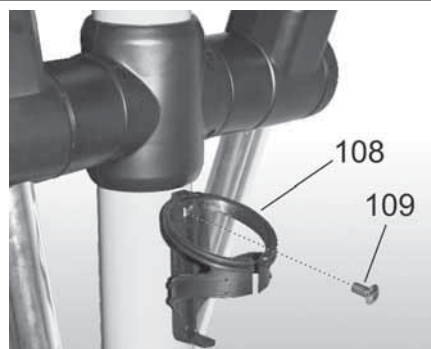
Conecte los cables procedentes del tubo frontal y del medidor. Introduzca los cables en el tubo frontal e instale el medidor en el extremo del tubo frontal. **IMPORTANTE:** No dañe los cables. Sujete el medidor con cuatro tornillos. Retire la tapa protectora del teclado y de la pantalla del medidor.

### REPOSAPIÉS



Coloque los reposapiés en el punto del tubo del pedal que desee. Para ello, utilice cuatro tornillos y una tuerca de retención.

### PORTABIDÓN



Asegurar el portabidón en el lugar con el tornillo.

### TRANSFORMADOR

Conecte el transformador al conector que hay justo sobre el soporte trasero. Conecte después el cable del transformador a la corriente.

- Desenchufe siempre el aparato de ejercicio de la corriente y quite el cable del aparato inmediatamente después de usarlo.
- Asegúrese de que el cable no queda debajo del aparato.

### USO

Si el dispositivo no ofrece estabilidad, ajuste los tornillos de sujeción situados debajo del soporte posterior.

Si cree que hay holgura en los tubos del pedal, apriete las tuercas del eje del extremo frontal de los brazos del pedal hasta que desaparezca la holgura.

Monte el aparato sujetando el soporte fijo del mango del aparato. Coloque el pie en la placa que está en la posición inferior y estable. Desmonte el aparato cuando los brazos del pedal hayan dejado de moverse del todo. Desmóntelo sujetando el soporte fijo del mango del aparato.

### EJERCICIOS CON TUNTURI

El ejercicio con la bicicleta estática es un excelente ejercicio aeróbico, siempre que se elija una resistencia no muy alta pero se mantenga durante bastante tiempo. El ejercicio aeróbico consiste

en aumentar al máximo el suministro de oxígeno al cuerpo, lo que mejora el estado físico y la resistencia. La capacidad del cuerpo para quemar grasas depende directamente de su capacidad de oxigenación. El ejercicio aeróbico debe ser sobre todo agradable. Puede usted sudar, pero no debe asfixiarse. Por ejemplo, mientras pedalea debe usted poder hablar sin llegar nunca a jadear. Para conseguir un nivel básico de forma debe hacer ejercicio como mínimo tres veces por semana, 30 minutos cada vez. Mantener ese nivel básico requiere varias sesiones de ejercicio a la semana. Una vez alcanzado, es fácil mejorarlo sin más que aumentar las sesiones semanales.

El ejercicio siempre es bueno para perder peso, pues es la única manera de aumentar la energía consumida por el cuerpo. Por eso siempre vale la pena combinar el ejercicio periódico con una dieta sana. Una persona que quiera perder peso debe hacer ejercicio todos los días (al principio unos 30 minutos o algo menos, pero aumentando poco a poco la duración hasta llegar a una hora diaria). Empiece cada día pedaleando despacio y con baja resistencia, pues una persona con exceso de peso que haga ejercicio violento puede someter su sistema cardiovascular a un esfuerzo excesivo. A medida que vaya mejorando su estado de forma puede ir aumentando poco a poco la resistencia y velocidad de la pedalada. Para medir la eficacia del ejercicio, controle su pulso. El contador de pulso le permite vigilar continuamente el pulso durante el ejercicio para saber si es suficientemente eficaz pero soportable.

Para desarrollar los músculos superiores del cuerpo, inclínese ligeramente hacia delante y céntrese en tirar y empujar los soportes del mango con las manos. Si agarra los soportes un poco más arriba, entonces intensificará el movimiento, pero procure que no le duelan los hombros. Para desarrollar simultáneamente los músculos superiores e inferiores del cuerpo, aumente la resistencia ligeramente y céntrese en usar al mismo tiempo las extremidades superiores e inferiores de modo que perciba resistencia cuando ambas realicen el esfuerzo.

## NIVEL DE EJERCICIO

Sea cual sea su objetivo, obtendrá los mejores resultados entrenando a un nivel de esfuerzo adecuado, para lo cual el mejor indicador es su propio ritmo cardíaco. Determine primero su ritmo cardíaco máximo, es decir, el ritmo que ya no aumenta al incrementarse el esfuerzo. El medidor del Control calcula aproximadamente el pulso máximo mediante la fórmula siguiente:

220 – EDAD

El máximo varía según las personas. El ritmo cardíaco máximo disminuye en promedio un punto por año. Si Ud. pertenece a alguno grupo de riesgo, solicite a un médico que le mida su ritmo cardíaco máximo. Hemos definido tres zonas diferentes de ritmo cardíaco para ayudarle en su entrenamiento dirigido.

**PRINCIPIANTE** ● 50-60 % del ritmo cardíaco máximo

También recomendable para “vigilantes de peso”, convalecientes y personas que no hayan hecho ejercicio físico durante largo tiempo. Se recomiendan tres sesiones semanales de por lo menos media hora cada una. El ejercicio regular mejora considerablemente las funciones respiratorias y circulatorias de los principiantes, quienes rápidamente sentirán el progreso.

**ENTRENAMIENTO** ● 60-70 % del ritmo cardíaco máximo

Perfecto para una ejercitación de progreso y mantenimiento. Un esfuerzo regular y razonable desarrolla efectivamente el corazón y los pulmones entrenando un mínimo de 30 minutos al menos tres veces por semana. Para mejorar aún más su condición, aumente o la frecuencia o el esfuerzo, pero no ambos al mismo tiempo.

**ENTRENAMIENTO ACTIVO** ● 70-80 % del ritmo cardíaco máximo

El ejercicio de este nivel es adecuado sólo para quienes están en óptimo estado, y presupone trabajos de alto rendimiento.

● La medida del pulso se puede realizar de tres formas:

- A) Con los sensores de pulso manuales que existen en los puños
- B) Con la pinza auricular por el cable (disponible como accesorio opcional)
- C) Con banda pectoral (inalámbrica, telemétrica), opcional

La banda pectoral y el Receptor-Adaptador son accesorios opcionales.

Utilice varios sistemas de manera simultánea.

## MEDICIÓN DE LOS PULSOS CON LOS

### SENSORES MANUALES

Control mide los pulsos con los sensores situados en los soportes manuales, que miden los pulsos cada vez que el usuario toca ambos sensores simultáneamente. Para obtener una medición fiable de los pulsos, la piel debe estar constantemente en contacto con los sensores y la piel que está en contacto con los sensores debe estar ligeramente

humedecida. Si la piel está demasiado seca o demasiado húmeda, resultará difícil realizar la medición manual de los pulsos. Asimismo, el uso activo de los músculos de la parte superior del cuerpo durante el ejercicio puede interferir en la medición manual de los pulsos: los músculos activos transmiten una señales electrónicas similares a las de los músculos del corazón. Por tanto, se recomienda mantener los brazos relajados durante la medición de los pulsos.

#### MEDIDA CON UN SENSOR DE OREJA

1. Conecte la clavija del sensor de la oreja al conector del contador.
2. Póngase la pinza del sensor en el lóbulo de la oreja.

Si el sensor no empieza a medir el pulso inmediatamente o si el lóbulo de la oreja está frío, frótelo con los dedos para aumentar la circulación. Las diferencias fisiológicas entre distintas personas pueden causar también diferencias en la medida del pulso. En estos casos es mejor medir el pulso en el interior de la oreja o en la punta del dedo. Si aparecen variaciones del pulso durante el pedaleo, pruebe el sensor sin pedalear. Un movimiento intenso durante el pedaleo puede hacer que cambie la medida. Si el pulso sube por encima de 150 pulsaciones/minuto, la medida puede venir afectada por la velocidad de circulación de la sangre en la oreja. A veces una fuente de luz, como una lámpara fluorescente, situada cerca del usuario puede causar problemas en la medida del pulso. En este caso pruebe si funciona bien el sensor colocándolo al revés en la oreja. La medida también puede venir afectada cuando queden pocas pilas.

Recuerde limpiar el sensor de la oreja después de usarlo con un toalla húmedo.

#### MEDIDA DEL PULSO

El pulso se puede medir teleméricamente. El medidor lleva incorporado un receptor compatible con un transmisor telemétrico de pulso Bremshey Pro Check.

**NOTA:** Si Usted tiene incorporado un marcapasos, consulte a su médico antes de utilizar un monitor inalámbrico del ritmo cardíaco.

La medida del pulso es más fiable si se hace con un sensor telemétrico en el que los electrodos de un transmisor sujeto al pecho transmiten las pulsaciones del corazón al contador creando un campo electromagnético. Si quiere medir su pulso de este modo durante su ejercicio, moje las ranuras de los electrodos del transmisor con agua. Si quiere ponerse el transmisor y la correa encima de una camiseta ligera, moje un poco la camiseta

en los puntos donde los electrodos tocan la piel. Colóquese el transmisor justo debajo del pecho, con la correa elástica suficientemente apretada para que los electrodos estén en contacto con su piel mientras pedalea, pero no tan fuerte que no pueda respirar normalmente. El transmisor envía automáticamente la lectura de las pulsaciones al contador hasta una distancia aproximada de 1 m. El número de pulsaciones aparece en la parte inferior derecha de la pantalla del contador.

#### OBSERVACIONES SOBRE LA MEDIDA

##### TELEMETRICA DEL PULSO

Si la superficie de los electrodos no está mojada, no aparece en pantalla la medida del pulso. Si los electrodos se secan, hay que volver a mojarlos. Para que la medida del pulso sea más exacta, espere a que los electrodos se calienten. Si hay varios medidores teleméricos del pulso cerca unos de otros, la distancia mínima debe ser de 1,5 m. Del mismo modo, si sólo se usa un receptor con varios transmisores, sólo debe haber en el radio de alcance del transmisor una persona. El transmisor sólo se activa cuando se usa para medir. Sin embargo, el sudor y otras humedades pueden hacer que se active y gaste pila. Por tanto, es importante secar bien los electrodos después de usarlo. A la hora de elegir la ropa adecuada para realizar los ejercicios tenga en cuenta que algunas fibras textiles (por ejemplo el poliéster o la poliamida) producen electricidad estática, lo que puede impedir una correcta medición del pulso. Tenga en cuenta que el teléfono móvil, el televisor y otros aparatos eléctricos forman a su alrededor un campo electromagnético que puede producir errores en la medición del pulso.

#### CONTADOR



Conectar el transformador a la red. Un tono



confirmará la conexión.

Especifique la entrada de valores siguiendo los siguientes pasos:

### INTRODUCIR HORA, FECHA

Comienza a parpadear la hora (hora).

Aparece AM o PM en la pantalla de visualización

- Ajustar la hora con la tecla + / -.

En el indicador de tiempo aparecerá siempre de 0:00 a 12:00, sólo los indicadores AM (mañana) y PM (tarde/tarde) variarán según corresponda

- Pulsar la tecla MODE

Comienzan a parpadear los minutos

- Ajustar los minutos con la tecla + / -
- Pulsar la tecla MODE

Aparece ALM (Alarma) en la pantalla de visualización Comienza a parpadear la hora para la función alarma

- Modificar la hora de alarma con la tecla + / -
- Pulsar la tecla MODE

Comienzan a parpadear los minutos

- Ajustar los minutos con la tecla + / -
- Pulsar la tecla MODE

Comienza a parpadear ALM

- Conectar o desconectar ALM con la tecla + / -

Cuando la alarma está conectada aparece en la pantalla de visualización una campana de gran tamaño.

- Pulsar la tecla MODE

Comienza a parpadear el año

- Modificar el año con la tecla + / -
- Pulsar la tecla MODE

Comienza a parpadear el mes

- Ajustar el mes con la tecla + / -
- Pulsar la tecla MODE

Aparece el día

- Seleccionar el día con la tecla + / -
- Pulsar la tecla MODE

El número de usuario (User) "U01" comienza a parpadear en la parte inferior derecha de la pantalla de visualización

### INTRODUCCIÓN DE DATOS DE USUARIO Y DE

#### ENTRENAMIENTO

Continúe introduciendo datos cuando aparezca y comience a parpadear el número de usuario. Si después desea omitir la introducción de la hora, etc. no tiene más que pulsar la tecla MODE durante 5 segundos hasta que comience a parpadear "U01".

- Seleccionar la posición de almacenamiento para el usuario correspondiente con la tecla + / -
- Pulsar la tecla MODE

Aparecerá SEX en la pantalla de visualización y comenzará a parpadear "M"

- Seleccionar "M" para hombre y "F" para mujer

con la tecla + / -

- Pulsar la tecla MODE

Aparece WET (peso) en la pantalla de visualización

- Introducir peso con la tecla + / -
- Pulsar la tecla MODE

Aparecerá AGE (edad)

- Ajustar la edad con la tecla + / -
- Pulsar la tecla MODE

Aparece Programm"PO1-PO9/HRC" o "Random" (RND).

- Pulsar la tecla "Programm" o la tecla "Random"
- Seleccionar programa "PO1-PO9" o "HRC" según sus preferencias con la tecla "Programm"

Si ha seleccionado "PO1-PO9" no pulse la tecla "Mode", debe ajustar la base del programa con la tecla "Programm-Level" (cuando llega al valor más alto vuelve a comenzar desde 01)

- Pulsar la tecla MODE

Si ha seleccionado el programa cardíaco "HRC":

- Pulsar la tecla MODE

Comienzan a parpadear las pulsaciones

- Ajustar las pulsaciones con la tecla + / -
- Pulsar la tecla MODE

Si no desea hacer especificaciones de "tiempo, distancia, calorías, kilos" puede comenzar con el entrenamiento

El tiempo comienza a contar de manera automática y empieza el programa

Si desea especificar datos para el entrenamiento, como tiempo, cuenta atrás no comience a entrenar, vuelva a pulsar la tecla MODE y siga el siguiente procedimiento: Comienza a parpadear el tiempo de entrenamiento (minutos)

- Ajustar el tiempo de entrenamiento con la tecla + / -

Al igual que en casos anteriores, continuar con la introducción de datos cuando aparezca el número de pulsaciones predeterminado

- Pulsar la tecla MODE

Comenzar el entrenamiento

Constant (esfuerzo determinado)

- Seleccione un perfil de ejercicio y empiece el ejercicio.
- Pulsando la tecla Constant le permite entrenarse a un determinado nivel de esfuerzo con las teclas + / -.
- Pulsando la tecla Program le permite entrenarse con el perfil.

### OTRAS POSIBILIDADES PARA LA

#### INTRODUCCIÓN DE DATOS

A. En el modo Stop (sin entrenamiento)

- Puede seleccionar un nuevo programa con las teclas + / - sin tener que modificar otros valores.
- Seleccionar la función que desea modificar con la tecla "MODE". Las teclas + / - sirven para ajustar valores. Después aparece brevemente en la

pantalla el número de pulsaciones predeterminado (correspondiente a los datos introducidos por el usuario), cuando desaparezca este número puede comenzar con el entrenamiento.

- Después de borrar todos los valores con la tecla RESET, comenzarán a parpadear los indicadores de tiempo para fecha, hora, etc. Los datos introducidos se activan con la tecla MODE.

**B.** En modo de funcionamiento (el indicador de tiempo parpadea y comienza a contar)

- Podrá ajustar el nivel de esfuerzo con las teclas + / -.

#### OTRAS ADVERTENCIAS:

- No olvide que el panel de control necesita algunos segundos para todas las operaciones e introducciones de datos. (Para el pulso, 10 s aprox.).

- La función "SCAN" está desconectada al reiniciar el programa. También la velocidad (Speed) aparece más grande en la pantalla de visualización. Al pulsar la tecla "SCAN" el indicador va cambiando alternativamente entre "Speed / Cal. / Distance" y los valores aparecen alternativamente. Con la tecla "MODE" se puede mantener en una ventana de tamaño mayor los valores de Cal o de Distance que estén apareciendo en ese momento. El indicador de cambio quedará desbloqueado cuando pulse de nuevo la tecla SCAN.

- El tiempo de conmutación de los niveles de programa depende de la duración del tiempo de entrenamiento seleccionado.

- La hora, la alarma y la fecha se introducirán en la forma internacional:

#### EJEMPLOS:

05	03	2005	10:30 AM	13:00 PM
Mes	Día	Año	AM = Mañana	PM = Tarde / Noche
			0 - 12 h	12 - 24 h

**B.** En el modo activo (el indicador de tiempo parpadea y comienza a contar) Cuando se conectan algunas funciones descendentes, suena una señal cuando la función se sitúa por primera vez en "cero". Si prosigue con el entrenamiento, el contador comienza de manera automática de "cero" en adelante.

- En este aparato el consumo de energía se calcula con valores de promedio. Debido a que cada uno tiene capacidades diferentes para la producción de energía (lo que se conoce como rendimiento), el consumo de energía que se muestra puede ser necesariamente una aproximación al consumo real y por ello puede no estar indicado para fines terapéuticos.

El consumo de energía durante el ejercicio aparece indicado en Kcal. (Kilocalorías). Para la conversión a julios emplee la fórmula  $1 \text{ Kcal.} = 4.187 \text{ Kj.}$

Durante el entrenamiento con pulsaciones, el panel de mando calcula 3 intervalos de frecuencia del pulso teniendo en cuenta su edad, correspondientes al número más alto de pulsaciones.

Para entrenar con otros valores diferentes a los que ha predeterminado, no debe orientarse por porcentajes sino por sus pulsaciones.

El tiempo prefijado en el panel de control es de 5 minutos. En tiempos inferiores a 5 minutos el programa no es significativamente útil.

- Los pulsadores en el puño fijo tienen la misma función que las teclas + / -.

- **Random-Programm:**

Este programa le permite la selección de numerosos y siempre diferentes perfiles de programa. Si ha seleccionado un programa presione la tecla MODE. Entonces introduzca el tiempo de entrenamiento, etc. como en ocasiones anteriores. Este perfil de programa quedará memorizado para el siguiente entrenamiento que usted realice si presiona la tecla "Memory".

- **Control de pulsaciones**

En este programa se puede entrenar con control de pulsaciones, a usted se le ofrece la posibilidad de introducir su número meta de pulsaciones. Con la fórmula para la zona de frecuencia cardiaca usted puede averiguar su número meta de pulsaciones.

Durante el entrenamiento el programa aumentará la fuerza de frenado el tiempo que sea necesario para alcanzar la frecuencia del pulso y a partir de ahí se mantendrá constante. Cuando se sobrepasa la frecuencia del pulso, comienza a sonar una señal acústica y el programa reduce

la fuerza de frenado, de manera que su frecuencia del pulso vuelve a bajar. Al mismo tiempo aparece la zona de frecuencia cardiaca que se ha calculado con sus datos personales. Para el programa cardiaco es necesario medir el pulso.

#### RECOVERY – MEDICIÓN DEL RITMO CARDIACO

##### DE RECUPERACIÓN

Mide su ritmo cardiaco de recuperación una vez concluido el ejercicio. Sólo se puede iniciar la medición cuando la medición de pulsos está activada y aparece en pantalla el valor de pulsos.

1. Podrá acceder a la medición del ritmo cardiaco de recuperación presionando la tecla RECOVERY.
2. La medición dura una minuta.

3. Cuando finaliza el ciclo de medición, aparece en pantalla el resultado F1-F6 (F1 = mejor resultado). Observe que su resultado está en relación con el ritmo cardíaco que tenía en el momento inicial de la medición y que su resultado es personal y por consiguiente no comparable directamente con los resultados de otras personas. Para garantizar la veracidad del resultado de la medición procure no cambiar las circunstancias de la misma. Siempre empiece la medición en el mismo nivel del pulso.
4. Para pasar de la medición del ritmo cardíaco de recuperación a la visualización general del monitor, presione la tecla RECOVERY.

### TRANSPORTE Y ALMACENAMIENTO

Siga estas instrucciones al trasladar y mover la máquina, ya que levantarla incorrectamente puede forzarle la espalda u otros accidentes:

Incline la máquina hasta que quede apoyada únicamente en las ruedas del soporte. Para dejarla de nuevo, bájela manteniéndose siempre detrás del sillín. Al desplazar el aparato se pueden producir daños en algunos suelos, por ejemplo, en el parquet. Por esta razón el suelo deberá protegerse. Para evitar malfuncionamientos de la máquina, guárdela en sitio seco con la menor variación de temperatura posible y protegida del polvo.

### MANTENIMIENTO

Los equipos Bremshey requieren muy poco mantenimiento. Verifique sin embargo de tiempo en tiempo que todos los tornillos y tuercas estén ajustados.

- Después de ejercitar, seque siempre todas las piezas del equipo con un paño suave, absorbente. No use disolventes. El sudor causa la corrosión; recomendamos por lo tanto que usted proteja todas las superficies de metal fuera de las cubiertas plásticas con la cera de Teflon.
- Nunca quite la carcasa protectora del equipo.

### CAMBIO DE LAS PILAS

El monitor del contador le indicará cuando es necesario el recambio de las pilas. Quite la tapa del compartimento de las pilas de la parte posterior del contador y saque las pilas viejas. Coloque dos pilas nuevas. Vuelva a poner la tapa.

### DEFECTOS DE FUNCIONAMIENTO

Pese al continuo control de calidad que realizamos, el equipo puede presentar defectos o malfuncionamientos debidos a fallos en componentes individuales. En la mayoría de los casos no es necesario llevar todo el equipo a reparar, y generalmente es suficiente con reemplazar la parte defectuosa.

En el reverso de esta guía encontrará la lista de piezas. Utilice sólo piezas de repuesto mencionadas en la lista de piezas de repuesto.

En el caso que se produzcan funciones anormales en el equipo desenchufar la máquina y espere aproximadamente un minuto. Vuelva a poner en marcha la máquina para comprobar que el aparato ya funciona adecuadamente. En este caso puede seguir utilizando el equipo. Si el problema persiste, póngase en contacto con el distribuidor del equipo.

### DATOS TECNICOS

Largo .....	128 cm
Ancho .....	57 cm
Alto .....	175 cm
Peso .....	49 kg

Este producto Bremshey cumple los requerimientos de las directivas EMC de la UE sobre compatibilidad electromagnética (89/336/EEC). Por lo tanto, este producto ostenta la etiqueta CE.

Este producto Bremshey cumple los standards EN de precisión y seguridad (EN-957).

Debido a su política de continuo desarrollo de productos, Bremshey se reserva el derecho de cambiar las especificaciones sin previo aviso.

**NOTA:** La garantía no cubre daños debidos a negligencias en los procedimientos de montaje, ajuste y mantenimiento descritos en esta guía. Deben seguirse estrictamente estas instrucciones en el montaje, uso y mantenimiento de su equipo. Cambios o modificaciones no expresamente aprobados por Bremshey no están autorizados a los usuarios.

**Le deseamos muchas agradables sesiones de entrenamiento con su nuevo compañero de entrenamiento Bremshey.**

## INNEHÅLL

MONTERING.....	57
ANVÄNDNING.....	59
TRÄNINGSNIVÅ.....	60
MÄTAREN .....	61
TRANSPORT OCH FÖRVARING .....	63
UNDERHÅLL.....	63
STÖRNINGAR VID ANVÄNDNING.....	64
TEKNISKA DATA.....	64

## BRUKSANVISNING

Läs noga igenom denna handbok innan du monterar upp, använder eller reparerar ditt nya träningsredskap. Spara denna handbok; den innehåller information som du behöver nu och i framtiden för att använda och underhålla ditt redskap. Följ alltid dessa instruktioner noggrant. Observera att garantin inte täcker skador uppkomna genom försumlighet av inställningen och justeringar eller underlåtenhet att följa givna anvisningarna.

## BEAKTANSVÄRT RÖRANDE HÄLSAN

- Konsultera din läkare innan du inleder ditt träningsprogram.
- Om du känner dig illamående, får svindel eller uppvisar andra onormala symtom under träningen, skall du omedelbart avbryta träningen och vända dig till din läkare.
- Värm upp före varje träningspass (långsam trampning med lågt motstånd) och avsluta med avslappningsövningar och muskelsträckningar för att undvika träningsvärk.

## BEAKTANSVÄRT RÖRANDE TRÄNINGSMILJÖN

- Redskapet får inte användas utomhus.
- Placera redskapet på ett så plant underlag som möjligt.
- Kontrollera att träningslokalen har en

god ventilation. Undvik dock träning i dragiga lokaler, eftersom det kan leda till förkylning.

- Redskapet tål vid träning en omgivning från +10°C till +35°C. Redskapet kan lagras vid temperaturer mellan -15°C och +40°C. Luftfuktigheten i tränings- eller upplagringsomgivningen får aldrig överskrida 90 %.

## BEAKTANSVÄRT RÖRANDE REDSKAPETS ANVÄNDNING

- Skydda mätaren mot solljus och torka alltid ytan av ytan på mätaren om du ser svettdroppar på den.
- Föräldrar och andra personer som har ansvar för barn skall beakta, att barnens naturliga lekbehov och experimentlust kan leda till situationer, för vilka redskapet inte är avsett. Om barn får använda redskapet, måste föräldrarna eller andra ansvariga personer beakta barnens psykiska och fysiska utveckling och framför allt barnens natur. Barn skall erhålla handledning i redskapets användning. Se till att det inte finns några husdjur i närheten av redskapet när du flyttar eller använder det.
- Kontrollera att redskapet är i skick innan du inleder träningen. Använd aldrig ett redskap som är sönder.
- Luta dig aldrig mot mätaren.
- Tryck på tangenterna med fingertopparna; naglar kan skada tangentmembranet.
- Använd aldrig redskapet, när sidokåporna inte är på plats.
- Den träningseffekt som skapas genom denna apparat beror av tramphastigheten.
- För undvikande av skador rekommenderas att redskapet placeras på ett skyddat underlag.
- Redskapet får endast användas av en person åt gången.



- Håll i styret vid på- och avstigning.
- Använd lämpliga kläder och skor när du tränar.
- Utför endast de service- och justeringsåtgärder som beskrivs i denna bruksanvisning. Givna anvisningar bör följas.
- Redskapet får inte användas av personer som väger över 135 kg.
- Redskapet är avsett för träning i hemmet! Bremsheys garanti gäller fel eller brister som uppkommer vid användning i hemmet (24 månader). Vid eventuella garantifrågor är det best att kontakta Bremsheys återförsäljare. Observera att garantievillkoren kan skilja i olika länder. Observera även att garantin inte täcker skador uppkomna genom försumlighet av inställningen och justeringar eller underlåtenhet att följa givna anvisningar.

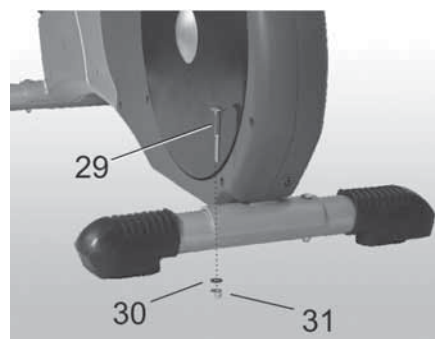
## MONTERING

För montering behövs två personer. Börja med att packa upp och kolla att du har följande delar:

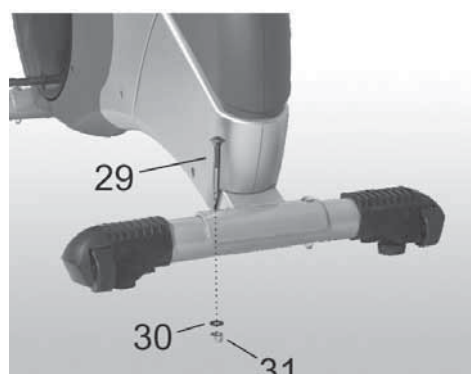
1. Ram
2. Främre stöd
3. Bakre stöd
4. Ramstolpe
5. Handtag (2 st.)
6. Pedalrör (2 st.)
7. Fotplattor (2 st.)
8. Mätare
9. Handstöd
10. Transformator
11. Påse med installationstillbehör (innehållet har märkts ut med \* i reservdelsförteckningen): spara tillbehören, för du kan behöva dem bl.a. till att göra inställningar på redskapet

Det finns en reservdelsförteckning i slutet av denna bruksanvisning. Om du märker ett problem, kontakta din handlare och uppge alltid modell och serienummer. I förpackningen finns det även en silikatpåse som absorberar fukt under lagring och transport. Släng påsen när du packat upp redskapet. Riktningarna vänster, höger, fram och bak används så som man uppfattar dem när man sitter i träningsställning. Placera redskapet så att du har ett fritt utrymme på minst 100 cm framför, bakom och på båda sidorna. Vi rekommenderar också att du packar upp förpackningen och monterar redskapen på en skyddad yta.

## BAKRE OCH FRÄMRE STÖD



Fäst det bakre stödet vid ramen med två skruvar, brickor och muttrar.



Fäst det främre stödet med transporthjulen vid ramen med två skruvar, brickor och muttrar.

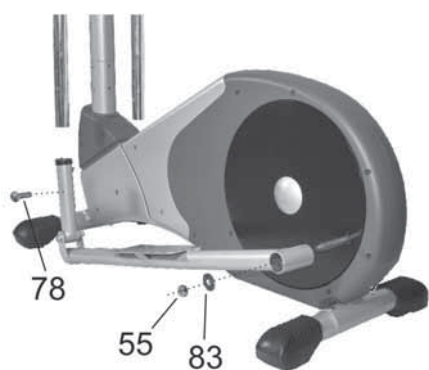
## RAMSTOLPE



Anslut mätkabeln från ramen till mätkabeln på framslangen. Skjut in framröret i ramstolpen: var försiktig så att du inte skadar mätarvajern! Skruva fast framröret ordentligt med sex fästskruvar.

## PEDALRÖR

Placera den bakre änden av pedalröret på balanshjulets vänstra axel. Placera en bricka och en låsmutter bredvid axeln. Skruva åt muttern något. Upprepa proceduren för det högra pedalröret.



För in den främre vänstra änden av pedalröret i den nedre änden av handstödet och skruva fast med fyra skruvar. Upprepa proceduren för det högra pedalröret.

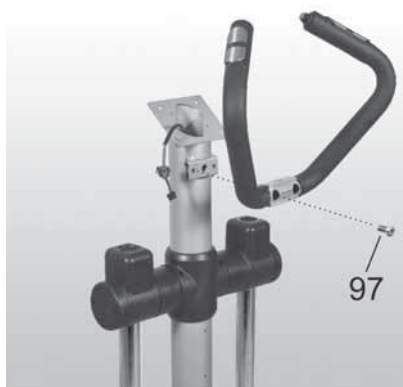
Skruva fast alla skruvar i pedalröret ordentligt och sätt fast ändpluggar på skruvarna.

**OBS!**

PEDALRÖR (Redskapsversionen 1)

Placera den långa skidan och den bakre änden av pedalröret på balanshjulets vänstra axel. Placera den korta skidan, en bricka och en låsmutter bredvid axeln. Skruva åt muttern något. Upprepa proceduren för det högra pedalröret.

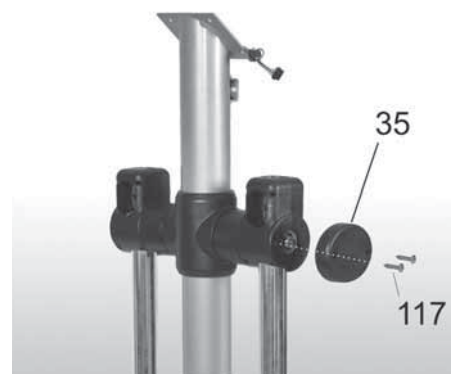
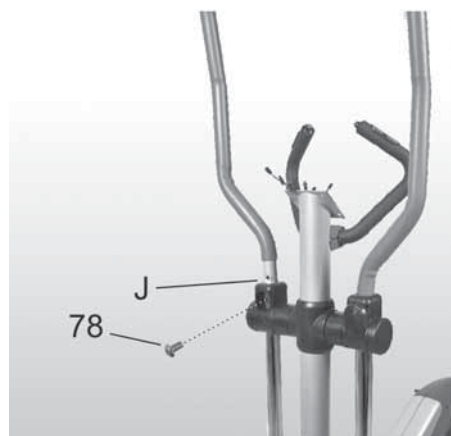
## HANDSTÖD

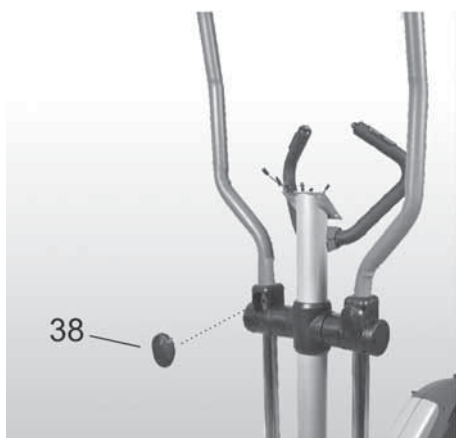


För in pulssladdarna från handstödet i framröret och dra ut dem genom framrörets översida. Skruva fast handstödet med två skruvar. **OBS!** Var försiktig så att du inte skadar sladdarna!

Placera handstödet plastdelar på anslutningspunkten och montera med en fästskruv.

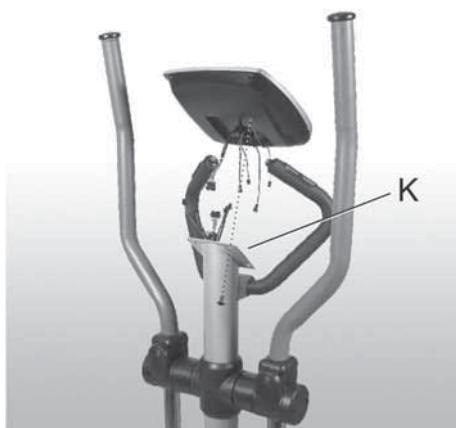
## HANDTAG





Montera handtagen och skruva åt med fyra skruvar. Fäst ändpluggarna till axeländarna med två skruvar. Tryck därefter på täckpluggarna i plast över skruvarna.

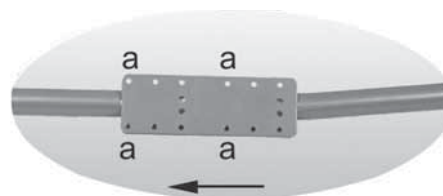
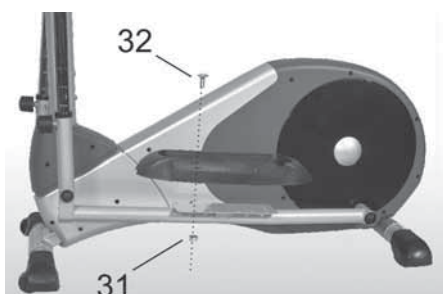
### MÄTARE



Mätarens användardata förutsätter batterier. Öppna batterifackets lock på baksidan av mätaren. Placera batterierna (2 x 1.5 V AA) i hållaren. **OBS!** Lägg noga märke till + och - tecknen! Skjut locket på sin plats.

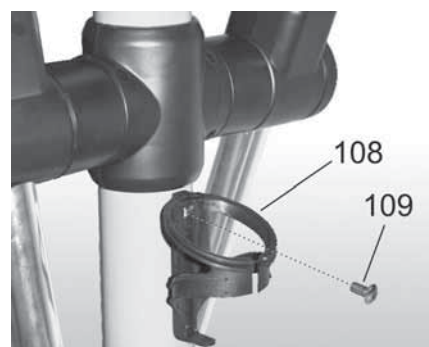
Anslut sladdarna som sticker ut ur framröret och mätaren. Skjut in sladdarna i framröret och montera mätaren på änden av framröret. **OBS!** Var försiktig så att du inte skadar sladdarna! Skruva fast mätaren med fyra skruvar. Ta bort skyddet från mätarskärmen och knappsatsen.

### FOTSTÖD



Montera fotstöden på önskad plats på pedalaröret med fyra skruvar och en fästmutter.

### FLASKHÅLLAREN



Montera fast flaskhållaren med en skruv.

### TRANSFORMATOR

Anslut nätsladden till uttaget ovanför det bakre stödbenet. Anslut transformatorns nätsladd till vägguttaget.

- Drag ur stickproppen efter varje träningspass.
- Kontrollera att nätsladden inte hamnar under redskapet.

### ANVÄNDNING

Om enheten inte är stabil kan du justera skruvarna under det bakre stödbenet.

Om pedalarören glappar kan du skruva åt axelmutterna på pedalfästena.

Kliv upp på apparaten genom att gripa tag i det fasta handstödet. Placera din fot på fotplattan som är i det lägre läget och stabilt. Kliv av apparaten när pedalarmarna har slutat röra sig helt. Kliv av genom att hålla i det fasta handstödet.

### ATT TRÄNA MED BREMSHEY

Träning med en crosstrainer är en utmärkt aerobisk motion. Grundidén är att motionen skall vara förhållandevis lätt, men räckta länge. Aerobisk motion bygger på en förbättring av den maximala syreupptagningsförmågan, som i sin tur förbättrar uthålligheten och konditionen. Kroppens förmåga att använda fett som bränsle är direkt beroende av dess förmåga att transportera syre. Aerobisk motion är framför allt angenäm. Du skall bli svettig, men du får inte bli andfådd. När du

trampar skall du kunna prata, och inte bara flåsa. Du borde motionera minst tre gånger i veckan à 30 minuter. Detta ger dig en god baskondition. För att du skall kunna upprätthålla baskonditionen bör du motionera minst ett par gånger i veckan. När du har uppnått din baskondition, kan den lätt förbättras genom att du ökar antalet träningspass. Motion är alltid bra för den som vill gå ner i vikt, eftersom det är det enda sättet att öka kroppens energiförbrukning. Speciellt för personer som bantar lönar det sig därför att kombinera kalorifattig kost med regelbunden motion.

Den som bantar bör motionera dagligen. Först cirka 30 minuter eller ännu kortare perioder per gång och sedan småningom längre perioder upp till en timme per dag. Det lönar sig att börja långsamt med låg tramphastighet och litet motstånd. En alltför hög belastning kan hos överviktiga personer belasta hjärtat och blodcirkulationen för mycket. I takt med att konditionen förbättras, kan du småningom öka motståndet och tramphastigheten. Effekten kan du kontrollera med hjälp av pulsen. Tack vare Control:s pulsmätare kan du lätt följa med pulsfrekvensen under träningen och säkerställa att träningen är tillräckligt effektiv och att belastningen inte är alltför stor.

För att utveckla de övre kroppsmusklerna, lutar du dig framåt något och fokuserar på att dra och skjuta handstöden med dina händer. Om du griper tag i stöden något högre upp, kommer detta att stärka rörelsen, men var försiktig så att dina axlar inte blir ömma. För att utveckla dina övre och lägre kroppsmuskler samtidigt, skall du öka motståndet något och fokusera på att använda de övre och lägre yttersta kroppsdelarna samtidigt så att du känner motstånd då dessa arbetar aktivt.

## TRÄNINGSNIVÅ

Oberoende av vilken din målsättning är när du bästa resultat genom att träna på rätt ansträngningsnivå och det bästa måttet på det är din puls. Ta först reda på din maximipuls, dvs. på vilken nivå pulsen inte längre stiger trots att ansträngningen höjs.

Control's mätare beräknar din ungefärliga maximipulsnivå genom att använda följande ekvation:

$$220 - \text{ÅLDERN}$$

Maximipulsen varierar från person till person. Maximipulsen går i medeltal ner med en enhet per år. Om du hör till någon riskgrupp, be en läkare mäta din maximipuls åt dig. Vi har definierat tre olika pulsområden för att hjälpa dig när du sätter upp mål för träningen:

### NYBÖRJARE • 50-60 % av maximipulsen

Denna nivå lämpar sig också för viktväktare, rehabiliteringspatienter och personer som inte har tränat på länge. Tre träningspass i veckan på minst en halvtimme var rekommenderas. Regelbunden träning förbättrar andnings- och cirkulationskapaciteten hos nybörjare betydligt och du kommer snabbt att märka förbättringen.

### MOTIONÄR • 60-70 % av maximipulsen

Denna nivå är perfekt för att förbättra och upprätthålla konditionen. Även en måttlig ansträngning utvecklar hjärtat och lungorna effektivt, om du tränar i minst 30 minuter åtminstone tre gånger i veckan. För att ytterligare förbättra din kondition, höj antingen träningsfrekvensen eller ansträngningen, men inte båda på samma gång!

### AKTIV IDROTTARE • 70-80 % av maximipulsen

Träning på denna nivå lämpar sig bara för personer med mycket bra kondition och bör föregås av träning för lång uthållighet.

#### • Hjärtrytmn mäts på tre sätt:

- A) Med hjälp av de handgripliga hjärtrytmsensorerna
- B) Med hjälp av öronclips med sladd (finns som extra tillval)
- C) Med hjälp av ett bröstband (trådlöst, telemetriskt) (bröstbandet och mottagaren/adaptern finns som extra tillval).

Använd inte fler än ett mätsystem samtidigt.

## PULSMÄTNING MED SENSORER I

### STYRSTÅNGEN

Control mäter pulsen med sensorer i handstöden som mäter pulsen varje gång användaren rör vid båda sensorerna samtidigt. För att pulsmätningen ska bli så korrekt som möjligt måste huden vara i kontakt med sensorerna hela tiden och vara något fuktig. Om huden är för torr eller för fuktig blir pulsmätningen mindre korrekt. Observera även att om du rör på överkroppen mycket under träningen kan detta påverka pulsmätningen: aktiva muskler sänder ut elektroniska signaler av samma typ som hjärtmuskeln. Vi rekommenderar därför att du håller armarna så avslappnade som möjligt under pulsmätningen.

### PULSMÄTNING MED ÖRSENSOR

1. Stick in örsensorns stickkontakt i stickdosan i mätaren.
2. Fäst örsensorn vid örsnibben.



Om mätaren inte omedelbart får kontakt med örsnibben eller om örsnibben är kall, gnid örsnibben en stund med fingerspetsarna för att sätta fart på blodcirkulationen. Puls-mätningen kan också påverkas av fysiologiska egenskaper hos den som tränar, såsom dålig blodcirkulation i örsnibben, örsnibbens storlek eller broskbildning. Utför då mätningen i örönmusslan eller koppla sensorn till en fingerspets. Om störningar i mätningen förekommer under träning, kontrollera mätningens funktion när du inte trampar. Kraftiga, ofrivilliga svängningar under träningen kan orsaka störningar. Om pulsvärdena överstiger 150 slag/min, kan det vid resultat som uppmätts med örsensor förekomma störningar som beror på att blodcirkulationen blivit snabbare. Ibland kan en stark ljuskälla i omedelbar närhet av användaren, t ex ett lysrör orsaka störningar. Försök på nytt genom att vända på sensorn i örat. Rengör den alltid efter användningen med en fuktig duk.

### TRÅDLÖS PULSMÄTNING

Pulsen kan mätas med hjälp av en i mätaren inbyggd pulsmottagare, som kan användas tillsammans med trådlösa pulssändare Bremshey Pro Check.

**VIKTIGT!** I det fall du använder pacemaker – hör med din läkare om du kan använda trådlös pulsmätning.

Trådlös pulsmätning, där elektroderna i en sändare på bröstkorgen överför hjärtats slag med hjälp av ett elektromagnetiskt fält till mätaren, har visat sig vara det tillförlitligaste sättet att mäta pulsen. För trådlös mätning av pulsen under träningen, skall du noggrant fukta de räfflade elektroderna i elektrod-bältet med vatten. Om du använder pulssändaren ovanpå skjortan, skall skjortan fuktas under elektroderna. Spänn det elastiska bältet med sändaren kring bröstet under bröstmusklerna, så att elektroderna hela tiden har hudkontakt under träningen. Bältet får dock inte vara så spänt att andningen försvåras. Pulsvärdet från pulssändaren överförs automatiskt till mottagaren upp till ett avstånd på 1 m. Pulsvärdet visas i displayen i det nedre högra hörnet av mätaren. Kontrollera din puls under träningen.

### OBSERVERA NÄR DU ANVÄNDER TRÅDLÖS PULSMÄTNING

Om elektrodytorna inte är fuktiga, visar mätaren inget pulsvärde. Elektroderna skall då fuktas på nytt. Tänk också på att elektroderna skall värmas upp på huden till kroppstemperatur för att ge tillförlitliga resultat. Om det finns flera apparater för trådlös pulsmätning bredvid varandra, skall avståndet mellan dem vara minst 1,5 m. Om det bara finns en mottagare, men flera sändare, får

endast en person med sändare befinna sig inom räckvidd för mottagaren under mätningen. När du tar av dig elektrod-bältet, kopplas sändaren bort. Fukt kan dock hålla sändaren aktiverad, vilket förkortar batteriets livslängd. Därför är det viktigt att sändaren omsorgsfullt torkas av efter varje användning. Observera när du väljer kläder att vissa fibrer i tyget (t.ex. polyester, polyamid) genererar statisk elektricitet och kan därför hindra en tillförlitlig pulsmätning. Observera att mobiltelefoner, tv-apparater och andra elektriska anordningar genererar ett elektromagnetiskt fält omkring sig och kan därför ge upphov till problem i pulsmätningen.

### MÄTAREN



Anslut transformatorn till väggen. En ljudsignal anger att strömmen är ansluten. Datan registreras i följande ordning:

### ANGER TID OCH DATUM

Tiden på dagen (timme) blinkar.

AM eller PM visas på displayen

- Använd +/- -tangenter för att ställa klockan

Tiden visas alltid från 0:00 till 12:00, och AM- och PM-indikatorn ändras för att ange morgon eller eftermiddag.

- Tryck på MODE-tangenten

Minuterna börjar blinka

- Använd +/- -tangenter för att ställa in minuterna

- Tryck på MODE-tangenten

- ALM (Alarm) visas på displayen

Alarmtiden blinkar

- Använd +/- -tangenter för att ändra alarmtiden

- Tryck på MODE-tangenten

The minutes start flashing

- Använd +/- -tangenter to set the minutes

- Tryck på MODE-tangenten  
ALM börjar blinka
- Använd +/- -tangenterna för att sätta på eller stänga av ALM

Om alarmet sätts på, visas en stor klocka på displayen

- Tryck på MODE-tangenten  
Året börjar blinka
- Använd +/- -tangenterna för att ändra året
- Tryck på MODE-tangenten

Månaden börjar blinka

- Använd +/- -tangenterna för att ställa in månaden
- Tryck på MODE-tangenten

Dagen visas

- Använd +/- -tangenterna för att välja dag
- Tryck på MODE-tangenten

Användarnumret "U01" börjar blinka längst ned till höger på displayen

#### ANGE ANVÄNDAR-/ TRÄNINGSDATA

Fortsätt ange data när användarnumret visas och börjar blinka. Om du därefter önskar hoppa över tidangivelsen, etc. trycker du ned MODE-tangenten och håller denna nedtryckt i fem sekunder tills "U01" börjar blinka.

- Använd +/- -tangenterna för att välja minneslokaliseringen för denna användare
- Tryck på MODE-tangenten  
SEX visas på displayen, och "M" börjar blinka
- Använd +/- -tangenterna för att välja "M" för manlig eller "F" för kvinnlig
- Tryck på MODE-tangenten  
WET (vikt) visas på displayen
- Använd +/- -tangenterna för att ange din vikt
- Tryck på MODE-tangenten  
AGE visas
- Använd +/- -tangenterna för att ange din ålder
- Tryck på MODE-tangenten  
Program "PO1-PO9/HRC" eller "Slumpmässig" (RND) visas.
- Tryck på "Program"- eller "Slumpmässig"-tangenten
- Använd "Program"-tangenten för att välja program "PO1-PO9" eller "HRC"

Om du väljer "PO1-PO9", ändrar du grundvalet för programmet med "Programnivå"-tangenten (displayen återgår till noll om du överskrider maximivärde) istället för att trycka på "Mode"-tangenten.

- Tryck på MODE-tangenten  
Om du väljer hjärtprogrammet "HRC":
- Tryck på MODE-tangenten  
Hjärtrytmen börjar blinka
- Använd +/- -tangenterna för att ställa in hjärtrytmen
- Tryck på MODE-tangenten

Om du inte önskar specificera några värden för "Tid, Distans, Kalorier, Kilon", kan du börja din träning  
Tiden börjar räkna automatiskt och programmet startar

Om du önskar ange träningsdata, till exempel en nedräkningsdistans, skall du inte börja träna, utan istället trycka på MODE-tangenten igen och följa följande steg:

Träningstiden (minuter) börjar blinka

- Använd +/- -tangenterna för att ställa in träningstiden

Ange nu datan enligt ovan tills hjärtrytmen visas snabbt

- Tryck på MODE-tangenten

Du kan börja träna nu

Constant (konstant uteffekt)

- Välj en träningsprofil och börja med träning.
- Genom att trycka Constant blir uteffekten konstant. Du kan öka eller minska uteffekten med + / - knapparna.
- Genom att trycka på Program kan du återvända till den valda träningsprofilen.

#### ANDRA INPUTALTERNATIV:

A. I stopprogrammet (träning utförs ej)

- Du kan använda +/- -tangenterna för att välja ett nytt program omedelbart utan att behöva ändra några andra värden.
- Tryck på "MODE" för att välja en funktion du önskar ändra. Använd +/- -tangenterna för att justera värdena. Fortsätt tills förinställd hjärtrytm (baserat på användardatan) visas snabbt. När hjärtrytmen försvinner, börjar din träning.
- Efter att RESET-tangenten används för att radera alla värden, börjar tiden på dagen att blinka. Tryck på MODE-tangenten för att ange ny data.

B. I det aktiva programmet

(tidsdisplayen börjar blinka och räkna)

Genom tryck på + / - knapparna kan du öka och minska motståndet.

#### TÄNK PÅ:

- Tänk på att konsolen behöver några sekunder för att hantera alla uträkningar och input (Ca. 10 sekunder för hjärtrytmen)
- Om ett program startas om, deaktiveras "SCAN"-funktionen. Hastighetsvärdet visas också i det större formatet

Om du trycker på "SCAN"-tangenten, ändras displayen upprepade gånger mellan "Hastighet/ Utr./ Avstånd"

Värdena visas ett efter ett. Om du trycker

på "MODE"-tangenten medan Utr. eller avståndsvärdena visas, kan du visa dessa i den större rutan. Tryck på SCAN-tangenten igen för att återgå till den alternativa displayen

- Längden på de olika programstadierna beror på den träningsstid du ställt in
- Tiden på dagen, alarmtiden och datum visas i internationella format:

**EXEMPEL:**

05	03	2005	10:30 AM	13:00 PM
Månad	Dag	År	AM=morgon	PM=eftermiddag
			0 - 12	12 - 24

**B.** I det aktiva programmet (börjar tidsdisplayen blinka och räkna)

Om fler än en nedräkningsfunktion används, ljuder ljudsignalen för den funktion som når noll först. Om du fortsätter träningen, börjar motsvarande räknare automatiskt att räkna uppåt igen, från noll.

- Denna apparat använder genomsnittliga värden för att räkna ut energikonsumtionen. Varje individ har emellertid varierande kapacitet för att producera energi (känt som deras effektivitet), varför angiven energikonsumtion endast kan vara ett ungefärligt värde, och inte kan användas i terapeutiska syften.

Mängden energi som du förbränner under en träning anges i kcal (kilokalorier). Du kan använda följande beräkning för att konvertera värdena till joule: 1 kcal = 4.187 kJ.

Om du använder en träning för hjärtrytmen, använder konsolen din ålder för att beräkna hjärtrytmnivåer i förhållande till din maximala hjärtnivå.

Om du önskar använda referensvärden andra än de förinställda värdena, skall du övervaka din nuvarande hjärtrytm och inte procentvärdet.

- Den förinställda tiden i konsolen är fem minuter. Programmen är inte användbara för perioder på mindre än fem minuter.
- Tryckknapparna på den hårda handgripssensorerna har samma funktioner som +/- -tangenterna.
- Slumpmässiga program (random): Du kan använda detta program för att välja från en rad programprofiler som varierar varje gång. Efter att du valt ett program trycker du på MODE-tangenten. Ange nu träningsstiden, etc. enligt ovan.

Om du trycker på "Minnes"-tangenten, kommer denna programprofil att sparas till din nästa träning.

- Hjärtrytmkontroll:

Du kan använda detta program för att träna på basis av din hjärtrytm. Du kan välja mellan att ange din personliga hjärtrytmnivå. Du kan använda beräkningen för hjärtrytmområdet för att fastställa ditt egen hjärtrytmgoal. Programmet

kommer att fortsätta öka motståndet när du fortsätter träna tills förinställd hjärtrytm nås och håller därefter denna konstant. Om du överskrider hjärtrytmen, ljuder en varningssignal och programmet minskar motståndet

tills din hjärtrytm sjunker igen. Displayen visar också ditt hjärtrytmomfång, beräknat på basis av din persondata. Mätningar av hjärtrytmen krävs för hjärtprogrammet.

**RECOVERY – MÄTNINGEN AV****ÅTERHÄMTNINGSPULSEN**

Mäta återhämtningspuls efter träningen. Mätningen kan inte startas förrän pulsmätningen är aktiverad och pulsvärdet visas.

1. Mätningen kan du börja med att trycka på knappen RECOVERY.
2. Mätningen varar en minut.
3. Vid slutet av mätningen visas resultatet F1-F6 (F1 = bäst resultat) på skärmen. Beakta att dina resultat befinner sig i en relation till inledningsmomentens pulsnivå och att dina resultat är personliga prestationer som inte kan direkt jämföras med andras resultat. För att förbättra tillförlitligheten i mätningen av återhämtningspuls bör du sträva efter att alltid göra mätningen på samma sätt och så noggrant som möjligt; börja mätningen så exakt som möjligt vid samma pulsnivå.
4. Återvändningen från återhämtningsmätningen sker genom att trycka på knappen RECOVERY.

**TRANSPORT OCH FÖRVARING**

Vänligen följ nedanstående instruktioner när du vill flytta på redskapet, eftersom du med fellyft kan sträcka ryggen eller löpa risk för andra skador:

Redskapet är lätt att förflytta tack vare de inbyggda transporttrullarna. Ställ dig på framsidan av redskapet, fatta tag i handtagen och luta det framåt. Redskapet kan nu rullas bort. När man flyttar på redskapet kan vissa golvmaterial ta skada, t.ex. parkettgolv. Underlaget bör i sådana fall skyddas.

För att försäkra sig om att redskapet fungerar felfritt bör man förvara det på ett torrt och

dammfritt ställe med så jämn temperatur som möjligt.

## UNDERHÅLL

Modellen Control kräver så gott som inget underhåll. Kontrollera dock ibland att alla skruvar och muttrar är åtdragna.

- Vänligen rengör redskapet efter träningen med en mjuk absorberande duk. Använd inga lösningsmedel. Svett fräter metall; därför rekommenderar vi att du skyddar alla synliga metall delarna med till exempel skyddsolja av teflon.
- Ta aldrig bort skyddskåporna på redskapet!

## BYTE AV BATTERI

Displayen larmar om batteribyten. Öppna batterifackets lock på baksidan av mätaren och tag ut de gamla batterierna. Lägg in nya batterier och skjut locket på sin plats.

## STÖRNINGAR VID ANVÄNDNING

**OBS!** Trots kontinuerlig kvalitetskontroll kan fel eller funktionsstörningar som beror på någon enskild komponent förekomma. Därför är det onödigt att hela redskapet skickas på reparation, eftersom det för det mesta räcker med att aktuell komponent byts.

Om ditt redskap fungerar på ett sätt som avviker från det normala, kontakta din försäljare. Uppge alltid redskapets modell och serienummer. Beskriv problemet, hur redskapet använts, och uppge inköpsdagen.

Kontakta din försäljare om du behöver reservdelar. Uppge alltid redskapets modell, serienummer och numret på reservdelar; du hittar en lista på reservdelar i slutet på den här handboken. Till apparaten får endast delar från reservdelslistan användas.

## TEKNISKA DATA

Längd .....128 cm  
 Bredd .....57 cm  
 Höjd .....175 cm  
 Vikt .....49 kg

Control uppfyller kraven i EU:s EMC-direktiv gällande elektromagnetisk kompatibilitet (89/336/EEC). Därför är denna produkt CE-märkt.

Control uppfyller EN-standarden för precision och säkerhet (EN-957).

På grund av vår policy för kontinuerlig produktutveckling förbehåller vi, Tunturi, oss

rätten till ändringar.

**OBS!** Garantin gäller inte skador som uppkommit pga. underlåtagande att iaktta de instruktioner för montering, justering och underhåll som beskrivits här. Instruktionerna måste följas noggrant vid montering, användning och underhåll av redskapet. Redskapet som modifieras eller förändras på ett sätt som inte är godkänt av Bremshey får inte användas.

**Vi önskar dig mycket nöje i träningen med din nya träningspartner från Tunturi.**



## SISÄLLYSLUETTELO

ASENNUS .....	66
KÄYTTÖ .....	68
HARJOITTELU .....	68
OIKEA HARJOITUSTASO .....	69
MITTARI .....	70
KULJETUS JA SÄILYTYS .....	72
HUOLTO .....	72
KÄYTTÖHÄIRIÖT .....	72
TEKNISET TIEDOT .....	73

## HUOMAUTUKSET JA VAROITUKSET

Tämä ohjekirja on tärkeä osa kuntolaitettasi: perehdy tähän oppaaseen huolellisesti ennen kuin asennat, käytät tai huollat kuntolaitettasi. Sinun on syytä myös säilyttää tämä opas, sillä se on jatkossakin oppaasi niin kuntolaitteesi tehokkaaseen käyttöön kuin huoltoonkin. Muista aina noudattaa tämän oppaan ohjeita.

## TERVEYDESTÄSI

- Ennen harjoittelun aloittamista käy varmistuttamassa terveydentilasi lääkärillä.
- Jos harjoittelun aikana tunnet pahoinvointia, huimausta tai muita epänormaaleja oireita, keskeytä harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin.
- Estääksesi lihasten venähtämisen tai kipeytymisen aloita ja päättää jokainen harjoituskerta verryttelyllä (hidasta poljentaa alhaisella vastuksella). Muista myös venytellä harjoittelun päätteeksi.

## HARJOITTELU- YMPÄRISTÖSTÄ

- Laitetta saa käyttää vain sisätiloissa.
- Sijoita laite kovalle ja mahdollisimman tasaiselle alustalle. Aseta laite myös lattiaa suojaavalle alustalle.
- Huolehdi, että harjoitteluympäristö on riittävän hyvin ilmastoitu. Vilustumisen estämiseksi vältä kuitenkin harjoittelua vetoisissa tiloissa.

- Harjoitteluolosuhteissa laite kestää lämpötiloja +10 asteesta +35 asteeseen. Varastoitaessa laite kestää lämpötiloja -15 asteesta +40 asteeseen. Missään tapauksessa ilman kosteus ei saa ylittää 90 %.

## LAITTEEN KÄYTÖSTÄ

- Mikäli lasten annetaan käyttää laitetta, vanhempien tai muiden vastuullisten tulee ottaa huomioon lasten sekä henkinen että fyysinen kehitys ja ennen kaikkea luonne. Lapsia tulee valvoa ja opastaa laitteen oikeassa käytössä. Huolehdi myös, etteivät lemmikkieläimet ole laitteen lähellä laitetta siirrettäessä tai harjoittelun aikana.

- Varmista ennen harjoittelun aloittamista, että laite on kaikin puolin kunnossa. Älä koskaan käytä viallista laitetta.

- Vain yksi henkilö kerrallaan saa harjoitella laitteella.

- Nouse laitteelle ja laitteelta ottaen tukea käsikahvoista.

- Käytä harjoittelun aikana asianmukaisia vaatteita ja kenkiä.

- Älä milloinkaan nojaa laitteen mittariin!

- Paina näppäimiä sormenpäällä; kynnet voivat vaurioittaa näppäinkalvoa.

- Älä käytä laitetta mikäli laitteen suojakotelot eivät ole paikallaan.

- Suojaa mittari auringonvalolta ja kuivaa mittarin pinta aina, mikäli sen päälle on tippunut hikivettä.

- Tämän harjoituslaitteen tuottama teho riippuu poljinnopeudesta.

- Älä yritä tehdä laitteelle muita kuin tässä ohjekirjassa kuvattuja säätöjä tai huoltotoimenpiteitä.

- Laitteen ehdoton enimmäiskäyttäjäpaino on 135 kg.

- Laite on sallittu kotikäyttöön. Kotikäytössä Bremshey-laitteiden takuu-aika on 24 kuukautta. Tarkempia tietoja kuntolaitteesi takuusta saat

Bremshey-laitteiden maahantuojalta. Huomaa, että takuuehdot voivat vaihdella maittain. Huomaa myös, ettei takuu korvaa mitään vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet tässä ohjekirjassa mainittujen asennus-, säätö- ja huoltoohjeiden laiminlyönneistä.

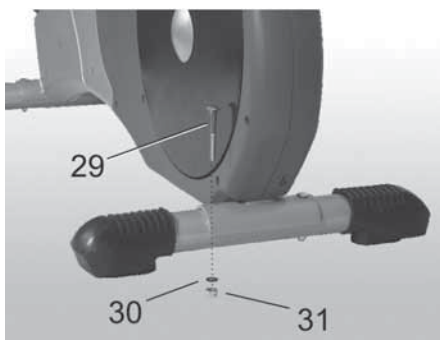
## ASENNUS

Varmista, että pakkaus sisältää seuraavat osat:

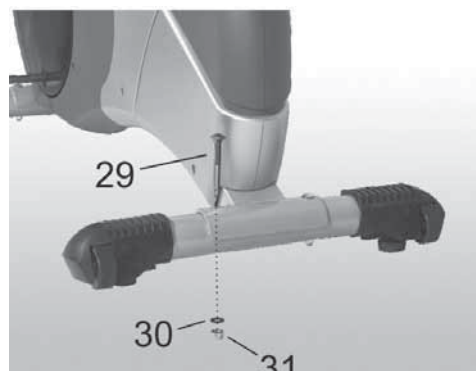
1. Runko
2. Etutukijalka
3. Takatukijalka
4. Eturunkoputki
5. Käsikahvat (2 kpl)
6. Poljinvarret (2 kpl)
7. Jalkalaudat (2 kpl)
8. Mittari
9. Käsituki
10. Muuntaja
11. Asennustarvikesarja (sisältö merkitty \*::lla varaosaluetteloon): säästä asennustarvikkeet, sillä voit tarvita niitä mm. laitteen säätämiseen

Ota tarvittaessa yhteys laitteen myyjään ja ilmoita laitteen malli, sarjanumero sekä puuttuvan osan varaosanumero. Varaosaluettelon löydät käyttöohjeen lopusta. Pakkauksessa on kuljetuksen ja varastoinnin aikana kosteutta imevä silikaattipussi, jolle ei ole enää käyttöä avattuasi pakkauksen. Ohjeessa esiintyvät nimitykset oikea, vasen, etu ja taka on määritelty harjoitusasennosta katsottuna. Suosittelemme avustajan käyttämistä laitteen kokoamisessa. Suosittelemme myös pakkauksen purkamista ja laitteen kokoamista suojatulla alustalla.

### TAKA- JA ETUTUKIJALKA



Kiinnitä takatukijalka runkoon kahdella kiinnitysruuvilla, aluslaatalla ja lukitusmutterilla.



Kiinnitä siirtopyörillä varustettu etutukijalka runkoon kahdella kiinnitysruuvilla, aluslaatalla ja lukitusmutterilla.

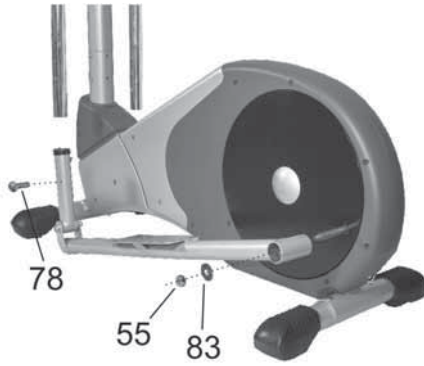
### ETUPUTKI



Liitä rungosta tuleva mittarijohto etuputken mittarijohtoon. Työnnä etuputki runkoputken sisään: varo vahingoittamasta mittarijohtoa! Kiinnitä etuputki kuudella kiinnitysruuvilla tiukkaan.

### POLJINVARRET

Aseta vauhtipyörän vasemmanpuoleiselle akselille poljinvarren takapäätä. Aseta akselille seuraavaksi aluslaatta ja lukitusmutteri. Kiristä mutteria hieman. Toista toimenpide oikeanpuoleiselle poljinvarrelle.



Pujota poljinvarren vasen etupää liikkuvan käsituen alapään sisään ja kiinnitä se neljällä ruuvilla. Toista toimenpide oikeanpuoleiselle poljinvarrelle.

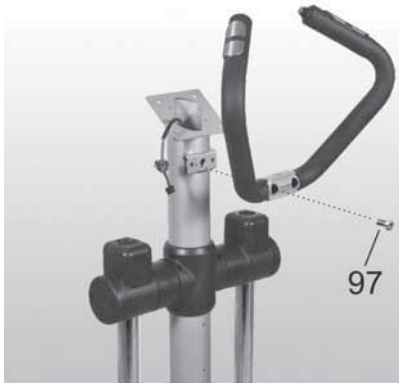
Kiristä kaikki poljinvarsien ruuvit lopuksi tiukkaan ja paina päätytulpat ruuvien päihin.

### TÄRKEÄÄ!

#### POLJINVARRET (Tuoteversio 1)

Aseta vauhtipyörän vasemmanpuoleiselle akselille pitkä holkki ja poljinvarren takapää. Aseta akselille seuraavaksi lyhyt holkki, aluslaatta ja lukitusmutteri. Kiristä mutteria hieman. Toista toimenpide oikeanpuoleiselle poljinvarrelle.

### KÄSITUKI

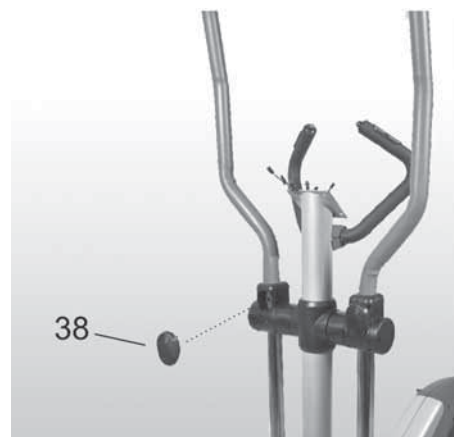
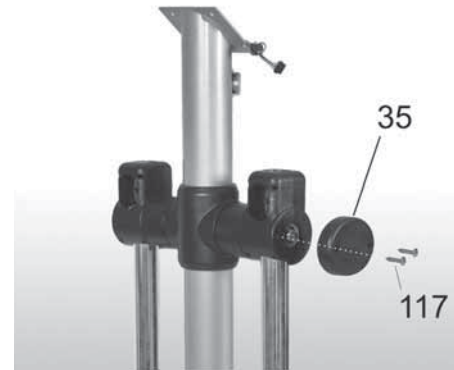
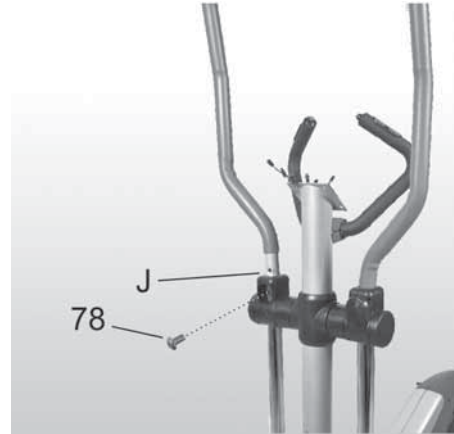


Pujota käsituesta tulevat käsipulssijohdot etuputken sisään ja vedä ne etuputken yläpäästä

ulos. Kiinnitä käsituki kahdella ruuvilla. **TÄRKEÄÄ!** Varo vahingoittamasta johtoja!

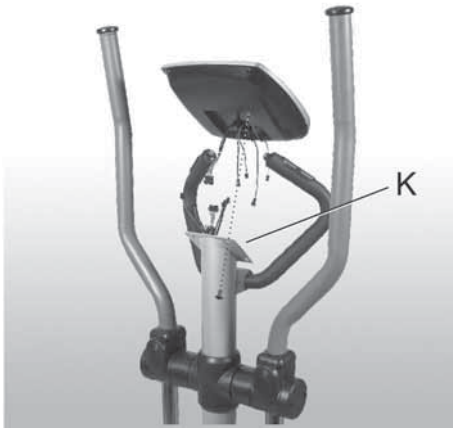
Aseta käsituen liitoskohdan muovisuojan osat kiinnityskohdan päälle ja kiinnitä ne kiinnitysruuvilla.

### KÄSIKAHVAT



Aseta käsikahvat paikoilleen ja kiristä molemmat yhteensä neljällä ruuvilla. Kiinnitä päätytulpat akselin päihin kahdella ruuvilla. Paina lopuksi muoviset peitetulpat ruuvien päälle.

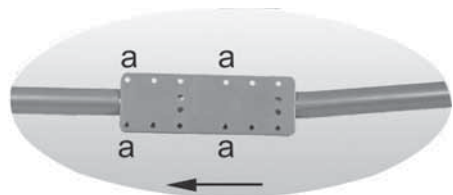
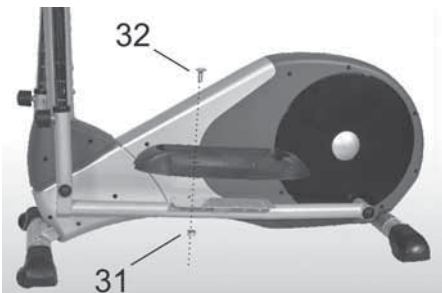
## MITTARI



Paristot ylläpitävät mittarin muistitoimintoa. Irrota paristokotelon kansi mittarikotelon takaa ja aseta paristot (2 x 1,5 V AA) paikalleen. Huomioi paristokotelon + ja – merkinnät! Paina paristokotelon kansi takaisin paikalleen.

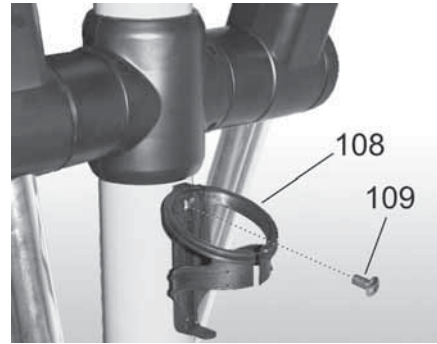
Liitä etuputkesta ja mittarista tulevat johdot toisiinsa. Työnnä johdot etuputkeen ja aseta mittari etuputken päähän. **TÄRKEÄÄ!** Varo vahingoittamasta johtoja! Kiinnitä mittari paikalleen neljällä ruuvilla. Poista suojakalvot mittarin näytön ja näppäinten päältä.

## JALKALAUDAT



Kiinnitä jalkalaudat haluamaasi kohtaan poljinvarrtta neljällä ruuvilla ja kiristysmutterilla.

## JUOMAPULLOTELINE



Kiinnitä juomapulloteline paikalleen kiinnitysruuvilla.

## MUUNTAJA

Kytke muuntajan johto takajalan yläpuolella olevaan pistokkeeseen. Kytke muuntaja pistorasiaan.

- Irrota muuntaja pistorasiasta aina harjoituksen päätteeksi.
- Tarkista, ettei muuntajan johto ole laitteen alla!

## KÄYTTÖ

Mikäli laite ei ole vakaa, säädä takajalan alla olevia säätöruuveja sopivasti.

Mikäli poljinvarsissa tuntuu välystä, kiristä poljinvarsien etupään akselimuttereita, kunnes vällys katoaa.

Nouse laitteen päälle siten, että pidät kiinni laitteen kiinteästä käsituesta. Aseta jalkasi jalkalaudalle, joka on ala-asennossa, jolloin se on vakaa. Poistu laitteen päältä sitten, kun poljinvarsien liike on täysin pysähtynyt. Siirry pois laitteen päältä pitäen kiinni kiinteästä käsituesta.

## HARJOITTELU

Harjoittelu kuntopyörällä on erinomaista aerobista liikuntaa, jonka perusideana on, että liikunta on sopivan kevyttä mutta pitkäkestoista. Aerobinen liikunta perustuu elimistön maksimaalisen hapenottokyvyn parantamiseen: se puolestaan lisää kestävyyttä ja kuntoa. Elimistön kyky käyttää rasvaa polttoaineena on suoraan riippuvainen sen kyvystä kuljettaa happea. Aerobinen liikunta on ennen muuta miellyttävää. Hien pitää nousta pintaan, mutta liikunnan aikana ei saa hengästyä. Esimerkiksi poljettaessa on kyettävä puhumaan eikä pelkästään huohottamaan. Liikkua pitäisi vähintään kolme kertaa 30 minuuttia viikossa. Näin saavutetaan peruskunto. Sen säilyminen edellyttää paria liikuntakertaa viikossa. Kun peruskunto on saavutettu sen nostaminen on helppoa vain harjoituskertoja lisäämällä.



Liikunta palkitsee laihduttajan aina, sillä se on ainoa keino lisätä elimistön energiankulutusta. Siksi etenkin laihduttajan kannattaa liittää vähäkaloriseen ruokavalioon aina myös säännöllinen liikunta. Laihduttajan olisi syytä liikkua päivittäin; aluksi joko 30 minuuttia kerrallaan tai pienempinä jaksoina ja vähitellen lisäten päivittäistä määrää tuntiin. Liikkeelle kannattaa lähteä rauhallisesti alhaisella poljentanopeudella ja pienellä vastuksella. Kova rasitus ylipainoisella voi kuormittaa liikaa sydäntä ja verenkiertoelimistöä. Kunnan kohotessa vastusta ja poljentanopeutta voidaan vähitellen lisätä. Liikunnan tehoa voidaan arvioida sydämen sykkeen avulla. Mittarin syketoiminnon avulla voit helposti seurata sykettäsi harjoittelun aikana ja varmistaa, että harjoittelu on riittävän tehokasta, muttei liian kuormittavaa.

Mikäli haluat vahvistaa yläkehon lihaksia, ota hieman etunoja asento ja keskity liikkuvien käsivarsien vetämiseen ja työntämiseen käsilläsi. Hieman tavallista ylempi ote käsituista tehostaa liikettä, mutta vältä hartioitteesi kipeytymistä. Mikäli haluat harjoittaa samanaikaisesti ylä- ja alaraajojen lihaksia, lisää hieman laitteen vastusta ja keskity käyttämään ylä- ja alaraajoja samanaikaisesti niin, että molemmat tekevät aktiivisesti työtä ja tunnet rasitusta molemmissa.

## OIKEA HARJOITUSTASO

Olipa tavoitteesi harjoittelussa mikä hyvänsä, parhaaseen tulokseen pääset harjoittelemalla oikealla rasiustasolla. Paras rasiustason mittari on oman sydämen syketaajuus. Lähde liikkeelle selvittämällä ensin maksimisykearvos eli se lyöntimäärä, josta sykteesi ei enää nouse, vaikka rasitus lisääntyisikin. Control:n mittari laskee suuntaa-antavan maksimisyketasosi seuraavalla kaavalla:

**220 – IKÄ**

Maksimisyke voi vaihdella yksilöllisesti runsaastikin. Maksimisyke putoaa keskimäärin yhden sykkeen vuodessa. Varsinkin siinä tapauksessa, että kuulut johonkin mainituista riskiryhmistä, kannattaa sinun ehdottomasti varmistaa maksimisykteesi lääkärin avustuksella. Olemme määritelleet kolme eri sykealuetta, joista löydät tavoitteitasi parhaiten vastaavat harjoittelualueet.

**ALOITTELIJAN TASO • 50 - 60 % maksimisykkeestä**

Tämä taso on sopiva laihduttajille, toipilaille ja niille, jotka eivät ole harrastaneet liikuntaa aikaisemmin tai pitkään aikaan. Suositeltava harjoitusmäärä on kolme kertaa viikossa vähintään puoli tuntia kerrallaan.

**KUNTOILIJAN TASO • 60 - 70 % maksimisykkeestä**

Tämä taso sopii erinomaisesti kunnan kohottamiseen ja ylläpitämiseen. Tällä tasolla vahvistat sydäntäsi ja keuhkojasi edellistä tasoa enemmän, mutta rasitus tuntuu silti kohtuulliselta. Harjoituksen tulisi kestää kerrallaan vähintään puoli tuntia ja harjoituskertoja tulisi olla vähintään kolme viikossa. Mikäli haluat kohottaa kuntoasi edelleen, sinun on lisättävä joko harjoituskertoja tai harjoitustehoa (ei kuitenkaan molempia yhtäaikaan).

**AKTIIVIKUNTOILIJAN TASO • 70 - 80 % maksimisykkeestä**

Harjoittelu tällä tasolla soveltuu vain erittäin hyväkuntoisille ja edellyttää jo pitkään jatkunutta kuntoilua.

- Voit mitata sykettä kolmella eri tavalla:
  - A) Käsituen käsipulssiantureilla
  - B) Korva-anturilla (saatavana lisävarusteena)
  - C) Sykevyöllä (telemetrinen, langaton mittausta)
 Sykevyö ja sykevastaanotin ovat saatavana lisävarusteina.

Älä käytä samanaikaisesti useampaa sykemittauksetta.

## PULSSINMITTAUS KÄSIANTUREIDEN AVULLA

Control:n pulssinmittaus perustuu käsituissa oleviin antureihin, jotka mittaavat pulssia aina kun laitteen käyttäjä koskettaa molempia sensoreita yhtäaikaaisesti. Luotettava pulssinmittaus edellyttää että iho on jatkuvassa kosketuksessa antureihin ja että sensoreita koskettava iho on hieman kostea. Liian kuiva ja liian kostea iho heikentävät käsipulssimittauksen toimivuutta. Huomaa myös, että ylävartalon lihasten aktiivinen käyttö harjoittelussa saattaa häiritä käsipulssimittauksetta: aktiiviset lihakset lähettävät samanlaisia sähköisiä signaaleja kuin sydänlihaskin. Siksi suosittelemme, että pulssimittauksetta käytettäessä käsivarsia pyritään rentouttamaan.

## PULSSINMITTAUS KORVALEHDESTÄ

1. Kiinnitä korva-anturin johdon pistoke mittarin liittimeen.
2. Kiinnitä korva-anturi korvalehteen, josta se mittaa pulssia.

Jos mittari ei tunnu välittömästi saavan kontaktia korvalehdestä tai jos korvalehti on kylmä, hiero korvalehteä sormenpäilläsi jonkun aikaa verenkierron nopeuttamiseksi. Jos mittauksessa ilmenee häiriöitä polkemisen aikana, kokeile mittauksen toimivuutta paikallasi. Harjoittelun aikana tapahtuva voimakas, tahaton heilunta saattaa aiheuttaa häiriöitä mittaukseen.

Pulssiarvojen noustessa yli 150 lyönnin/min. saattaa korvasta mitatussa tuloksessa ilmetä verenkierron nopeutumisesta johtuvia häiriöitä. Voimakas valonlähde, esim. loisteputki, käyttäjän välittömässä läheisyydessä saattaa myös aiheuttaa häiriöitä mittaukseen. Kokeile mittauksen toimivuutta kääntämällä korva-anturi korvalehdessä toisin päin. Puhdista anturi käytön jälkeen kostealla kankaalla ja kuivaa anturi huolellisesti.

### LANGATON SYKEMITTAUS

Sykettä voidaan mitata mittarin sisälle valmiiksi asennetun sykevastaanottimen avulla langattoman Bremshey Pro Check sykellähettimen kanssa.

**TÄRKEÄÄ!** Mikäli käytät sydämentahdistinta, varmista lääkäriltäsi, että voit käyttää langatonta sykemittausta.

Luotettavimmaksi sykkeenmittausperiaatteeksi on todettu langaton sykkeenmittaus, jossa rintakehälle kiinnitettävän lähettimen elektrodit siirtävät sykeimpulssit sydäimestä sähkömagneettisen kentän avulla mittarille. Mikäli haluat mitata sykettä langattomasti harjoittelun aikana, kostuta huolellisesti lähettinvyössä olevat, ihoa vasten tulevat uralliset elektrodit vedellä. Mikäli käytät lähettintä paidan päällä, kostuta paita elektrodipintoja vastaavilta kohdilta. Kiinnitä lähetin joustavan vyön avulla sopivan tiukasti rintalihasten alapuolelle siten, että elektrodit pysyvät ihokontaktissa polkemisen aikana. Lähetin ei kuitenkaan saa olla liian tiukalla, jottei esim. normaali hengitys vaikeudu. Sykelähetin siirtää sydämen sykelukeman automaattisesti sykevastaanottimelle n. 1 m:n etäisyyteen saakka. Sykearvo näkyy mittarissa. Tarkkaile sykettäsi harjoittelun aikana ja erityisesti ns. sykeindikaattoria. Valon tulisi vilkkua sydämen tahdissa. Jos havaitset indikaattorissa rauhottomuutta, ylimääräisiä tai puuttavia sykkeitä, mittaus ei toimi luotettavasti.

### HUOMIOI LANGATONTA SYKEMITTAUSTA

#### KÄYTTÄESSÄSI

Mikäli elektrodipinnat eivät ole kosteat, sykelukema ei ilmesty mittarin näyttöön. Siksi jos elektrodit kuivuvat iholla, kostuta ne uudelleen. Muista myös, että elektrodien tulee antaa lämmetä iholla kehon lämpöisiksi, jotta mittaus toimisi luotettavasti. Jos langattomasti sykettä mittaavia laitteita on useampia vierekkäin, niiden välisen etäisyyden tulee olla vähintään 1,5 m. Vastaavasti jos käytössä on vain yksi vastaanotin, mutta useampi lähetin, saa mittauksen aikana lähetysetäisyydellä olla vain yksi henkilö, jolla on lähetin. Lähettimen toiminta lakkaa, kun otat sen

pois yltäsi. Kosteus saattaa kuitenkin aktivoida lähettimen, jolloin patterin käyttöikä lyhenee. Siksi on tärkeää kuivata lähetin huolellisesti käytön jälkeen. Huomioi harjoitusvaatetuksessasi että tietyt vaatteisiin käytetyt kuidut (esim. polyesteri, polyamidi) tuottavat staattista sähköä, mikä saattaa estää luotettavan sykemittauksen. Huomioi että matkapuhelin, tv ja muut sähkölaitteet muodostavat ympärilleen sähkömagneettisen kentän, joka aiheuttaa ongelmia sykemittauksessa.

### MITTARI



Liitä laitteen muuntaja virtalähteeseen. Äänimerkki ilmoittaa, että laite on käynnistynyt.

### KELLON JA PÄIVÄYKSEN ASETUS

Tuntinäyttö vilkkuu

Näytöllä on joko AM (aamupäivä) tai PM (iltapäivä)

- Aseta tunti +/- painikkeilla
- 12:00:n jälkeen näyttöön tulee 01:00, mutta AM / PM vaihtuu

- Paina MODE-painiketta

Minuuttinäyttö vilkkuu

- Aseta minuutit +/- painikkeilla
- Paina MODE-painiketta

ALM (hälytys/herätys) tulee näyttöön, tuntinäyttö vilkkuu

- Aseta tunti +/- painikkeilla
- Paina MODE-painiketta

Minuuttinäyttö vilkkuu

- Aseta minuutit +/- painikkeilla
- Paina MODE-painiketta

ALM vilkkuu

- Valitse +/- painikkeilla ALM-toiminto päälle tai pois päältä

Mikäli toiminto on käytössä, näytöllä on kellosymboli

- Paina MODE-painiketta

Vuosiluku vilkkuu

- Aseta vuosiluku +/- painikkeilla
- Paina MODE-painiketta  
Kuukausinäyttö vilkkuu
- Aseta kuukausi +/- painikkeilla
- Paina MODE-painiketta  
Päivänäyttö vilkkuu
- Aseta päivä +/- painikkeilla
- Paina MODE-painiketta  
Käyttäjänäyttö (User) "U01" vilkkuu

## KÄYTTÄJÄ- / HARJOITUSTIETOJEN

### TALLENNUS

Pääset myös suoraan käyttäjätietojen asetuksiin painamalla MODE-painiketta 5 sekuntia.

- Valitse käyttäjätunnus +/- painikkeilla
- Paina MODE-painiketta  
Valitse sukupuoli (SEX) +/- painikkeilla (M = mies, F = nainen)
- Paina MODE-painiketta  
Aseta paino (WET) +/- painikkeilla
- Paina MODE-painiketta  
Aseta ikä (AGE) +/- painikkeilla
- Paina MODE -painiketta
- Näyttöön tulee harjoitusohjelma PO1-PO9/HRC tai RND (Random = mittarin sattumanvaraisesti luoma ohjelma).
- Paina valintasi mukaan PROGRAM tai RANDOM-painiketta.
- Valitse PROGRAM-painikkeella haluamasi harjoitusohjelma PO1-PO9 tai HRC (= vakiosykeohjaus). Mikäli valitset harjoitusohjelman PO1-PO9, aseta PROGRAM LEVEL-painikkeella ohjelman perusintensiiviteettitaso.
- Paina MODE-painiketta.  
Mikäli valitset vakiosykeohjelman HRC, paina MODE-painiketta ja aseta haluamasi harjoitussykeataso +/- painikkeilla.
- Paina MODE-painiketta.  
Mikäli et halua asettaa tavoitearvoa harjoitukselle, voit aloittaa harjoituksen.

Mikäli haluat asettaa harjoitukselle tavoitearvon, paina MODE-painiketta uudestaan ja siirry tavoitearvojen asetukseen. Asetettava arvo vilkkuu näytöllä. Tee asetus +/- painikkeilla ja siirry asetuksesta toiseen MODE-painikkeella. Käytyäsi kaikki asetusvaihtoehdot läpi, paina MODE-painiketta ja aloita harjoitus.

Constant (vakioehto-ohjelma)

- Valitse jokin valmis harjoitusohjelma ja aloita harjoitus.
- Painamalla Constant-painiketta teho pysyy vakiona. Voit säätää tehotasoa + / - painikkeilla.
- Painamalla Program-painiketta palaat valittuun harjoitusohjelmaan.

## ENNEN HARJOITUKSEN ALKUA:

- Voit valita +/- painikkeilla suoraan haluamasi harjoitusohjelman.
- MODE-painikkeella voit valita tavoitearvon, jonka haluat asettaa. Aseta arvo +/- painikkeilla. Asetusten lopuksi mittari näyttää hetken ajan käyttäjätietojen mukaista maksimisykearvoa. Sykearvon poistuttua näytöltä voit aloittaa harjoituksen.
- Mikäli nollaat kaikki arvot RESET-painikkeella, vilkkuu näytöllä päivämääränäyttö. MODE-painikkeella voit aktivoida toiminnon.

## HARJOITUKSEN AIKANA:

Voit säätää +/- painikkeilla harjoitusohjelman intensiteettiä "P1-P9".

## HUOMAA MITTARIN TOIMINNOISTA:

Kun aloitat harjoitusohjelman, "SCAN" toiminto on pois päältä. Päänäytössä on tällöin nopeusarvo. Painamalla SCAN-painiketta näyttö vaihtaa automaattisesti päänäytön arvoa nopeus – kcal – matka. MODE-painikkeella voit lukita myös kcal ja matka-näytöt päänäytölle. Paina MODE-painiketta kun haluamasi arvo näkyy päänäytöllä. Painamalla SCAN-painiketta uudestaan näytöt lähtevät vaihtumaan jälleen automaattisesti.

Painamalla + / - painikkeita voit lisätä ja vähentää vastusta.

- Harjoitusohjelmien jaksojen kesto riippuu asetetusta kokonaisharjoitusajasta.

Päiväyksen, ajan ja hälytyksen asetuksessa näyttö on kansainvälisen standardin mukainen, esimerkiksi:

05	03	2005	10:30 AM	13:00 PM
Kuukausi	Päivä	Vuosi	AM=aamupäivä	PM=iltapäivä
			0 - 12	12 - 24

- Mikäli asetat useampia tavoitearvoja harjoitukselle, antaa mittari äänimerkin aina kun jokin tavoitearvo täyttyy. Mikäli jatkat harjoitusta, kyseinen arvo lähtee kumuloitumaan nolasta ylöspäin.
- Tämän laitteen mittari laskee energiankulutuksen keskimääräisten arvojen perusteella. Ihmisten kyky tuottaa energiaa vaihtelee, joten energiankulutusnäyttö on suuntaa-antava arvio todellisesta kulutuksesta. Energiankulutus näytetään kilokaloreina (1 kcal = 4,187 kJ).
- Harjoituksen aikana mittari osoittaa käyttäjään perusteella kolmea harjoituksen intensiteettitasoa (55%, 75% und 95% maksimisykkeestä). Mikäli kuitenkin haluat käyttää harjoituksesi perustana

tarkkaa syketasoa, tarkkaile sykelukemaasi.

- Harjoitusohjelmien vähimmäispituus on 5 minuuttia. Ohjelmia ei voi käyttää mielekkäästi, mikäli kokonaiskesto on lyhyempi.
- Kiinteän käsituen painikkeet toimivat kuten mittarin + / - painikkeet.

- Random-ohjelma: toiminto mahdollistaa lukuisien, aina erilaisten ohjelmien käyttämisen harjoittelun perustana. Valittuasi tämän ohjelman, paina MODE-painiketta. Tämän jälkeen voit asettaa harjoitusajan jne. Painamalla MEMORY-painiketta tallennat harjoituksen myöhemmin uudelleen käytettäväksi.

- Vakiosykeohjelma: tämä ohjelma mahdollistaa sykeohjatun harjoittelun. Voit asettaa haluamasi syketason harjoittelun perustaksi. Laite huolehtii vastuksen säädöin asetetun syketason saavuttamisesta ja siinä pysymisestä. Mikäli syke nousee yli asetetun tason, mittari antaa varoitusäänimerkin ja vähentää vastusta. Mittari näyttää myös harjoituksessa käytetyn sykeintensiteettialueen, jonka arvot perustuvat tallettuihin, yksilöllisiin käyttäjätietoihin. Sykeohjelma edellyttää sykemittauksen käyttöä.

#### RECOVERY – PALAUTUSSYKKEEN MITTAUS

Mittaa palautussykkeesi harjoituksen päätteeksi. Mittaus voidaan aloittaa vain, mikäli pulssimittaus on käynnissä ja mittarilla näkyy pulssilukema.

1. Palautussykkeen mittaukseen siirryt painamalla RECOVERY-näppäintä.
2. Mittaus kestää 60 sekuntia.
3. Mittausjakson päätteeksi näyttöön ilmestyy tulos F1-F6 (F1 = paras tulos). Huomaa, että tuloksesi on suhteessa mittauksen alkuhetken syketasoon, ja että tuloksesi on henkilökohtainen, eikä suoraan verrattavissa muiden tuloksiin. Palautussykkeen mittauksen luotettavuuden parantamiseksi pyri aina vakioimaan mittaustapahtuma mahdollisimman tarkasti; aloita mittaus mahdollisimman tarkasti samalta syketasolta. Pysy mahdollisimman liikkumatta paikallasi koko mittauksen ajan.
4. Palautussykemittauksesta siirryt harjoitustilaan painamalla RECOVERY-painiketta.

#### KULJETUS JA SÄILYTYS

Laitetta on helppo kuljettaa pitkin lattiaa kuljetuspyörien varassa työntäen. Siirrä aina laitetta seuraavan ohjeen mukaisesti, sillä väärä nosto- ja siirtotapa voi rasittaa selkää tai aiheuttaa vaaratilanteita.

Asetu laitteen etupuolelle, ota kiinni käsituesta ja

kallista laitetta itseesi päin. Siirrä laite etutukijalan siirtopyörien varassa haluamaasi paikkaan ja laske laite varovasti alas.

**TÄRKEÄÄ!** Ota lattian suojaus huomioon siirtäessäsi laitetta.

Toimintahäiriöiden välttämiseksi säilytä laitetta mahdollisimman kuivassa ja tasalämpöisessä paikassa pölyltä suojattuna.

#### HUOLTO

Control:n huoltotarve on vähäinen. Tarkista kuitenkin aika ajoin kaikkien kiinnitysruuvien ja - muttereiden kireys.

- Pyyhi laitteesi kaikki osat harjoituksen päätyttyä hikivedestä pehmeällä, imukykyisellä liinalla. Älä käytä liuottimia. Hikivesi voi syövyttää metallia; siksi suosittelemme, että suojaat kaikki katteiden ulkopuoliset metallipinnat esimerkiksi teflonsuojaöljyllä.

- Älä poista laitteen suojakoteloita paikaltaan.
- Mikäli laite on käyttämättä pidemmän aikaa, voimansiirtohihna voi tilapäisesti muotoutua laitteen voimansiirtopyörien mukaisesti. Tämä saattaa johtaa hieman epätasaiseen poljintuntumaan, joka kuitenkin katoaa jo muutaman minuutin käytön jälkeen, kun hihna palautuu takaisin normaaliin muotoonsa.

#### PARISTOJEN VAIHTO

Mikäli virransäätötilan mittarinäyttö heikkenee huomattavasti tai katoaa, vaihda paristot. Irrota paristokotelon kansi mittarikotelon takaa ja aseta paristot (2 x 1,5 V AA) paikalleen. Huomioi paristokotelon + ja – merkinnät! Paina paristokotelon kansi takaisin paikalleen.

#### KÄYTTÖHÄIRIÖT

Jatkuvasta laaduntarkkailusta huolimatta laitteessa saattaa esiintyä yksittäisistä komponenteista johtuvia yksilövikoja tai toimintahäiriöitä. Koko laitteen toimittaminen korjattavaksi on yleensä tarpeetonta, sillä vika on useimmiten korjattavissa ko. osan vaihdolla.

Mittarinäyttö osoittaa, milloin paristot tulee vaihtaa. Ilmoita laitteesi malli ja sarjanumero (sarjanumerotarran sijainnin näet tämän käyttöohjeen etukannesta). Ilmoita lisäksi häiriön luonne, laitteen käyttöympäristö sekä ostopäivämäärä.



Mikäli tarvitset laitteeseesi varaosia, ota yhteys laitteen myyjään. Ilmoita aina laitteen malli, sarjanumero sekä tarvittavan osan varaosnumero. Varaosaluettelon löydät tämän oppaan lopusta. Laitteessa saa käyttää vain varaosalistassa mainittuja osia.

### TEKNISET TIEDOT

Pituus..... 128 cm  
Leveys ..... 57 cm  
Korkeus..... 175 cm  
Paino..... 49 kg

Bremshey Control on suunniteltu täyttämään sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevan EU:n EMC-direktiivin (89/336/ETY) vaatimukset. Tuotteet on varustettu sen mukaisesti CE-tarralla.

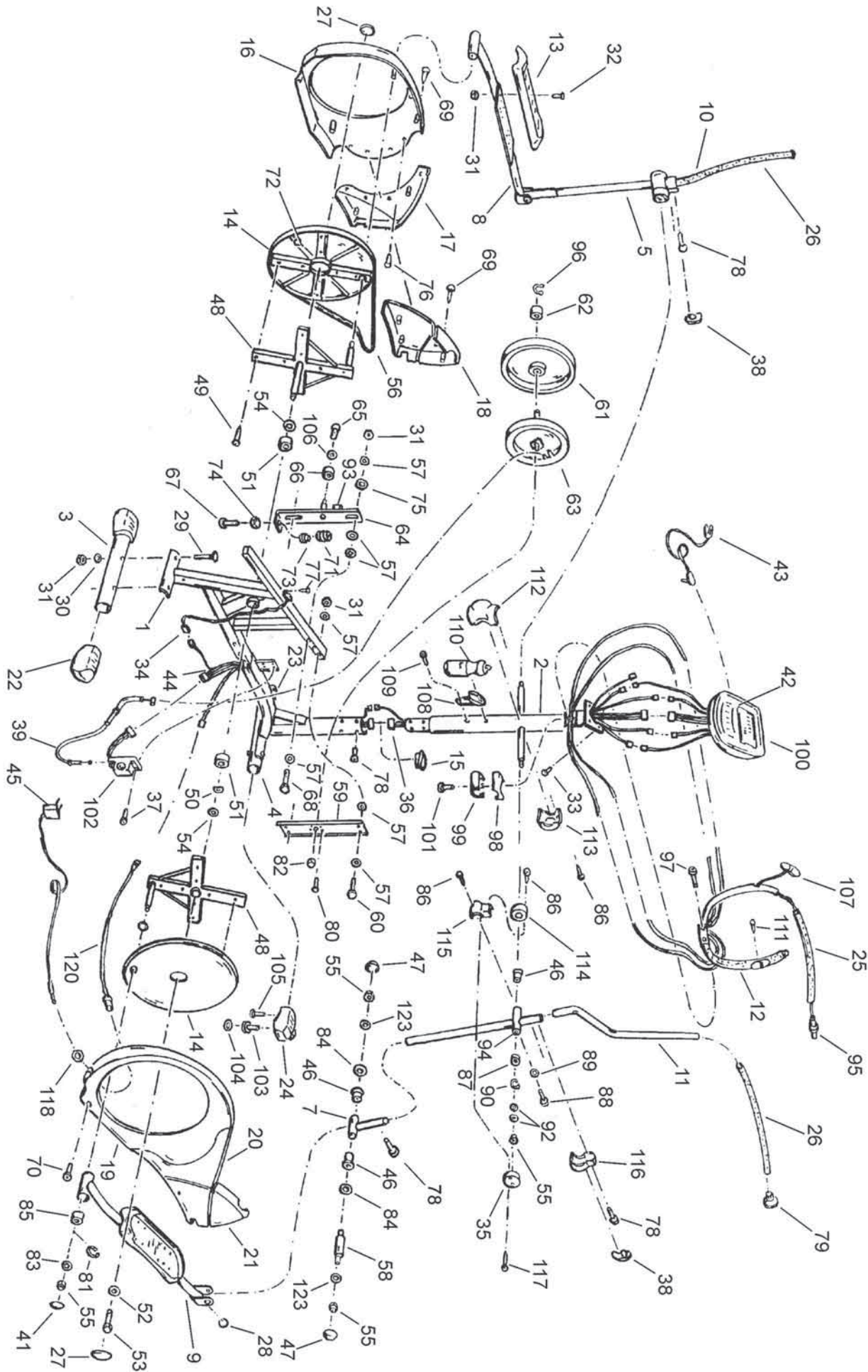
Bremshey Control täyttää CEN tarkkuus- ja turvanormien vaatimukset (Luokka HB, EN-957).

Oikeudet muutoksiin pidätetään.

**TÄRKEÄÄ!** Ohjekirjan tietoja kuntolaitteen asennuksessa, käytössä tai huollossa on syytä noudattaa erittäin huolellisesti. Takuu ei korvaa vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet tässä ohjekirjassa mainittujen asennus-, säätö- tai huolto-ohjeiden laiminlyönneistä. Mikäli laitteelle tehdään muita kuin Bremshey:n neuvomia ja nimenomaisesti hyväksymiä toimenpiteitä, laitetta ei saa käyttää!

**Toivotamme Sinulle miellyttäviä harjoitushetkiä Bremshey-harjoituskumppanisi kanssa.**

1	103 7096 20	Base frame	1	63	373 7008	Brake unit, compl.	1
2	203 7097 20	Upright tube	1	64	513 7005	Belt tightener	1
3	103 7095 20	Rear foot	1	65	M6x12 DIN 7985	Screw	1
4	103 7095 20	Front foot	1	66	263 7009	Drive pulley	1
5	203 7054 20	Swivel tube, LH (incl. 46, 87, 90,94)	1	67	M8x30 DIN 933	Screw	1
6	203 7053 20	Swivel tube, RH(incl. 46, 87, 90,94)	1	68	M8x65 DIN 931	Screw	2
7	203 7080 20	Swivel tube lower (incl. 46)	2	69	4,8x20 DIN 7981	Screw	12
8	103 7097 20	Pedal tube, left (incl. 81, 85)	1	70	M5x12 DIN 7985	Screw	6
9	103 7098 20	Pedal tube, right (incl. 81, 85)	1	71	643 7007	Spring	1
10	203 7094 20	Handle bar, LH (incl. 26)	1	72	403 1142	Magnet	1
11	203 7095 20	Handle bar, RH (incl. 26)	1	73	693 7002	Spring guide	1
12	203 7096 20	Fix handle bar (incl. 25,95,107,111)	1	74	M8 DIN 934	Nut	1
13	363 7006 20	Pedal, pair	1	75	653 7044	Slide washer	4
14	263 7011 20	Pulley (incl. 72)	1	76	3,9x8 DIN 7981	Screw	8
15	683 7003 20	Sleeve	1	77	3,5x13 DIN 7504-MS	Screw	1
16	173 7041 20	Side cover, LH	1	*78	M8x16 ISO 7380	Allen head bolt	14
17	173 7053 20	Middle cover, LH	1	79	533 7103 20	Handlebar end cap	2
18	173 7055 20	Front cover, LH	1	80	M6x12 DIN 7985	Screw	4
19	173 7042 20	Side cover, RH	1	81	40 DIN 471	Retainer	2
20	173 7054 20	Middle cover, RH	1	82	653 7047	Nut	1
21	173 7056 20	Front cover, RH	1	83	M10 DIN 125	Washer	2
22	533 7096 20	Rear foot cover	2	84	653 7046	Washer	4
23	533 7097 20	Front foot cover, LH	1	85	523 7020	Bearing	2
24	533 7098 20	Front foot cover, RH	1	86	4,2x16 DIN 7981	Screw	14
25	213 7021 20	Fixed handlebar grip	2	87	523 111 87	Bearing	2
26	213 7020 20	Handle grip	2	88	M5x6 DIN 7985	Locking screw	2
-	213 7025 20	Handle grip, GB	2	89	M5 DIN 125	Washer	2
27	533 7109 20	End cap	2	90	17 DIN 471	Retainer	2
28	533 7100 20	End cap	2	92	M10 DIN 433	Washer	4
29	M8x75 DIN 603	Screw	4	93	693 7003	Distance foam	1
30	M8 DIN 125	Washer (*4 pcs)	5	94	653 7050	Sleeve	2
31	M8 DIN 985	Nylock nut (* 12 pcs)	14	95	403 7091 20	Push-button end cap	2
32	M8x25 DIN 603	Screw	8	96	12 DIN 471	Retainer	1
33	M5x10 DIN 7985	Screw	4	97	M8x20 ISO 7380	Screw	2
34	403 7075	Speed sensor	1	98	173 7050 20	Upper cover	1
35	533 7107 20	End plug	2	99	173 7051 20	Lower cover	1
36	403 7076	Meter cable	1	100	233 7031 20	Meter (incl. 40, 42)	1
37	M6x10 DIN 7985	Screw	4	101	M3x10 DIN 7985	Screw	1
38	533 7108 20	End cap	2	102	403 7078	Servo motor	1
39	223 7012	Adjusting wire	1	103	533 7106 20	Adjustable foot (incl. 104)	2
41	533 7111 20	End cap	2	104	683 7005 20	Foot pad	2
42	233 7036 20	Membrane	1	105	M5x12 DIN 7985	Screw	4
43	233 7034 20	Ear clip sencor	1	106	M6 DIN 125	Washer	1
44	403 7095	Servo motor cable	1	107	403 7073 20	Hand pulse grip unit	2
45	403 7076 EU	Transformer with mains, EUR	1	108	593 7001 20	Bottle track	1
-	403 7076 USA	Transformer with mains, USA	1	109	M5x12 DIN 7985	Screw	2
-	403 7076 GB	Transformer with mains, GB	1	110	453 7001 20	Bottle	1
-	403 7076 AUS	Transformer with mains, AUS	1	111	3,9x19 DIN 7982	Screw	2
-	403 7076 JPN	Transformer with mains, JPN	1	112	173 7057 20	Front cover for upright tube	1
46	533 7101	Sleeve	6	113	173 7058 20	Rear cover for upright tube	1
47	533 7102 20	End cap	4	114	173 7059 20	Inner cover for swivel tube	2
48	353 7003	Pedal tube crank, pair	1	115	173 7060 20	Front cover for swivel tube	1
49	4,8x19 DIN 7981	Screw	16	116	173 7061 20	Rear cover for swivel tube	1
50	653 7049	Washer	2	117	2,9x12 DIN 7981	Screw	4
51	523 1010	Bearing	2	118	653 7057	Nut	1
52	653 0082	Washer	1	120	403 7098	DC-cable	1
53	653 7052	Locking screw	1	122	423 7091 20	Label	1
54	653 7045	Spacer	2	123	653 7061	Washer	4
55	M10 DIN 985	Nylock nut	8	-	583 7024 20	Owner's manual	1
56	443 7006	Belt	1				
57	M8 DIN 9021	Washer	12				
58	343 7027	Pedal tube shaft	2				
59	503 7034	Flywheel holder bracket	1				
60	M8x65 DIN 931	Screw	4				
61	303 7012	Flywheel (incl. 62, 96)	1				





**Austria**

DoWi GmbH  
Ziehrerstrasse 80  
8041 Graz  
Tel. +43 316 71 64 12  
Fax +43 316 71 64 35  
[www.dowi.at](http://www.dowi.at)

**Benelux**

Tunturi B.V.  
Postbus 60001  
1320 AA Almere  
Nederland  
Tel. +31 36 546 00 50  
Fax +31 36 546 00 55  
[www.bremshey.nl](http://www.bremshey.nl)

**Finland**

Tunturi Oy Ltd  
PL 750  
20361 Turku  
Tel. +358 2 513 31  
Fax +358 2 513 3323

**Germany**

Tunturi GmbH  
Heidenfelder Str. 5  
97525 Schwebheim  
Tel. +49 9723 9345 0  
Fax +49 9723 9345 19  
[www.tunturi.de](http://www.tunturi.de)

**Great Britain**

Bolton Stirland International Ltd.  
Boland House  
Nottingham South  
Industrial Lane  
Wilford  
Tel. +44 115 98 22844  
Fax +44 115 98 17784  
[www.bsfitness.co.uk](http://www.bsfitness.co.uk)

**USA / Canada**

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