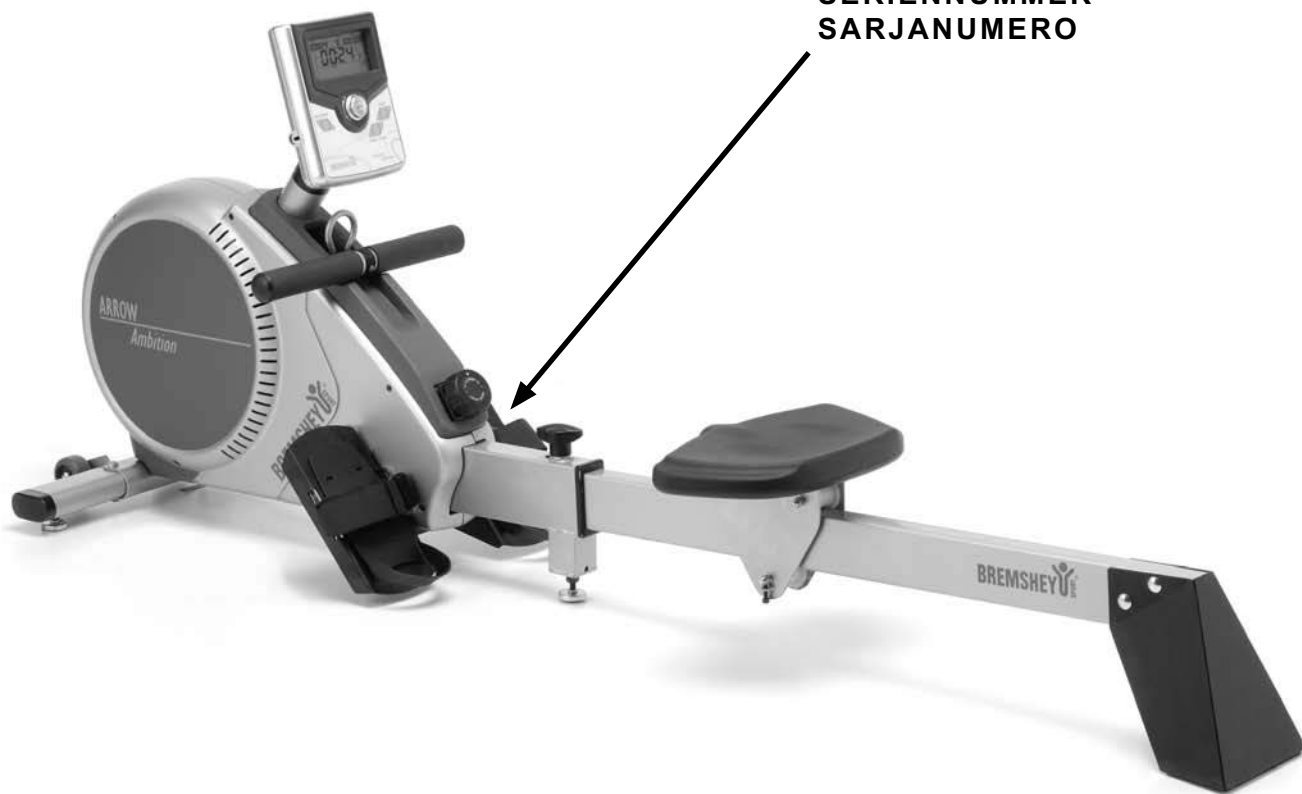


# Arrow Ambition

OWNER'S MANUAL	P. 2-6
BETRIEBSANLEITUNG	S. 7-12
MODE D'EMPLOI	P. 13-18
HANDLEIDING	P. 19-24
MANUALE D'USO	P. 25-30
MANUAL DEL USUARIO	P. 31-36
BRUKSANVISNING	S. 37-41
KÄYTTÖOHJE	S. 43-47

**SERIAL NUMBER  
SERIENNUMMER  
NUMERO DE SERIE  
SERIENNUMMER  
NUMERO DI SERIE  
NÚMERO DE SERIE  
SERIENNUMMER  
SARJANUMERO**



## INHOUD

FITNESS TRAINING .....	20
MONITOR.....	21
OPSLAG EN VERPLAATSEN.....	23
ONDERHOUD.....	23
GEBRUIKSTORINGEN.....	23
TECHNISCHE GEGEVENS .....	24

## OPMERKINGEN EN ADVIEZEN

Deze gids is een essentieel onderdeel van uw fietsergometer. Lees deze gids zorgvuldig door vóórdat u begint met monteren, gebruiken of onderhouden van uw fietsergometer. 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.

## GEZONDHEID

- Laat uw conditie door uw huisarts controleren voordat u begint met trainen.
- Bij misselijkheid, duizeligheid of andere abnormale symptomen moet u direct stoppen met de training en een arts raadplegen.
- Om spierpijn te voorkomen, begint u de training met een warming up en sluit u die af met cooling-down. U sluit de training af met stretch oefeningen.

## DE TRAININGSRUIMTE

- Plaats de trainer op een vlakke en stevige ondergrond. Bescherm de vloer onder de trainer tegen beschadiging.
- Zorg voor voldoende ventilatie tijdens de training, maar zorg dat u niet op de tocht zit.
- Tijdens de training is de toegestane gebruikstemperatuur tussen +10° en +35°C; voor opslag gelden de temperaturen tussen -15° en +40°C. De luchtvochtigheid in de trainings- of

opslagruimte mag nooit hoger dan 90 % zijn.

- Plaats de trainer op een zo vlak mogelijke ondergrond, met aan de voorkant, de achterkant en aan de zijkanten minstens 100 cm vrije ruimte.

## HET GEBRUIK VAN DE TRAINER

- Ouders en verzorgers van kinderen moeten er rekening mee houden dat kinderen speels zijn en graag alles uitproberen. Dit kan ertoe leiden dat de trainer wordt gebruikt op een manier waarvoor deze niet bedoeld is. Als kinderen de trainer mogen gebruiken moet u als ouder of verantwoordelijke rekening houden met de lichamelijke en psychische ontwikkeling en vooral de aard van het kind. Vertel kinderen duidelijk hoe de trainer moet worden gebruikt en houd toezicht. De trainer is geen geval bedoeld als speelgoed.
- Controleer voor de training of het apparaat goed functioneert. Train nooit op een defect apparaat.
- De trainer mag uitsluitend door één persoon tegelijk gebruikt worden.
- Draag tijdens de training de juiste kleding en geschikte schoenen.
- Gebruik de trainer alleen als alle afschermingen en omkastingen geplaatst zijn.
- Voer alleen die onderhoudsverrichtingen en afstellingen uit die in deze handleiding beschreven zijn. Volg de onderhoudsinstructies van de handleiding nauwkeurig op.
- Gebruik de trainer uitsluitend voor het doel waarvoor deze is gemaakt en zoals hierna beschreven wordt.
- Zorg ervoor dat de monitor niet met water in aanraking komt. Veeg de monitor altijd af met een zachte en absorberende doek als er zweetdruppels op gevallen zijn. Reinig de monitor niet met oplosmiddelen.
- Druk op de toetsen met uw

vingertoppen; nagels kunnen de toetsmembranen beschadigen.

- Houd de monitor uit de zon; door zonlicht kunnen kleuren van de monitor verbleken.
- De trainer is geschikt voor personen met een lichaamsgewicht tot maximaal 135 kg.
- Het apparaat is ontworpen voor thuisgebruik. De Bremshey Sportgarantie is alleen van toepassing op defecten en storingen ontstaan bij thuisgebruik (24 maanden). Nadere informatie over de garantie op uw trainingstoestel vindt u in het bijgesloten garantieboekje. 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.

#### **OPMERKING OVER HET MONTEREN VAN HET APPARAAT**

Begin met het uitpakken van de apparatuur. De gedetailleerde montage-instructies vindt u achter in deze gids. Volg de instructies in de volgorde die wordt aangegeven.

Controleer de inhoud van het pakket voordat u begint met de montage. Als er een onderdeel ontbreekt, neem dan contact op met de dealer. Vermeld het model, het serienummer van het apparaat en het nummer van het ontbrekende onderdeel. Achter in deze gids vindt u de onderdelenlijst. De inhoud van het hardwarepakket is aangegeven met een \* in de lijst met onderdelen. De aanwijzingen 'links', 'rechts', 'voor' en 'achter' zijn gegeven vanuit de gebruikspositie van het apparaat. Bewaar het montagegereedschap; mogelijk heeft u het later nodig, bijvoorbeeld voor het afstellen van het apparaat. NB: voor de montage zijn twee mensen nodig.

De verpakking bevat een zakje met silicaatkorrels dat de apparatuur tijdens opslag en transport heeft beschermd tegen vocht. Dit zakje kan na het uitpakken van het apparaat worden weggegooid. Houd rondom de apparatuur ten minste een bewegingsruimte van 100cm. Wij raden u ook aan om het pakket uit te pakken en het product te monteren op een beschermde ondergrond.

Na montage van de apparatuur kunt u de

batterijen aanbrengen aan de achterkant van de console.

#### **WELKOM IN DE WERELD VAN BREMSHEY SPORT TRAINING!**

Uw keuze toont aan, dat u echt in uw gezondheid en conditie wilt investeren. Het bewijst ook, dat u kwaliteit en stijl belangrijk vindt en waardeert. Met deze Bremshey Sport hometrainer heeft u een veilig, motiverend kwaliteitsproduct als trainingspartner gekozen. Wat uw trainingsdoel ook is, wij zijn ervan overtuigd dat de keuze van deze trainer de juiste is om uw doel te bereiken. Meer informatie over het gebruik van uw trainingsapparatuur en efficiënte training kunt u vinden op Bremshey Sport's website [WWW.ACCELLFITNESS.COM](http://WWW.ACCELLFITNESS.COM).

#### **FITNESS TRAINING**

Roeien is een zeer effectieve manier van trainen. Het is niet alleen goed voor de conditie van het hart- en vaatstelsel maar ook een goede manier om verschillende grote spiergroepen te ontwikkelen: zoals de spieren van rug-, armen, schouders, buik, en benen. Roeien maakt spieren soepel zonder de gewrichten te belasten en kan goed zijn voor mensen die vaak last hebben van nek- of schouderpijn. Trainen met een roeitrainer is een uitstekende aërobe oefening, die uitgaat van het principe dat er aangenaam en licht getraind wordt. Op die manier verbetert het zuurstofopname vermogen van het lichaam en daarmee het uithoudingsvermogen en de conditie. Het vermogen om vet als brandstof te gebruiken is afhankelijk van het zuurstofopname vermogen.

Aërobe training dient vooral aangenaam te zijn. Transpireren mag, buiten adem raken mag niet. U moet tijdens de training nog gewoon een gesprek kunnen voeren. Verder is het om een basisconditie op te bouwen aan te bevelen minimaal drie keer per week ongeveer 30 minuten te trainen. Als die conditie er eenmaal is, zijn enkele trainingen per week voldoende om die te handhaven. Voor het verbeteren van de conditie voert u het aantal trainingen per week op.

Trainen is bij uitstek geschikt om gewicht te verliezen, het is een belangrijke manier om het energiegebruik van het lichaam op te voeren. Een gezonde voeding helpt daarbij. Gezonde voeding in combinatie met dagelijkse training garanderen gewichtsverlies, waarbij de trainingsduur geleidelijk van 30 minuten naar een uur verlengd wordt. Bij overgewicht

moet u, om het hart- en vaatsysteem niet direct zwaar te belasten, de training vooral op een laag weerstandsniveau beginnen en de weerstand en het slagritme geleidelijk verhogen.

Korte trainingen met hoge weerstand vergroten spierkracht en spiermassa. Langere trainingen met lichte weerstand verbeteren zowel figuur als totale conditie.

Om te beginnen dient u te weten wat uw maximale hartslag is: dit is de hartslag die bij meer inspanning niet meer hoger wordt. Als u niet weet wat uw maximale hartslag is, kunt u de volgende formule als leidraad nemen:

### 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.

## INSTELLEN VAN DE WEERSTAND

U kunt de weerstand verhogen of verlagen door aan de afstelknop op het voorste frame te draaien. De weerstand wordt vergroot door de weerstandsknop op de stuurstang met de klok mee in de + richting te draaien en verkleint door tegen de wijzers van de klok in de - richting te draaien. De knop is voorzien van een schaalverdeling van 1-8 zodat u altijd snel en makkelijk de ideale instelling kunt vinden.

## TELEMETRISCHE HARTSLAG METING

Hartslag kan telemetrisch worden gemeten. Dit is het meest betrouwbare systeem, dat werkt met een borstband met meerdere elektrodes waarvan de gemeten waarden draadloos doorgeseind worden naar de monitor.

**BELANGRIJK!** 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 elektroden 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 fietsen 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 er 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. Door vocht en transpiratie op de elektrodes kan de zender aan blijven staan. Om lege batterijen te voorkomen maakt u de elektrodes na gebruik goed schoon en droog.

Denkt u eraan wat de trainingskleding betreft, dat bepaalde in de kleding gebruikte vezels (zoals polyester of polyamide) statische elektriciteit veroorzaken, wat bij de hartslagmeting problemen veroorzaken kan. Denkt u eraan dat mobiele telefoons, een tanteeve of andere elektronische apparaten een elektromagnetisch veld om zich heen vormen, wat bij de hartslagmeting problemen veroorzaken kan.

## MONITOR



### DRUKKNOPPEN

#### 1. KEUZEWIEL

U kunt het keuzewiel op twee manieren gebruiken:

- A) Draaien aan het wiel (+/-).
- B) Het wiel indrukken (ENTER).

#### 2. RESET

Op nul zetten van de trainingswaarden, beëindigen van de training en terug naar de uitgangspositie.

#### 3. RECOVERY

Metten van de conditiehartslag.

#### 4. START / STOP

Begin en einde van de training.

### DISPLAYS

#### 1. Snelheid (/ min)

Het huidig tempo in slagen per minuut, bovendien onder de numerieke display nog een kolom, die de snelheid weergeeft.

#### 2. Trainingstijd

00:00 – 99:59 meting per seconde; h1:40 – h9:59 meting per minuut.

#### 3. Hartslag gedurende de training

Het hartsymbool knippert met dezelfde snelheid als de gemeten hartslag. De pijlen in het display geven aan wanneer de hartslag de van tevoren ingestelde boven- of ondergrens overschrijdt.

#### 4. Trainingsafstand (km / mile)

0.00 – 99.99 km / mijl

#### 5. Fietssnelheid (kmh / mph)

00.0 – 99.9 km/h / mph

#### 6. Energieverbruik (Kcal)

Schatting van het totaal energieverbruik

gedurende de training, 0 – 9999 kcal

#### 7. Tijd (Clock)

Werkelijke tijd

#### 8. Temperatuurmeter (Temp C / Temp F)

Meting van de kamertemperatuur in Celsius of in Fahrenheit.

#### 9. Vochtigheidsmeter (Humidity %)

Meting van de vochtigheidsgraad in de kamer, 0 – 100%

#### 10. Display van de hoofdwaarde

De gekozen trainingswaarde staat met grote nummers midden op de monitor; de overige trainingswaarden kunnen tegelijkertijd gevolgd worden op bovenste regel van de monitor.

#### 13. Cumulatieve hartslagdisplay

Indien bij de training een hartslagprogramma gebruikt wordt, geeft de display het profiel weer dat gedurende de hartslag training gevormd wordt.

#### 14. Vervanging van de batterijen (Battery low)

Een waarschuwingsdisplay geeft aan wanneer de batterijen aan vervanging toe zijn.

### GEBRUIK VAN DE MONITOR

De monitor gaat aan door het indrukken van een willekeurige knop van de monitor. Indien het apparaat langer dan 5 minuten niet gebruikt wordt, schakelt de monitor automatisch uit.

Maak een keuze uit de betreffende meeteenheden met behulp van de schakelaar op de achterkant van de monitor. Maak een keuze uit metrische eenheden (km, km/h, Celsius) of Engelse eenheden (mijlen, mph, Fahrenheit).

### TIJD INSTELLEN

Nadat u de ENTER+RESET 2 seconden heeft ingedrukt, wordt de meter opnieuw gestart en kunt u het KEUZEWIEL gebruiken om de tijd in te stellen.

### MANUAL TRAINING

Bij handmatige instelling van het trainingsniveau kan het weerstandsniveau bijgesteld worden gedurende de training met behulp van de afstelknop.

1. Er kan direct met de training begonnen worden door op de START / STOP knop te drukken. Stel het weerstandsniveau in tijdens de training door op de afstelknop te drukken.
2. De training kan ook begonnen worden met het instellen van de streefwaarden voor de training. Druk op de pijltjesknoppen totdat onder het hoofdnummerdisplay het woord Manual verschijnt.
3. Druk vervolgens op de ENTER –knop, waarna

de streefwaarden ingesteld kunnen worden.

4. TIME = instellen van de gewenste duur van de training met behulp van de + / - -knoppen. Met de ENTER –knop door naar de volgende instelling.

5. DISTANCE = instellen van de gewenste afstand voor de training met behulp van de + / - -knoppen. Met de ENTER –knop door naar de volgende instelling.

6. KCAL = instellen van het gewenste energieverbruik voor de training met behulp van de + / - -knoppen. Met de ENTER –knop door naar de volgende instelling.

7. PULSE = instellen van de bovenwaarde voor de hartslag gedurende de training met behulp van de + / - -knoppen: op de display ziet men dan een hart en een pijl omhoog. Met de ENTER –knop door naar de instelling van de onderwaarde voor de hartslag gedurende de training: op de display ziet men dan een hart en een pijl omlaag. Stel de waarde in voor de ondergrens van de hartslag gedurende de training met behulp van de + / - -knoppen. Indien uw hartslagwaarde buiten de gestelde grenzen komt, geeft de monitor dit aan door een knipperende pijl behorende bij de overschreden grens. Met de ENTER –knop terug naar de trainingstijd (TIME) instelling.

8. U kunt de training ook beginnen door de START / STOP –knop in te drukken. Begin en stel indien nodig het weerstandsniveau in gedurende de training.

9. U kunt de training onderbreken door de START / STOP –knop in te drukken (op de display van de monitor verschijnt dan de tekst Over). De gegevens van het programma blijven 5 minuten in het geheugen van de monitor, zodat u met de onderbroken training verder kunt gaan door nogmaals op de START / STOP –knop te drukken.

10. U kunt ophouden met de training vanuit de onderbrekingsfase door op de RESET –knop te drukken.

11. Indien de vooraf ingestelde streefwaarden bereikt worden, geeft de monitor een geluidssignaal en de display begint te knipperen wanneer de streefwaarde bereikt is. Stel de display op nul door het indrukken van de START / STOP –knop en vervolgens de RESET –knop.

## RECOVERY – METEN VAN DE

### CONDITIEHARTSLAG

Meet uw conditieharts slag bij het beëindigen van de training.

1. U meet uw conditieharts slag door op de RECOVERY –knop te drukken. Op de display

verschijnt dan de tekst Recovery.

2. De meting start automatisch en duurt twee minuten.

3. Aan het einde van de meettijd verschijnt het herstelpercentage op het scherm. Hoe kleiner dit percentage is, des te beter is uw conditie. 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.

## OPSLAG EN VERPLAATSEN

Verplaats de roeitrainer op de volgende manier: ga achter de roeitrainer staan en pak met de ene hand de rail en met de andere het roeizetje vast. Til het apparaat op zodat hij op de transportwielen rust en verrijdt de roeitrainer. Op deze manier wordt uw rug niet onnodig belast.

**BELANGRIJK!** Extra voorzichtigheid is geboden bij het verplaatsen van de trainer over een oneffen vloer of over een drempel. Ook mag de trainer beslist nooit op de wielen over een trap gereden worden, in dit geval moet de trainer worden opgetild. Pas op dat de vloer niet beschadigt wanneer u het toestel verplaatst. Bescherm tere vloermaterialen zoals parketvloeren enz.

Plaats de roeitrainer in een droge, stofvrije ruimte met minimale temperatuurverschillen.

## ONDERHOUD

- De Ambition hebben weinig onderhoud nodig. Controleer regelmatig of alle bouten en moeren vastzitten.
- Maak de trainer na gebruik schoon met een vochtige doek, gebruik daarbij geen oplosmiddelen. Om inwerking van transpiratievocht te voorkomen is het raadzaam de Ambition regelmatig met een doek met Teflonspray, Car-cleaner of Cockpit Spray schoon te wrijven.
- Verwijder nooit de kunststof behuizing van het apparaat!
- Reinig de binnenzijde van de rail indien nodig zodat het zitje zo vlot en geruisloos mogelijk kan bewegen. Indien gewenst, kunt u de beweging van het zitje verbeteren door de binnenzijde van de rails in te smeren met paraffine.

## BATTERIJEN VERWISSELEN

De meter geeft aan wanneer de batterijen vervangen dienen te worden. Verwijder de klep van het batterijcompartiment aan de achterzijde van de monitor en verwijder de oude batterijen. Plaats nieuwe batterijen in de houder (let op de richting van de batterijen) en plaats de klep er terug op. 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 Sport dealer. Vermeldt daarbij altijd het model en het serienummer van uw Bremshey Sport 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..... 209 (155) cm  
Breedte ..... 54 cm  
Hoogte ..... 80 cm  
Gewicht ..... 37 kg

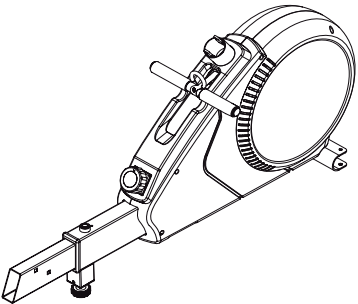













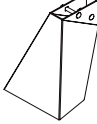

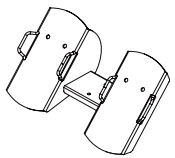

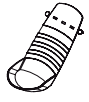


De Ambition voldoet aan EN precisie- en veiligheidsnormen (EN-957).

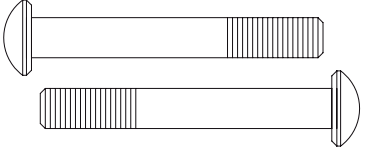
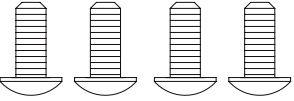
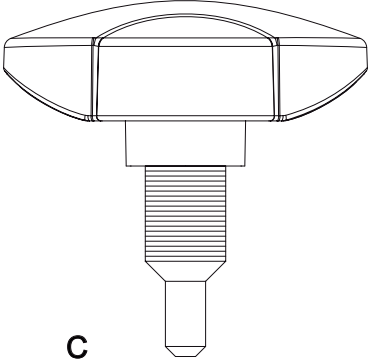
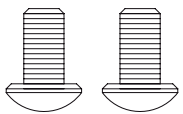
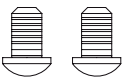
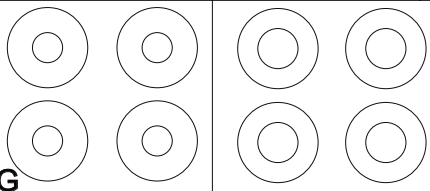
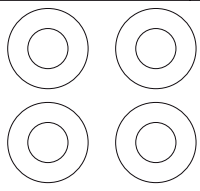
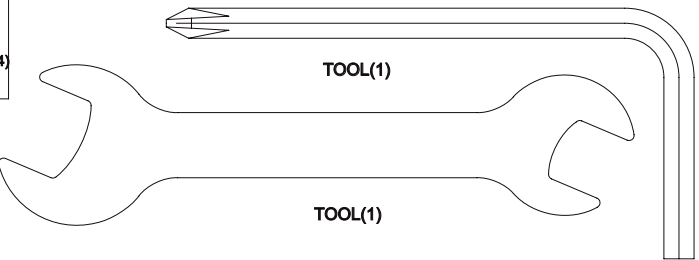
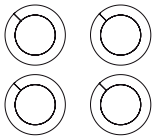
Bremshey Sport is gerechtigd om specificaties te veranderen zonder daarover nader te berichten.


**BELANGRIJK!** De garantie vervalt bij schade veroorzaakt door het niet volgen van de instructies in deze gids betreffende de montage, het instellen en het onderhoud 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, die niet door Bremshey Sport zijn goedgekeurd, laten de

Bremshey Sport product aansprakelijkheid geheel vervallen.

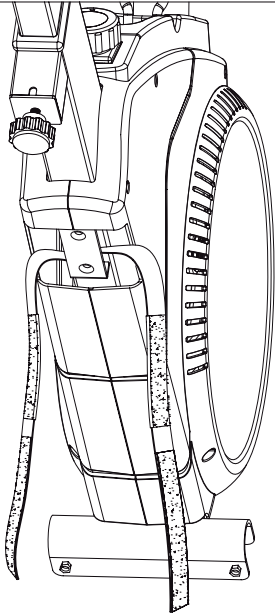
Wij wensen u veel plezierige trainingen met uw nieuwe Bremshey Sport trainingspartner!

	1	M8*1.2mm WASHER	2									
		M8 SPRING WASHER	2									
		M8*15mm ALLEN HEAD SCREW	2									
		NYLOCK NUT M10	2									
		M10*2.0mm WASHER	2									
		M10*60mm CARRIAGE BOLT	2									
		Ajust knobM16*38*71L	1									
		M8*1.2mm WASHER	2									
		M8 SPRING WASHER	2									
		M8*58mm ALLEN HEAD SCREW	2									
M5*12mm SCREW	3											
M6*12mm SCREW	2											
M6*1.2mm WASHER	4											
M6*15mm SCREW	4											
	1											
									1			
	1									1		
									2			
	2									1		

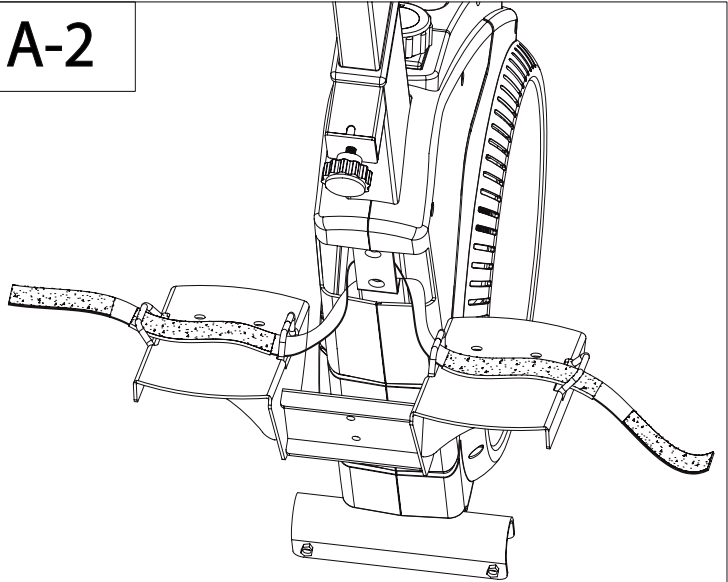
 <p><b>D</b> NO.1-5 M8*58mm ALLEN HEAD SCREW(2)</p>	 <p><b>G</b> NO.1-9M6*15mm SCREW(4)</p>	 <p><b>C</b> NO.1-4 Ajust knobM16*38*71(4)</p>
 <p><b>A</b> NO.1-1M6*15mm ALLEN HEAD SCREW(2)</p>	 <p><b>F</b> NO.1-8M6*12mm SCREW(2)</p>	
 <p><b>G</b> NO.1-10M6*1.2mm WASHER(4)</p>	 <p><b>Ax2</b> NO.1-3 <b>Dx2</b> NO.1-7 M8*1.2mm WASHER(4)</p>	 <p><b>TOOL(1)</b> <b>TOOL(1)</b></p>
 <p><b>Ax2</b> NO.1-2 <b>Dx2</b> NO.1-6 M8 SPRING WASHER(4)</p>		



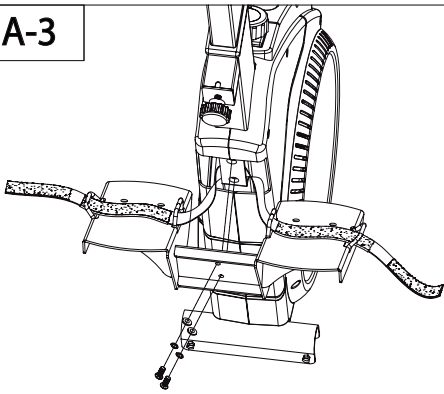
A-1



A-2



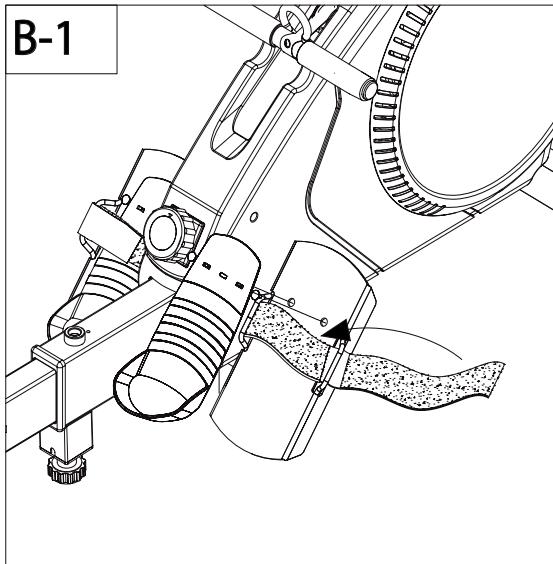
A-3



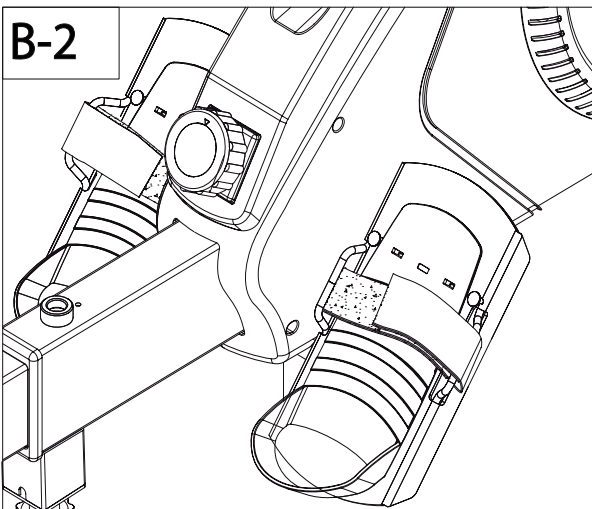
2 x  
M8\*1.2  
2 x  
M8  
2 x  
M8\*15



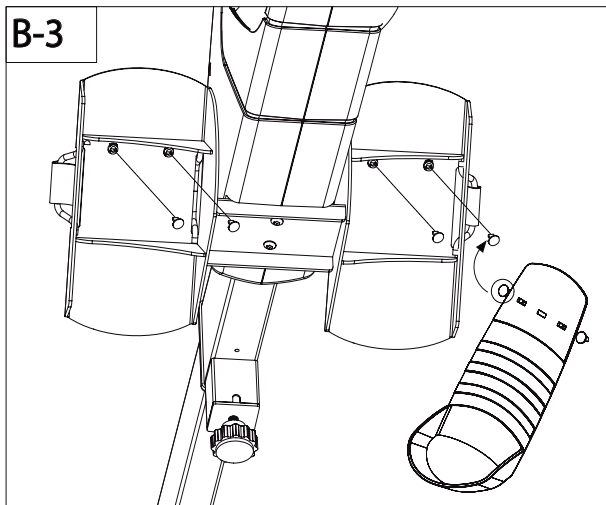
B-1



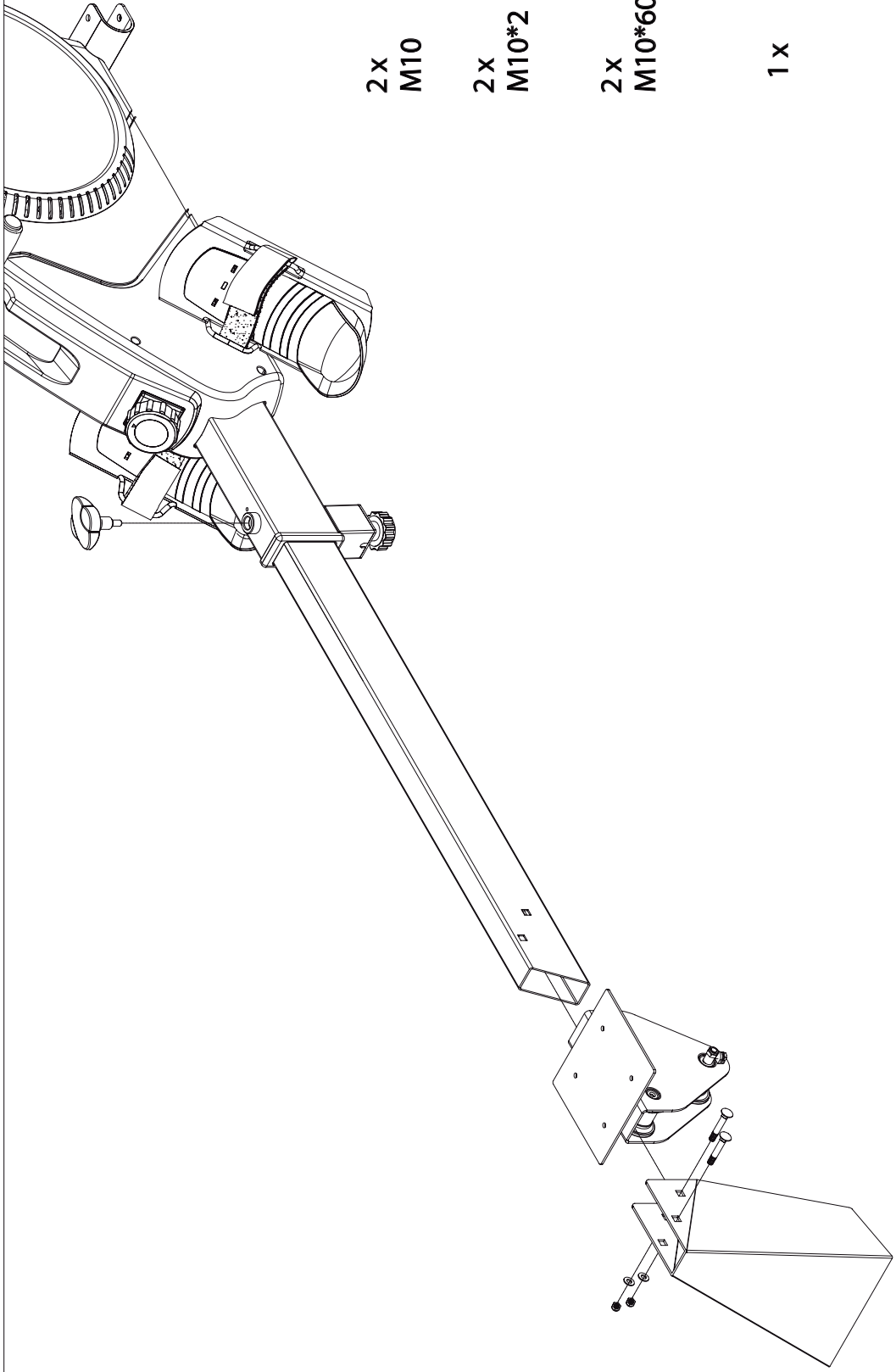
B-2



B-3



C



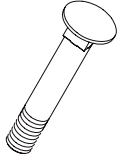
2 x  
M10



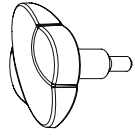
2 x  
M10\*2



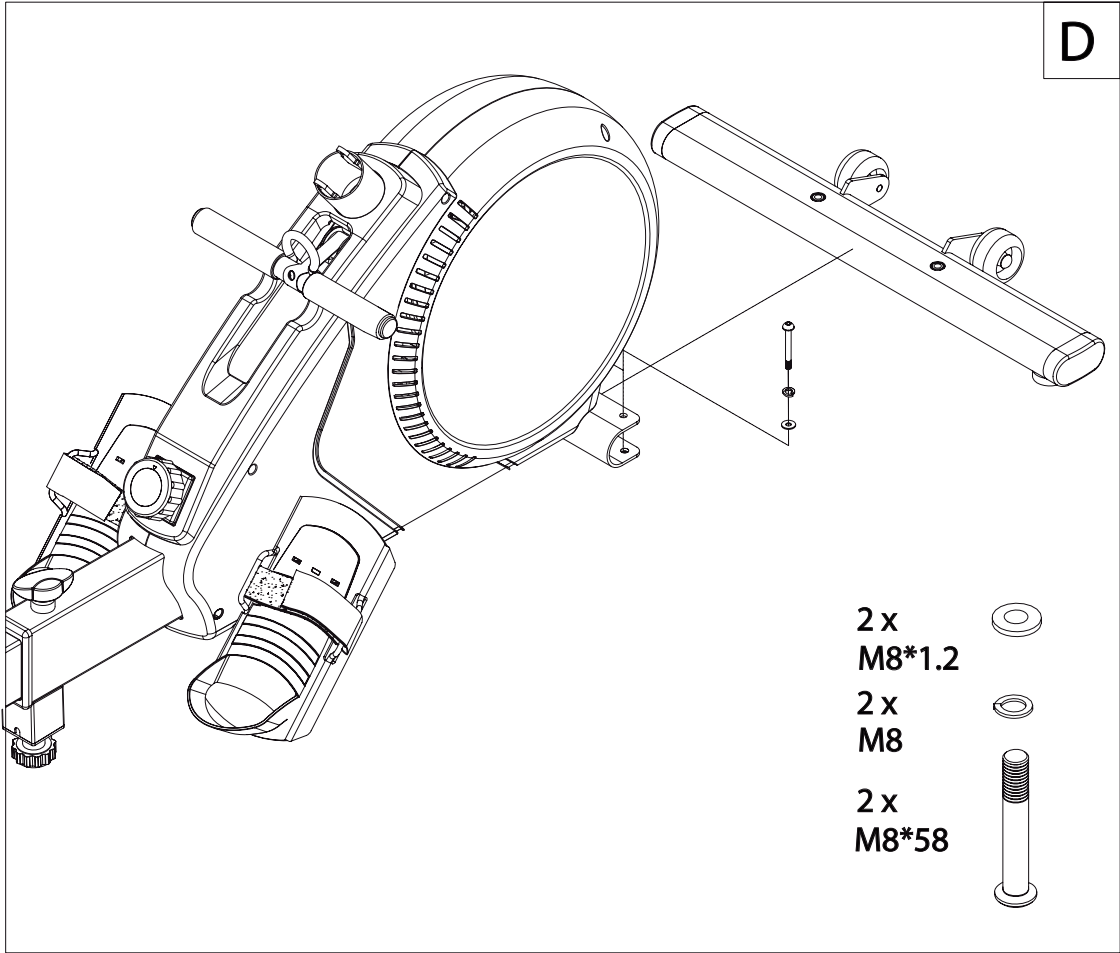
2 x  
M10\*60



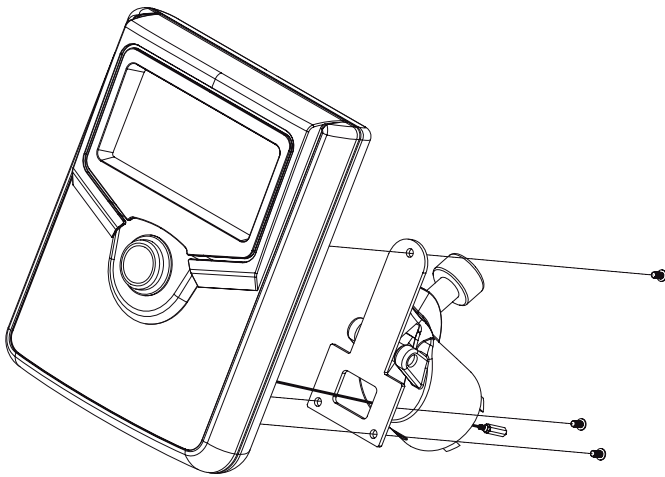
1 x



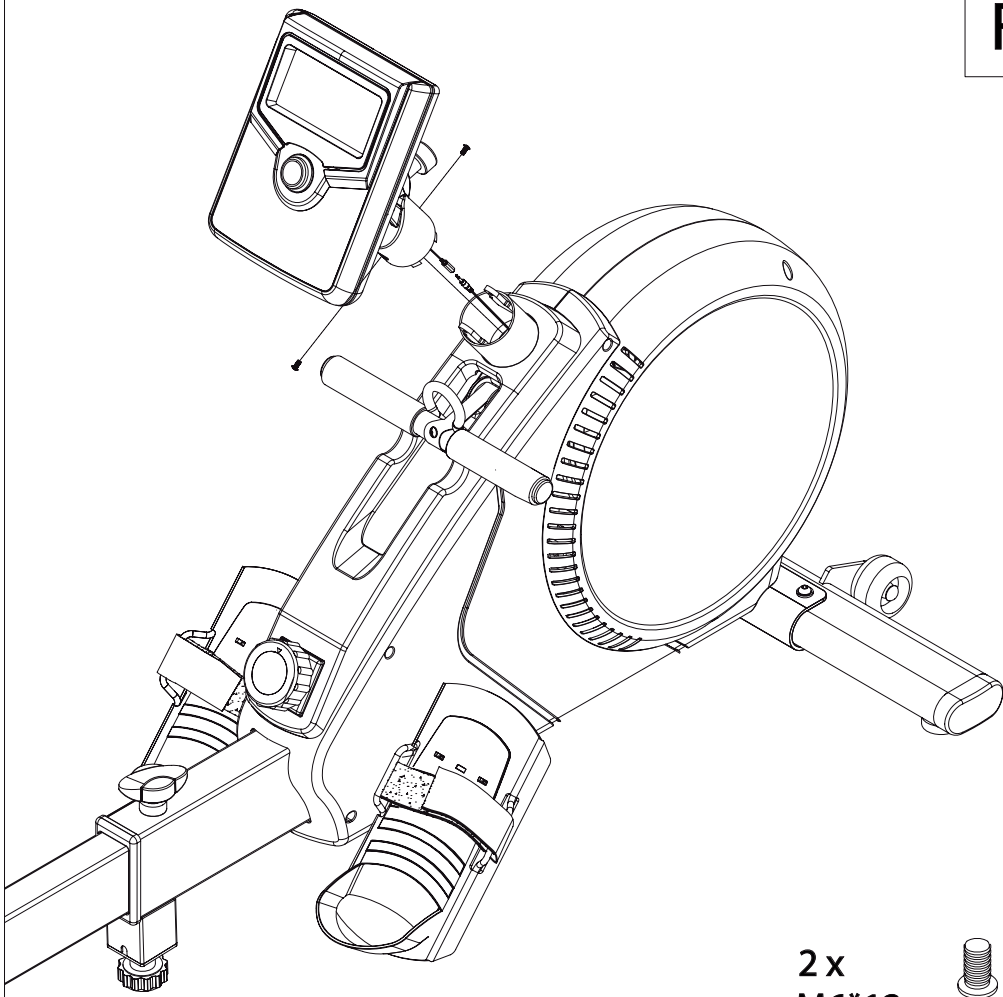
**D**



**E**



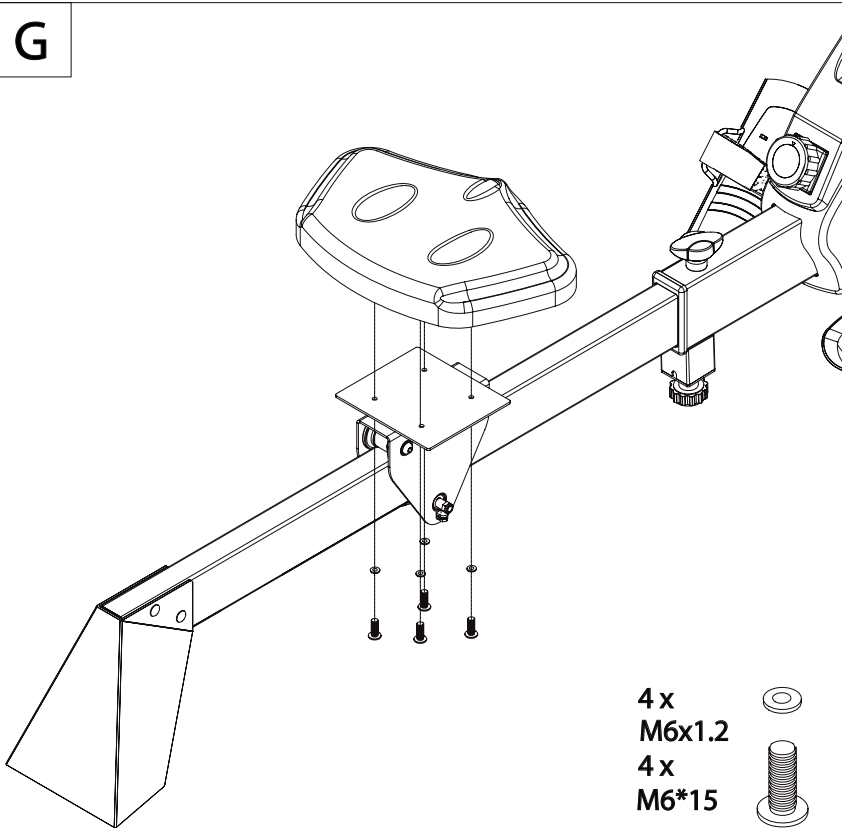
F



2 x  
M6\*12



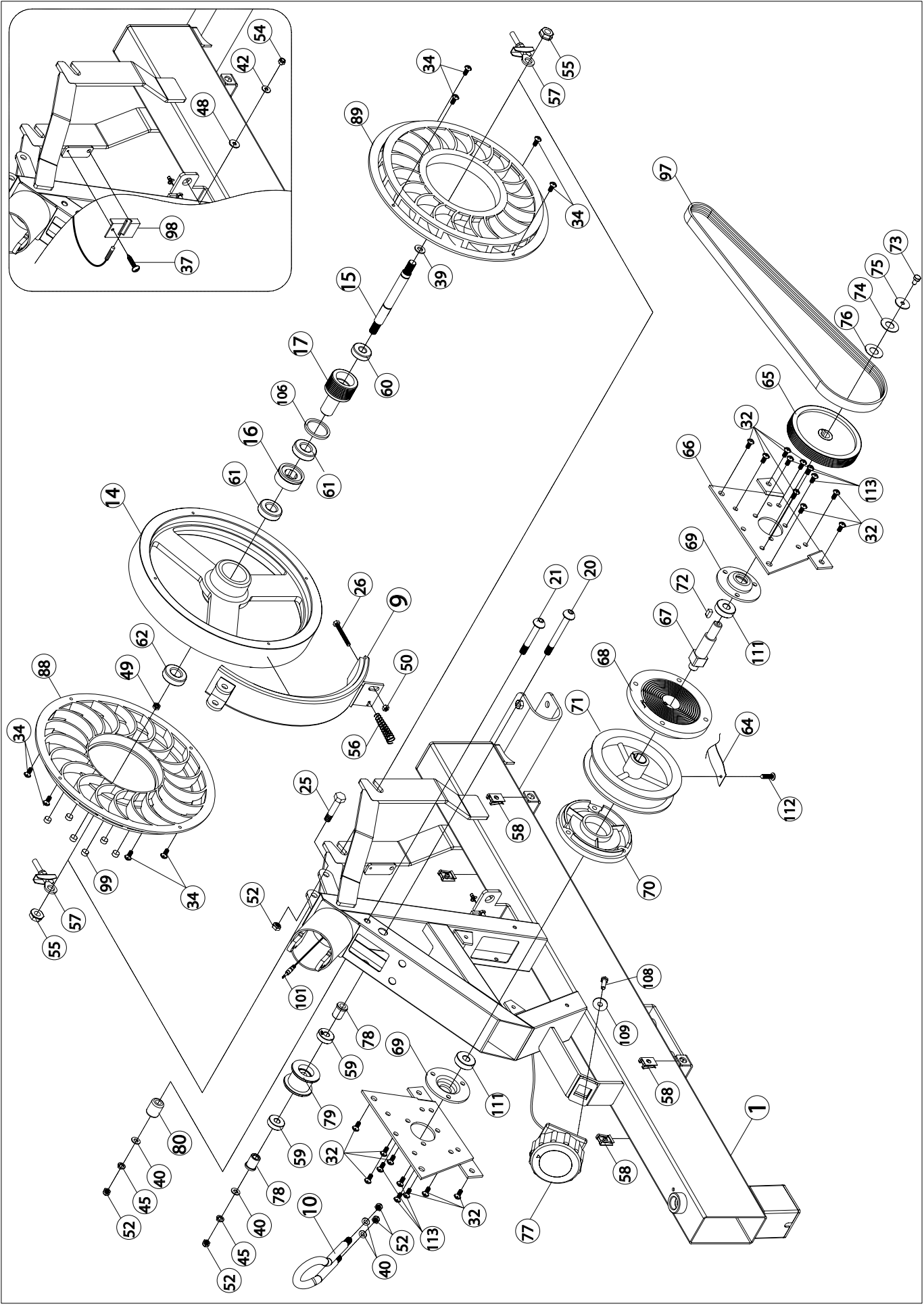
G



4 x  
M6x1.2  
4 x  
M6\*15



1	103 2031 20	BASE FRAME	1	58	653 7075 20	Clip	4
2	103 2032 20	Sliding tube	1	59	653 7076 20	BEARING <608ZZ>	8
3	693 2006 20	console bracket	1	60	653 7077 20	BEARING <6000ZZ>	1
4	303 1042 20	Axle for bracket	1	61	523 4078 20	BEARING <6003ZZ>	2
5	103 2033 20	FRONT FOOT	1	62	523 4079 20	BEARING <6300ZZ>	1
6	103 2034 20	Sliding seat frame	1	63	203 9031 20	FOAM GRIP	2
7	103 2035 20	Pedal frame	1	64	443 2015 20	Pulling strap	1
8	103 2036 20	Rear support	1	65	303 1049 20	Middle pulley	1
9	103 1089 20	MAGNET HOLDER	1	66	173 9067 20	Cover plate	2
10	303 1043 20	U shape bracket	1	67	303 1048 20	Axle for pulley	1
11	213 2012 20	Handlebar	1	68	643 2012 20	Spring box assy	1
12	303 1044 20	Axle for sliding seat frame	1	69	523 4080 20	Bearing insert	2
13	173 9066 20	Metal sleeve	2	70	533 9053 20	Plastic wheel	1
14	303 1045 20	FLYWHEEL	1	71	533 9054 20	Pulling strap wheel	1
15	303 1046 20	FLYWHEEL AXLE	1	72	663 7004 20	pin	1
16	523 4075 20	BEARING IC1735-FT	1	73	-	M5*8MM HEX HEAD	1
17	303 1047 20	FRONT PULLEY	1	74	-	M12 NYLONT WASHER	1
18	443 2014 20	Plastic sleeve	2	75	-	M5 WASHER	1
19	-	M10*60mm CARRIAGE		76	-	M12 WASHER	1
		BOLT	2	77	533 9055 20	Tension adjustment set	1
20	-	M8*80mm ALLEN HEAD		78	443 2016 20	Plastic sleeve	2
		SCREW	1	79	443 2017 20	Pulling strap wheel	1
21	-	M8*74mm ALLEN HEAD		80	533 9056 20	Plastic roller	1
		SCREW	1	81	533 9057 20	Moving wheel	2
22	-	M8*72mm ALLEN HEAD		82	533 9058 20	Roller	3
		SCREW	2	83	173 9068 20	CHAIN COVER (L)	1
23	-	M8*58mm ALLEN HEAD		84	173 9069 20	CHAIN COVER (R)	1
		SCREW	2	85	173 9069 20	Upper cover	1
24	-	M8*15mm ALLEN HEAD		86	103 1090 20	console socket	1
		SCREW	2	87	173 9071 20	FOOT COVER	2
25	-	M8*52MM HEX HEAD		88	303 1050 20	Fan - left	1
		BOLT	1	89	303 1051 20	Fan - right	1
26	-	M6*65MM HEX HEAD		90	533 9059 20	End cap for sliding tube	1
		BOLT	1	91	533 9060 20	End cap for base frame tube	1
27	-	M6*12MM HEX HEAD		92	363 2009 20	PEDAL	2
		BOLT	2	93	363 2009 20	knob for console	1
28	556 0008 20	Assembly tool	1	94	533 9062 20	Fix knob	1
29	556 0009 20	Assembly tool	1	95	533 9063 20	Ajust knob	1
30	-	M4*8mm SCREW	4	96	533 9064 20	Adjust feet	2
31	-	M6*15mm SCREW	4	97	443 2018 20	BELT	1
32	-	M6*10mm SCREW	15	98	503 4109 20	SENSOR BRACKET	1
33	-	M5*10mm SCREW	1	99	403 9043 20	MAGNET	6
34	-	M4*12mm SCREW	8	100	403 9043 20	COMPUTER	1
35	-	M6*10mm SCREW	2	101	103 9055 20	SENSOR WIRE	1
36	-	M5*15mm SCREW	2	102	663 7005 20	M8 nut	2
37	-	SCREW #6 * 12 mm	1	103	683 7007 20	Rubber pad	1
38	-	M10*2.0mm WASHER	2	104	533 9065 20	END CAP OF HANDLEBAR	2
39	-	M10*2.0mm WASHER	1	105	153 1061 20	SEAT	1
40	-	M8*1.2mm WASHER	4	106	-	M30*0.8mm WASHER	1
41	-	M8*1.2mm WASHER	8	107	443 2019 20	Pedal strap	2
42	-	M6*1.2mm WASHER	1	108	-	M5*16MM HEX HEAD	1
43	-	M6*1.2mm WASHER	4	109	-	M5 WASHER	1
44	-	M6*1.2mm WASHER	2	110	-	M5*12mm SCREW	3
45	-	M8 SPRING WASHER	2	111	523 4081 20	BEARING <6001ZZ>	2
46	-	M8 SPRING WASHER	6	112	-	M4*14mm SCREW	1
47	-	M8 SPRING WASHER	2	113	-	M6*6mm SCREW	6
48	-	M10 NYLONT WASHER	1		523 4081 20	Assembly tool kit	
49	-	3/8" NUT (t=3mm)	1		423 1173 20	Label set	
50	-	M6 NUT	1		556 0011 20	Screw set	
51	-	NYLOCK NUT M10	2		583 1059 20	Owner's manual	
52	-	NYLOCK NUT M8	5				
53	-	NYLOCK NUT M8	4				
54	-	NYLOCK NUT M6	1				
55	-	3/8"WH NUT	2				
56	643 2011 20	SPRING	1				
57	533 9052 20	Adjust bracket	2				





## **Austria**

Accell Fitness Österreich  
Am Messendorfgrund 30  
A-8042 Graz  
Österreich  
Tel: +43 316 716412  
Fax: +43 316 716435

## **Benelux**

Accell Fitness Benelux  
Koningsbeltweg 51  
1329 AE ALMERE  
The Netherlands  
Tel: +31 36 5460050  
Fax: + 31 36 5460055

## **Finland**

Accell Fitness Scandinavia  
Varusmestarintie 26  
20361 TURKU  
Finland  
Tel: +358 2513 31  
Fax: +358 2513 313

## **Germany**

Accell Fitness Deutschland  
P/a Koningsbeltweg 51  
1329 AE ALMERE  
The Netherlands  
Tel: +31 36 5460050  
Fax: + 31 36 5460055

## **United Kingdom**

Accell Fitness United Kingdom  
Boland House  
Nottingham South Industrial Estate  
Ruddington Lane  
Wilford  
Nottingham NG11 7EP  
United Kingdom  
Tel: +44 115 9822844  
Fax: +44 115 9817784

## **Sweden**

Accell Fitness Scandinavia  
Varusmestarintie 26  
20361 TURKU  
Finland  
Tel: +358 2513 31  
Fax: +358 2513 313

## **Switzerland**

Accell Fitness Schweiz  
Altgraben 31  
CH-4624 Härlungen SD  
Schweiz  
Tel: +41 (0)62-3877979  
Fax: +41 (0)62-3877970

## **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)