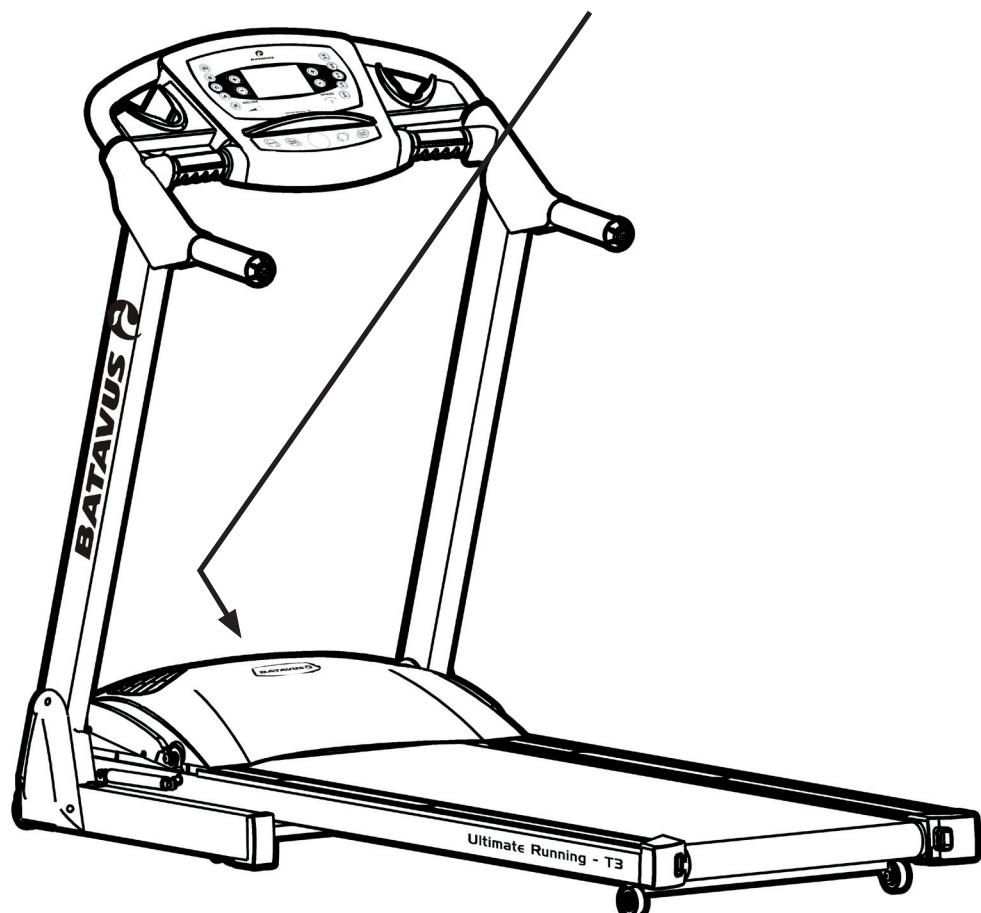




# Batavus T3

HANDLEIDING	2-9
OWNER'S MANUAL	10-17
BETRIEBSANLEITUNG	18-25
MODE D'EMPLOI	26-34

SERIENUMMER  
SERIAL NUMBER  
SERIENNUMMER  
NUMERO DE SERIE



**BATAVUS**



## INHOUD

MONTAGE.....	3
MONITOR.....	4
FITNESS TRAINING .....	5
GEBRUIK EN PROGRAMMA'S .....	6
ONDERHOUD .....	7
TRANSPORT EN OPSLAG.....	8
TECHNISCHE GEGEVENS .....	9

## OPMERKINGEN EN ADVIEZEN

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

- De trainer mag alleen worden aangesloten op een geaard stopcontact. Het stroomverbruik bedraagt maximaal 10 A. Het gebruik van een verlengsnoer is niet toegestaan. Spanningsfluctuaties van meer dan 10 % kunnen storingen in de werking van de trainer veroorzaken of de elektronische componenten beschadigen. Indien de netspanning onvoldoende gereguleerd is of de trainer anderszins niet overeenkomstig deze gebruiksaanwijzing wordt aangesloten, vervalt de garantie.
- De T3 mag alleen worden aangesloten op een geaard stopcontact. Het gebruik van een verlengsnoer is niet toegestaan.
- Beperk u tot het onderhoud en instellingen zoals in deze handleiding worden beschreven. Stop direct als zich andere problemen voordoen en vraag advies bij uw Batavus specialist.
- Laat door een arts, voordat u met trainen begint, uw gezondheid controleren.

- Mocht u tijdens het trainen last krijgen van misselijkheid, duizeligheid of andere niet normale verschijnselen, stop dan direct uw training en raadpleeg een arts.

- Bij het afstellen en het onderhouden van de trainer dient u deze gebruiksaanwijzing op te volgen. Bij montage- en onderhoudswerkzaamheden dient u eerst de hoofdschakelaar van de looptrainer, uit te schakelen en de stekker uit het stopcontact te nemen.

- De T3 mag niet worden gebruikt door personen die zwaarder zijn dan 135 kg.

- Gebruik de looptrainer alleen binnenshuis. De ideale gebruikstemperatuur is tussen +10°C en +35°C. De luchtvochtigheid mag nooit hoger dan 90 % zijn.

- Het apparaat is ontworpen voor thuisgebruik. De garantie is alleen van toepassing op defecten en storingen ontstaan bij thuisgebruik (24 maanden). Voor informatie omtrent de garantie gelieve u contact up te nemen met uw eigen wederverkoper van Batavus. De voorwaarden van de garantie kunnen per land verschillen. 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.



## MONTAGE

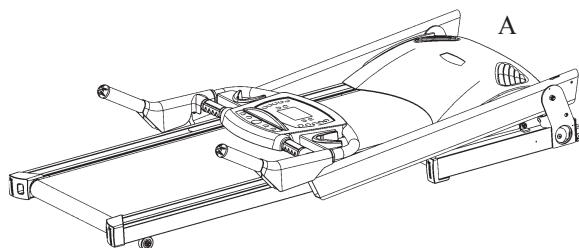
We raden u aan om het apparaat met twee volwassen personen te monteren. Neem de loopband niet uit de doos: ter bescherming van de vloer kunt u bij de montage de verpakking als ondergrond gebruiken.

Kijk voor de montage van het toestel na of alle onderdelen aanwezig zijn:

1. Frame
2. Netsnoer
3. Montageset (de inhoud is gemarkeerd met een \* op de lijst van reserveonderdelen): bewaar de montagegereedschappen voor eventuele bijregeling van het toestel achteraf.

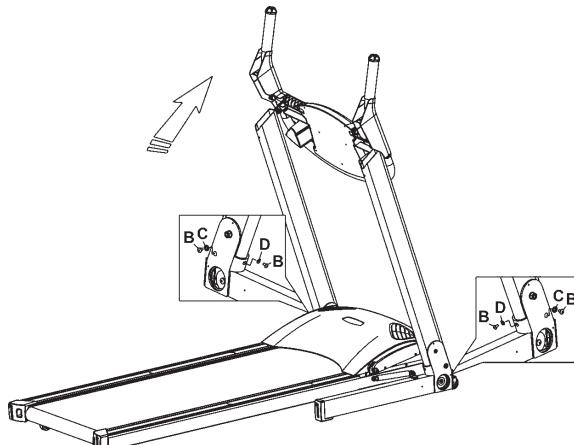
Neem in geval van problemen contact op met uw Batavus-verdeler. De richtingaanduidingen links, rechts, voor en achter moeten begrepen worden vanuit de trainingspositie. Voorzichtig: vouw het loopdek op alvorens de loopband uit de doos te nemen.

Neem het zakje met het Schroefmateriaal en de onderdelen die u op de lijst hieronder vindt.

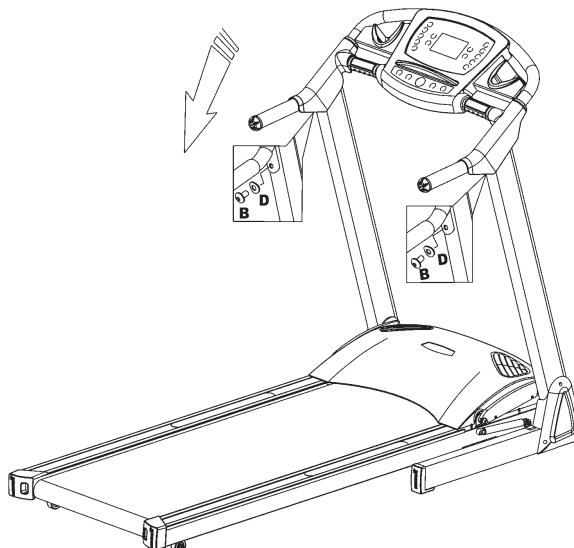


Onderdeel	Beschrijving	Aantal
A	Frame en monitor	1
B	Schroef	6
C	Ring	2
D	Ring	4
E	Schroef	6
F	Inbussleutel	1
G	Schroevendraaier	1
H	Noodstop	1
I	Frameplaat	2

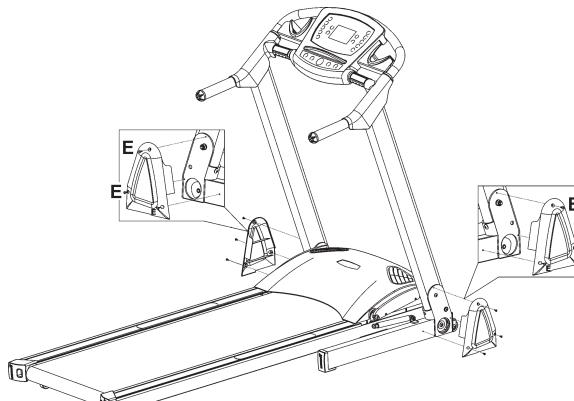
Kantel het opstaande framedeel omhoog en plaats de moeren (B) en ringen (C, D) in de gaten aan de onderkant van het opstaande framedeel. Gebruik de schroevendraaier om ze goed aan te spannen.



Draai de console in de juiste positie. Gebruik de inbussleutel om de schroeven (B) en de ringen (D) in de gaten bovenaan het opstaande framedeel aan te spannen.



Bevestig het frameplaat (I) met de schroeven (E) aan de onderkant van het opstaande en span goed aan.

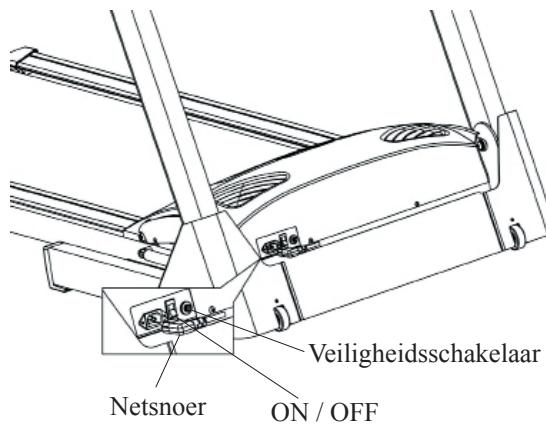




## ELEKTRICITEITSSNOER

Controleer, vóór u het apparaat aansluit op het elektriciteitsnet, of het voltage overeenkomt met het voltage dat aangegeven staat op het typeplaatje van uw apparatuur. Sluit de stroom aan het toestel met de stroomschakelaar naast de stekker aan en druk op de POWER-knop.

**BELANGRIJK!** De T3 mag alleen worden aangesloten op een geraard stopcontact. Het gebruik van een verlengsnoer is niet toegestaan.



## MONITOR



## TOETSEN

### A. VEILIGHEIDSSLEUTEL:

De monitor en de loopband kunnen enkel bediend worden wanneer de sleutel zich op de SAFETY KEY -knop bevindt. Zowel de monitor als de loopband worden uitgeschakeld zodra de sleutel verwijderd wordt.

### B. BELANGRIJKSTE FUNCTIES:

#### 1. INCLINE +:

- Laat de helling stijgen van 0 % tot 10 %. Dit kan afgelezen worden in het Pulse / Inclinescherm. Als u 1 keer drukt, stijgt de helling met 1 %. Als u 2 seconden blijft drukken, stijgt de helling sneller.
- Met deze knop kiest u een programma.

#### 2. INCLINE -:

- Laat de helling dalen van 0 % tot 10 %. Dit kan afgelezen worden in het Pulse /

Inclinescherm. Als u 1 keer drukt, daalt de helling met 1 %. Als u 2 seconden blijft drukken, daalt de helling sneller.

- Met deze knop kiest u een programma.
- POWER:** om het toestel aan of uit te schakelen.
- START/STOP:** om het programma te starten of te stoppen.
- SELECT:** druk op deze knop om een programma te selecteren of om de functie pulse (hartslag) en Elevation (helling) te doorlopen.
- ENTER/RESET:**
  - Om het gewenste programma of de ingestelde waarde te bevestigen.
  - Druk 2 seconden op deze knop om alle waarden terug naar de beginwaarde te brengen.
- SPEED +:**
  - Laat de snelheid stijgen van 0,8 tot 16,0 km/h. Dit kan afgelezen worden in het SPEED-scherm. Als u 1 keer drukt, stijgt de snelheid met 0,1 km/h. Als u 2 seconden blijft drukken, neemt de snelheid sneller toe.
  - Met deze knop kiest u een programma.
- SPEED -:**
  - Laat de snelheid afnemen van 0,8 tot 16,0 km/h. Dit kan afgelezen worden in het SPEED-scherm. Als u 1 keer drukt, daalt de snelheid met 0,1 km/h. Als u 2 seconden blijft drukken, daalt de snelheid sneller.
  - Met deze knop kiest u een programma.

### C. SNELTOETSEN VOOR SNELHEID:

5 sneltoetsen zijn ingesteld op 3, 6, 9, 12, en 15 km/h. Bijvoorbeeld, als u drukt op sneltoets 9 springt de snelheid meteen op 9 km/h.

### D. SNELTOETSEN VOOR HELLING:

5 sneltoetsen zijn ingesteld op 2, 4, 6, 8 en 10 %. Bijvoorbeeld, als u drukt op sneltoets 4 springt de helling meteen op 4 %.

### E. SNELLE TOEGANGSTOETSEN VOOR SNELHEID:

- + : zelfde als Speed +.
- : zelfde als Speed -.

### F. SNELLE TOEGANGSTOETSEN VOOR HELLING:

- + : zelfde als Incline +.
- : zelfde als Incline -.

## SCHERMEN EN BEREIKWAARDEN

**PROGRAM-SCHERM:** toont informatie over de geselecteerde training.

**TIME:** toont de oefentijd, waarbij er naar boven of naar beneden wordt geteld. Als de loopband stilstaat en de veiligheidssleutel aan is, kan dit scherm geselecteerd worden door op ENTER / RESET te drukken en aangepast worden via +/- . Er wordt naar boven geteld van 00:00 tot 99:59 en naar beneden van 10:00 tot 99:00. Als er naar beneden wordt geteld tot 00:00, zal de monitor 12 keer piepen. Daarna stopt de loopband.

**SPEED:** toont de snelheid geleverd door de loopband. Die kan via de SPEED +/- toetsen geregeld worden van 0,8 tot 16 km/h.

**DISTANCE:** toont de afstand. Er wordt naar boven geteld van 0.00 tot 999 km.

**CAL:** toont de kcal. Er wordt naar boven geteld van 0.00 tot 999 kcal.



**P / INCLINE:** de hartslag is de getoonde standaardwaarde. Die schakelt over naar de hellingswaarde % (Incline) tijdens het aanpassen.

## FITNESS TRAINING

### OVER UW GEZONDHEID

- Om spierpijn te voorkomen, begin en eindig uw training met enkele rek en strek oefeningen.

### OVER DE RUIMTE WAAR U TRAINT

- Zorg ervoor dat de ruimte waar u traint goed geventileerd wordt, maar dat het er niet tocht. Dit voorkomt kouvatten.
- Gebruik de looptrainer alleen binnenshuis. De ideale gebruikstemperatuur is tussen +10°C en +35°C. De luchtvochtigheid mag nooit hoger dan 90 % zijn.
- Plaats de trainer op een zo vlak mogelijke ondergrond, met aan de voorkant en aan de zijkanten minstens 60 cm vrije ruimte en aan de achterkant minstens 100x200 cm.
- Het is beter om de apparatuur op een extra stuk vloerbedekking of rubberen mat te plaatsen. Bij zware transpiratie is de vloer dan ook makkelijker schoon te maken.

### OVER HET GEBRUIK VAN DE APPARATUUR

- Schakel na het trainen altijd de elektriciteit uit en neem de stekker uit het stopcontact.
- Ouders of volwassenen die verantwoordelijk zijn voor kinderen moeten zich altijd realiseren dat de speelsheid en nieuwsgierigheid van kinderen, kan leiden tot situaties waarvoor de apparatuur niet is ontworpen. Gebruik van de apparatuur door kinderen mag daarom alleen plaatsvinden onder supervisie van een volwassene.
- De T3 mag door slechts één persoon tegelijk gebruikt worden.
- Blijf altijd met uw handen uit de buurt van de band wanneer deze in beweging is. Zorg ervoor dat er zich geen obstakels onder het onderstel van de trainer bevinden en steek geen handen, voeten of voorwerpen tussen bewegende delen.
- Draag tijdens de training de juiste kleding en schoenen. Zorg ervoor dat uw schoenveters goed gestrikt zijn. Gebruik schoenen die alleen binnen worden gedragen. Steentjes, zand en ander vuil afkomstig van buiten schoenen, kunnen extra slijtage en/of storingen veroorzaken.
- Controleer voordat u met de training begint of de looptrainer in orde is. Gebruik de looptrainer nooit indien deze defect is.
- Gebruik de trainer alleen indien de behuizing en de beschermkappen correct zijn aangebracht.

### BEGINNEN MET DE TRAINING

- Om spierpijn te voorkomen, begin en eindig uw training met enkele rek en strek oefeningen.

- Ga voordat u de looptrainer start wijdbeens staan op de grijze treeplanken, die zich aan weerszijden van de band bevinden en start dan pas de looptrainer. Start de looptrainer nooit terwijl u er op staat.

- Houdt u altijd, bij het op- en afstappen van de band, of wanneer u tijdens het lopen de bandsnelheid wijzigt, vast aan de handgrepen. Spring nooit van een draaiende loopmat af!
- Mocht u tijdens het trainen last krijgen van misselijkheid, duizeligheid of ander abnormale verschijnselen, stop dan direct uw training en raadpleeg een arts.

### NA IEDERE TRAINING

- Neem de veiligheidssleutel uit het bedieningspaneel.
- Schakel de stroom uit via de hoofdschakelaar.
- Neem de stekker uit het stopcontact en neem het snoer uit de trainer.
- Met een vochtige doek de looptrainer schoonmaken. Gebruik geen oplosmiddelen.
- Berg het snoer op een veilige plaats op, buiten het bereik van kinderen.

### HOE BLIJFT U HET BEST GEMOTIVEERD?

Het is gemakkelijk om met trainen te beginnen, maar het is misschien nog wel makkelijker om er mee te stoppen! Om het doel, uw gezondheid en uw kwaliteit van leven, dat u zich gesteld heeft te bereiken, is het belangrijk dat u de juiste motivatie krijgt en houdt, om dóór te blijven gaan met trainen. Dit helpt u daarbij:

- stel een realistisch doel
- bouw uw training stap-voor-stap aan de hand van een schema op
- houdt een fitnessdagboek bij, waarin u de vorderingen noteert
- verander zo nu en dan de manier waarop u traint
- gebruik uw fantasie bij het trainen
- concentreer u op zelfdiscipline

Natuurlijk weet u zelf het beste hoe u zich moet motiveren. Maak van fitnesstraining niet de belangrijkste zaak in uw leven. Uw eerste doel is te wennen aan het regelmatig trainen. Pas wanneer dat regelmatig trainen natuurlijk aanvoelt kunt u nieuwe doelen stellen.

### HARTSLAG

Hartslag kan telemetrisch worden gemeten. De trainer hebben een ingebouwde hartslagontvanger voor de borstband met ingebouwde telemetrische hartslagzender.

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 graadmeter. 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

Dit zijn gemiddelde waarden en het maximum varieert van persoon tot persoon. De maximale hartslag daalt per jaar met gemiddeld één punt. Als u tot de risicogroep 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.

Het hartritme kan op twee manieren gemeten worden. Ofwel met de handsensor, ofwel met de borstriem. De handsensor krijgt de voorkeur. Gebruik beide handen om de handsensoren voorzichtig vast te houden. Er zijn 2 sensoren en 2 metalen deeltjes per sensor. Met elke hand houdt u beide metalen delen voorzichtig vast zodat de meting kan gebeuren. Het hartritme kan afgelezen worden in het "PULSE / INCLINE"-scherm. Klanten kunnen ook de borststriem gebruiken om hun hartritme te meten.

## HARTSLAG METEN

Hartslag kan telemetrisch worden gemeten. De monitor heeft een ingebouwde hartslagontvanger voor de Batavus 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 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 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 veroorzaakt kan. Denkt u eraan dat mobiele telefoons, een tv of andere elektronische apparaten een electromagnetisch veld om zich heen vormen, wat bij de hartslagmeting problemen veroorzaakt kan.

## GEBRUIK EN PROGRAMMA'S

1. Plaats de veiligheidssleutel in de Safety key-positie.
2. Druk op de POWER-knop. De monitor wordt aangeschakeld.
3. Druk op SELECT en selecteer het gewenste programma.
4. In programma PRO1 (manuele training) verschijnt een baan in het programmavenster. In programma PRO2-7 (trainingsprofiel) verschijnt het profiel in het programmavenster. In programma HRC verschijnt een hart het programmavenster. Druk op de ENTER / RESET-knop om het gewenste programma te bevestigen.
5. In programma PRO1 tot PRO2-7, druk op +/- om de gewenste tijd voor de oefening in te stellen. Druk op ENTER / RESET om de ingestelde waarde te bevestigen. Druk op START om met de oefening te beginnen. In programma PRO1, u kunt het snelheid en loophoek tijdens de training instellen. In programma PRO2-7, verandert zich het snelheid en loophoek automatisch tijdens de training, maar u kunt het snelheid en loophoek ook manual veranderen.
6. In programma HRC verschijnt eerst "AGE" in het programmavenster. Druk op +/- om uw leeftijd in te geven. Druk op ENTER / RESET om uw leeftijd te bevestigen. In het programmavenster verschijnt "HP". Druk op +/- om het gewenste doelhartritme in te geven. Druk op START om met de oefening te beginnen. De besturing van de hartslag is door de hellinghoek van de band aan te passen. In deze mode, wordt de snelheid aangepast door op het SPEED + / - toets te drukken.

## ENGINEERING-MODUS

1. Met de veiligheidssleutel in de positie (beginmodus) houdt u eerst de SELECT-knop



- ingedrukt. Druk daarna ook op ENTER / RESET om naar de Engineering-modus te gaan.
2. In het hellingsvenster verschijnt het modelnummer, in het afstandsvenster de softwareversie, in het KCAL-venster het jaar. In het tijdsvenster verschijnt de datum. In het snelheidsvester verschijnt de diameter van de rol.
3. Druk op ENTER / RESET, in het venster verschijnt de LDU en ISP-versie.
4. Druk op ENTER / RESET, ga naar de KM/MILE selectiemodus. Druk op SPEED +/- of INCLINE +/- om KM of MILE te selecteren.
5. Druk op ENTER / RESET, in het venster verschijnt de totale afstand.
6. Druk op ENTER / RESET, in het venster verschijnt de totale tijd.
7. Druk op ENTER / RESET, u gaat terug naar de beginmodus.

## ONDERHOUD

Om de veiligheid van het toestel te garanderen is geregeld onderhoud en inspectie of defecten en slijtage vereist.

### REINIGING EN SMERING VAN DE

#### LOOPTRAINER

##### ALS U NALAT UW LOOPTRAINER TE SMEREN, KAN UW RECHT OP GARANTIE VERVALLEN!

Verwijder stof en vuil van het bedieningspaneel en reinig de handgrepen met een licht vochtige doek. Gebruik geen oplosmiddelen. Reinig de zichtbare delen van het frame (o.a. onderstel en zijkanten) en de band regelmatig met een stofzuiger. Houdt u ook de omgeving van de loopmat schoon. Bij gebruik vergaat de loopmat bijvoorbeeld stof, wat problemen kan veroorzaken bij het functioneren van de apparatuur.

Bij normaal thuisgebruik (maximaal 60 minuten per dag) dient u de smering één keer per maand te controleren. De mat moet echter alleen worden gesmeerd als het nodig is. Bij veeleisender gebruik moet de smering met kortere tussenpozen worden gecontroleerd. Dit kan het best worden gedaan voordat u met een trainingssessie begint. Controleer de smering als volgt:

1. Schakel de looptrainer uit! Stap op de loopmat en blijf stil staan in plaats van te gaan lopen, zoals u normaal gesproken doet.
2. Pak de horizontale handgreep vast en beweeg de mat met uw voeten achterwaarts en voorwaarts. De mat moet soepel, gelijkmataig en geruisloos bewegen.
3. Als u vaststelt dat de mat schokkerig beweegt of niet soepel loopt, schuift u uw hand onder de mat en controleert u de smering.

Smeer de mat als volgt:

1. Bevestig de sputmond van het slangetje op de T-Lube S-sputibus.

2. Til de loopmat op en vergrendel deze.
3. Plaats de sputmond tussen de mat en de plaat. Probeer de spray zo veel mogelijk in het midden van het loopvlak te krijgen.
4. Spuit gedurende 2-3 seconden.
5. Laat het loopvlak naar zijn normale positie zakken. Plaats de stekker weer in het gearde stopcontact. Begin direct met uw trainingssessie. Of zet de looptrainer aan en wacht vijf minuten voordat u begint.

**BELANGRIJK!** Smeer uw looptrainer alleen met T-Lube S-siliconensmeermiddel. Neem contact op met uw Tunturi-distributeur voor de aanschaf van extra T-Lube of voor meer informatie over smering en onderhoud.

### HET CENTREREN VAN DE LOOPMAT

Controleer tijdens het gebruik of de loopmat goed blijft lopen. Indien de band afstelling behoeft, wacht hier dan niet mee tot na de training maar voer dit onmiddellijk uit. De band dient altijd over het midden van de trainer te lopen. Centreren zal over het algemeen niet nodig zijn wanneer:

- de looptrainer op een vlakke ondergrond staat en de loopmat goed gespannen is;
- de loopmat correct is gecentreerd.

Het kan echter zijn dat als gevolg van een bijzondere loopstijl de loopmat enigszins uit het midden raakt. Het centreren van de loopmat:

1. Controleer eerst of de looptrainer horizontaal / waterpas staat. Laat de loopmat vrij draaien met een snelheid van 5 km/u.
2. Indien de band naar links trekt, draai dan de linker inbusbout achter op de trainer een kwartslag in de richting van de klok mee en de rechter inbusbout een kwartslag tegen de klok in. Het afstellen dient met de nodige voorzichtigheid te gebeuren daar een achtste slag al aanzienlijke gevolgen heeft voor de loop van de loopmat. Draai de inbusbouts dus met maximaal een kwartslag in de richting van de klok of tegen de klok in. Controleer elke keer het gevolg hiervan. Laat de mat enkele minuten draaien, voor weer verder te gaan met afstellen. Indien de mat naar rechts trekt, draai dan de rechter inbusbout achter op de trainer een kwartslag in de richting van de klok en de linker inbusbout een kwartslag tegen de klok in.
3. De loopmat is correct afgesteld wanneer deze in het midden blijft lopen. Wanneer de mat nog steeds naar links of naar rechts trekt dient u het afstellen te herhalen, stapje voor stapje, totdat de loopmat recht loopt. Indien de mat gedurende langere tijd aanloopt kan deze ernstig beschadigen. De garantie op de trainer dekt geen storingen of beschadigingen die ontstaan zijn door het niet centreren van de mat.

### HET SPANNEN VAN DE LOOPMAT

Indien de mat gaat slappen dient u deze wat strakker te stellen. Het is niet goed om de loopmat te strak te zetten; houd de spanning zo laag mogelijk. Het bijstellen van de spanning doet u met dezelfde



inbusbouten die ook voor het centreren worden gebruikt.

1. Laat de band vrij lopen met een snelheid van ongeveer 5 km/h.
2. Draai de beide inbusbouten achter op de trainer een kwartslag in de richting van de klok.
3. Controleer of de spanning correct is door op de looptrainer te gaan lopen en deze af te remmen (alsof u bergaf loopt).

Indien de band bij licht afremmen nog steeds slipt, draai dan de inbusbouten nogmaals een kwartslag aan en herhaal de controle. Bij krachtig afremmen mag de loopmat slippen. Als de mat, ondanks het afstellen, blijft doorslippen, neem dan contact op met uw Batavus dealer.

### GEBRUIKSSTORINGEN

**BELANGRIJK!** Ondanks voortdurende kwaliteitscontroles, kunnen er defecten of storingen optreden die het gevolg zijn van het niet goed functioneren van onderdelen die in de looptrainer 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 Batavus dealer. Vermeldt daarbij altijd het model en het serienummer van uw Batavus trainer, de eventuele storingscode en door wie de trainer is geïnstalleerd.

Indien u merkt dat er iets niet in orde is met de looptrainer, schakelt u direct de looptrainer uit door de aan- en uitknop in te drukken. Wacht vervolgens één minuut en schakel de looptrainer weer aan. Op deze manier moeten incidentele fouten hersteld zijn en kan de looptrainer opnieuw worden gebruikt. Indien de looptrainer na het aan- en uitschakelen door de aan- en uitknop nog steeds niet goed functioneert, neem dan contact op met uw Batavus dealer voor onderhoud.

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.

### STORINGEN

De monitor meldt de storingen op het screen aan.

**E1:** Storing van de snelheidssensor. Neem de stekker uit het stopcontact, wacht een minuut en zet hem dan opnieuw aan. Als de foutmelding niet terugkomt, kunt u het toestel verder normaal gebruiken. Als de foutmelding niet verdwijnt, neem dan contact op met de verkoper van het toestel.

**E6, E7:** Storing van de hefmotor. Neem de stekker uit het stopcontact, wacht een minuut en zet hem dan opnieuw aan. Als de foutmelding niet terugkomt, kunt u het toestel verder normaal gebruiken. Als de

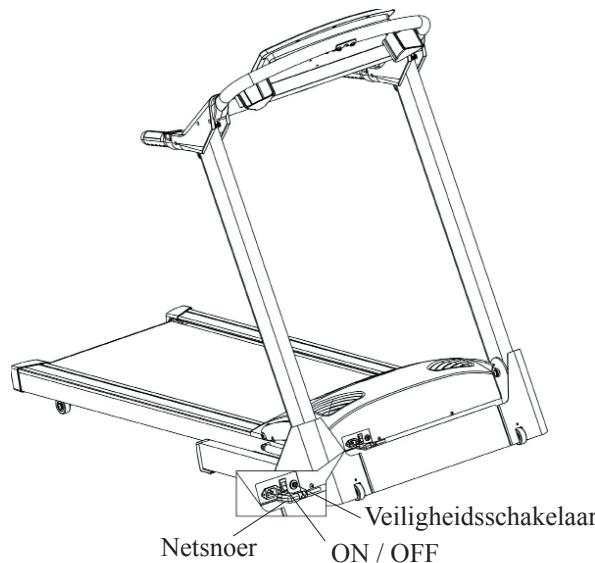
foutmelding niet verdwijnt, neem dan contact op met de verkoper van het toestel.

### BEVEILIGING TEGEN STROOMOVERLAST

#### VOORZICHTIG!

Het toestel valt automatisch uit bij overspanning. Ga als volgt te werk om het toestel te herstarten:

- A. Trek het netsnoer uit het toestel.
- B. Druk op de veiligheidsschakelaar
- C. Sluit het netsnoer opnieuw aan op de machine



#### TREK EERST HET NETSNOER UIT DE MACHINE EN DRUK PAS DAARNA DE VEILIGHEIDSSCHAKELAAR IN

Indien u na het uitschakelen van de console de loopband op het net aangesloten laat, blijft de console onder stroom staan. Deze loopband is uitgerust met een veiligheidssysteem dat het toestel automatisch uitschakelt wanneer het zes uur niet gebruikt wordt. Indien het toestel automatisch uitgeschakeld werd, ga dan als volgt te werk om het toestel te herstarten:

- A. Trek het netsnoer uit het toestel.
- B. Sluit het netsnoer opnieuw aan op het toestel om te herstarten.

### TRANSPORT EN OPSLAG

#### OPVOUWEN VAN DE LOOPBAND

Na de montage kunt u de loopband opvouwen in rechtstaande positie om op te bergen. Hef het loopdek op totdat het vergrendelt in de opbergpositie.

Let erop dat u een klik hoort bij de vergrendeling van het loopdek. Zodoende kan het niet terugvallen.

**WAARSCHUWING:**

Zorg ervoor dat de hellingsgraad van de loopband op 0 is ingesteld alvorens hem op te vouwen. Zoniet zou schade kunnen ontstaan aan het mechanisme.

**DE LOOPBAND NEERLATEN**

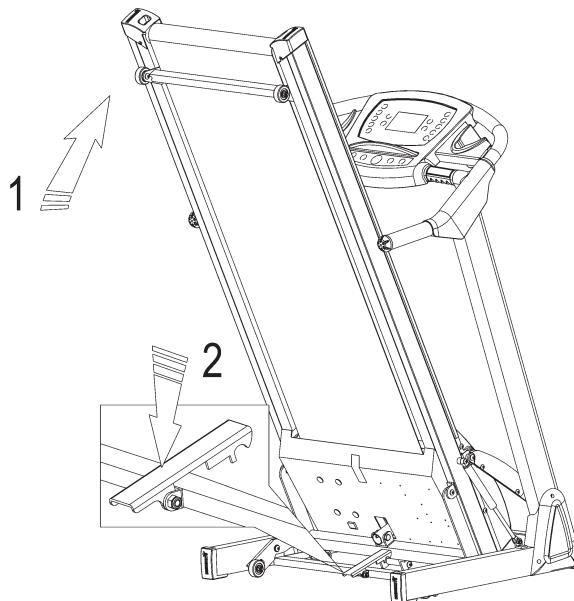
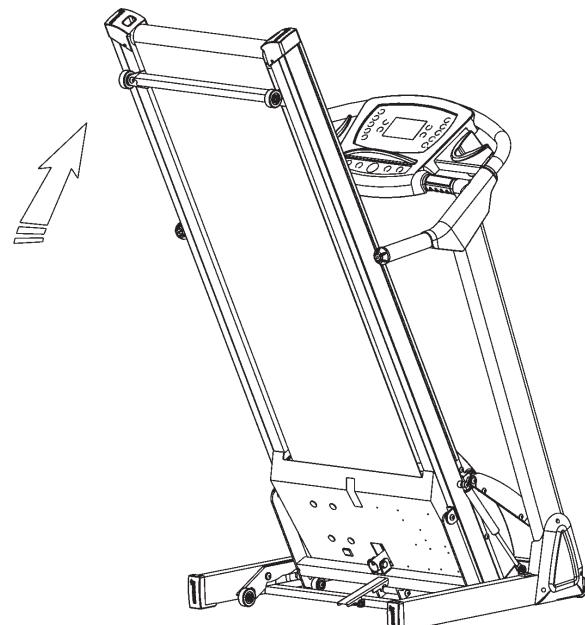
Druk eerst het frame naar de monitor, trap op het pedaal en laat dan het loopdek op de vloer zakken.

**VOORZICHTIG:** Het toestel is uitgerust met een veiligheidssysteem om het loopdek langzaam te laten zakken. Let erop dat er zich geen kinderen of voorwerpen onder het loopdek bevinden wanneer u het laat zakken.

**OPMERKING:** Ga voorzichtig te werk, ook al is het toestel voorzien van een gasveer die het grootste gewicht van het loopdek zal dragen.

Koppel het netsnoer los van het toestel en het stopcontact alvorens het te verplaatsen. Vouw het loopdek op tot de vergrendelde positie en kantel het toestel op de transportwielen. Laat het toestel voorzichtig op de vloer zakken.

Het verdient aanbeveling een deken onder het toestel te leggen om het te verplaatsen.

**TECHNISCHE GEGEVENS**

Lengte .....	194 cm (78 cm)
Hoogte .....	135 cm (186 cm)
Breedte .....	85 cm
Gewicht .....	97,9 kg
Lengte loopvlak .....	149 cm
Breedte loopvlak .....	52 cm
Snelheid .....	0,8-16 km/h
Hellinghoek .....	0-10 %
Motor .....	2,75 pk

Alle Batavus modellen voldoen aan de eisen van EUs EMC. Directiven betreffende elektromagnetische compatibiliteit (89/336/EEC) en elektrische apparatuur ontworpen voor gebruik binnen bepaalde spanningslimieten (73/23/EEC). Daarom is dit product met de CE label voorzien.

In verband met ons beleid van voortdurende productinnovatie, is Batavus 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. Veranderingen of modificaties, welke niet door Batavus zijn goedgekeurd, laten de Batavus product aansprakelijkheid geheel vervallen.

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



## CONTENTS

ASSEMBLY .....	11
CONSOLE .....	12
BASICS ON EXERCISING.....	13
OPERATION AND PROGRAMS .....	14
MAINTENANCE .....	14
MOVING AND STORAGE .....	16
TECHNICAL DATA .....	17

## IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

This Owner's Manual is an essential part of your training equipment: read all instructions in this manual before you start using this appliance. The following precautions must always be followed:

### WARNING

- Never use extension cords between the treadmill and your wall outlet. The device's maximum power consumption is 10 A. Outlets with fluctuating voltage of more than 10 % may result in erratic performance or cause damage to treadmill electronics. Using electrical power other than that, which has been specified in this manual will ultimately void any warranty, implied or otherwise.

**WARNING:** to reduce any risk to persons:

- Keep hands clear of any moving parts. Never place hands, feet or any other objects into any opening or under the treadmill.
- Never leave the treadmill unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use, before putting on or taking off parts. To disconnect, turn all controls to the off position, then remove plug from outlet.
- Close supervision is necessary when the treadmill used by, on, or near children, invalids, or disabled persons.
- Use the treadmill only for its intended use as described in this manual. Do not use attachments not recommended by Batavus.

- Before you start using the treadmill, make sure that it functions correctly in every way. Do not use a faulty device.
- Keep the cord away from heated surfaces.
- T3 must not be used outdoors. T3 tolerates an environment measuring +10°C to +35°C. Air humidity must never exceed 90 %.
- Do not attempt any servicing or adjustment other than those described in this manual. The given instructions must be followed carefully.
- Never operate this treadmill if it has a damaged cord or plug, if it has been dropped or damaged, or dropped into water. Return the treadmill to a service center for repair.
- Never operate the appliance with the air opening blocked. Keep the air openings free of lint, hair, and the like.
- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is being administered.
- The device must not be used by persons weighing over 135 kg (298 lbs).
- The equipment has been designed for home use. The Batavus warranty applies only to faults and malfunctions in home use (24 months). Further information on warranty terms can be obtained from your national Batavus distributor. Please note that the warranty terms may vary from one country to another.

**SAVE THESE INSTRUCTIONS!**



## ASSEMBLY

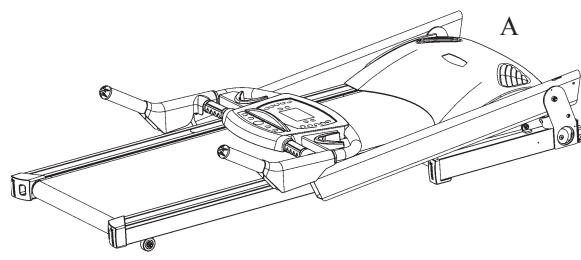
As for the assembly of the device, we recommend two grown-up persons. Do not take the treadmill out of the box: use the packing material to cover the floor on the assembly site.

Before assembling the device, insure all parts are present:

1. Frame
2. Power cord
3. Assembly kit (contents are marked with an \* in the spare part list): keep the assembly tools, as you may need them e.g. for adjusting the equipment

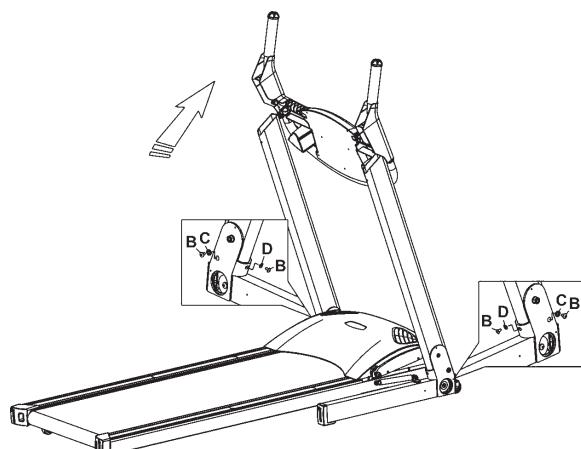
In case of problems contact your Batavus dealer. The directions left, right, front and back are defined as seen from the exercising position. To avoid injury, you must fold up the deck prior to lifting the treadmill out of the box.

Locate the hardware bag and parts that are listed in the chart below.

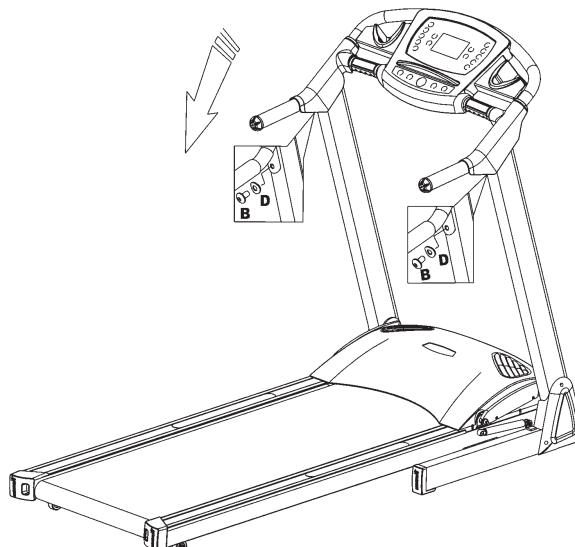


Part#	Description	Q'TY
A	Main frame and console	1
B	Screw	6
C	Washer	2
D	Washer	4
E	Screw	6
F	Allen key	1
G	Screwdriver	1
H	Safety Key	1
I	Side cap	2

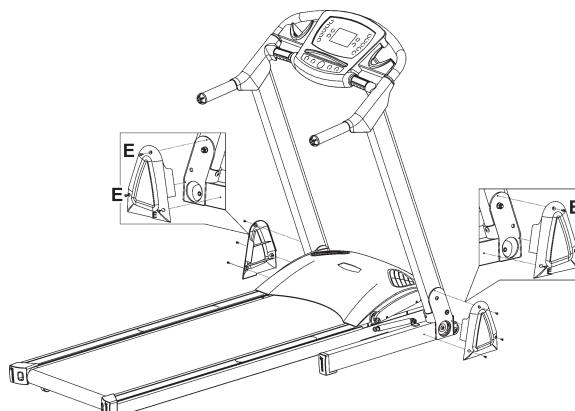
Lift up the upright, then place the screws (B) and washers (C, D) inside holes at the bottom of the upright. Tighten them well.



Put the console to the correct position. Tighten the screws (B) and washers (D) inside holes at the top of the upright.



Attach the side caps (I) with screws (E) at the bottom of the upright, and tighten them well.



## POWER CORD AND GROUNDING

### INSTRUCTIONS

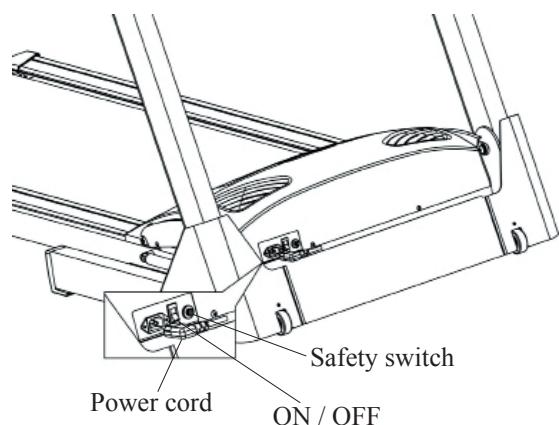
Plug the socket end of the power cord into the treadmill at the left front corner. Before connecting the device to a power source, make sure that local voltage matches that indicated on the type plate. The treadmill operates at 110 V or 230 V.

This treadmill must be grounded. If it should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electrical current to reduce the risk of electrical shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounded conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances. Do not use extension cables when connecting the equipment to the power source.

**DANGER!** Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or



serviceman, if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product - if it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician.



#### SAFETY TETHER KEY

The treadmill cannot be used if the tether key is not properly installed on the console; if the key is removed from its place, the treadmill will immediately stop. Place the safety tether key in its place on the console. Ensure that the clip of the safety tether key is properly attached to your clothing; as the cord tightens, make sure the clip does not detach itself from your clothing before the safety tether key disconnects from the console.

#### CONSOLE



#### KEY FUNCTIONS

##### A. SAFETY KEY:

The monitor and the treadmill can be operated only with the key attached on the SAFETY KEY button and both of the monitor and the treadmill stop as soon as the key is removed.

##### B. MAJOR FUNCTION KEYS:

###### 1. INCLINE +:

- Increases the incline level in the range from 0 % to 10 % shown in the Pulse / Incline Display. Pressing once increases 1 %, speed up the increment by pressing and holding it for 2 seconds.
- Press this button to choose the program.

##### 2. INCLINE -:

- Decreases the incline level in the range from 0 % to 10 % shown in the Pulse / Incline Display. Pressing once decreases 1 % and to speed up the decrement by pressing and holding it for 2 seconds.

- Press this button to choose the program.

##### 3. POWER: Press this button to turn on or turn off the power.

##### 4. START/STOP: Starts or stops the program.

##### 5. SELECT: Press this button to select program or to scan the function of pulse and incline.

##### 6. ENTER / RESET:

- Press this button to confirm your desired program or setting value.
- Press this button for 2 seconds to reset all of the value to initial value.

##### 7. SPEED +:

- Increases the speed level in the range from 0.8 to 16.0 KPH (0.5 to 10 MPH). Pressing once increases 0.1KPH (0.1 MPH) and to speed up the increment by pressing and holding it for 2 seconds.

- Press this button to choose the program.

##### 8. SPEED -:

- Decreases the speed level in the range from 0.8 to 16.0 KPH (0.5 to 10 MPH). Pressing once decreases 0.1 KPH (0.1 MPH) and to speed up the decrement by pressing and holding it for 2 seconds.

- Press this button to choose the program.

#### C. SPEED HOT KEYS:

5 Speed Hot Keys are set as 3, 6, 9, 12, and 15 KPH / 2, 4, 6, 8 and 10 MPH. For example, the speed changes from any speed to 9 KPH by pressing the Speed Hot Key 9.

#### D. INCLINE HOT KEYS:

5 Incline Hot Keys are set as 2, 4, 6, 8 and 10 %. For example, the incline level changes from any level to 4 % by pressing the Incline Hot Key 4.

#### E. SPEED QUICK-ACCESS KEYS:

- + : Same as Speed +.
- : Same as Speed -.

#### F. INCLINE QUICK-ACCESS KEYS:

- + : Same as Incline +.
- : Same as Incline -.

#### DISPLAYS AND OPERATING RANGES:

##### PROGRAM DISPLAY: Shows the information in action.

**TIME:** Shows the exercising time with counting up or down. While the treadmill is not running and the safety key is on, it can be chosen by pressing ENTER / RESET then adjusted by pressing + / - keys. The range of counting up is from 00:00 to 99:59 and 10:00 to 99:00 with counting down. While counting down to 00:00, the monitor will beep 12 times then the treadmill will stop.

**SPEED:** Shows the speed that the treadmill is providing. It can be adjusted by pressing SPEED+ or SPEED- keys from 0.5 to 10 MPH or 0.8 to 16 KPH.

**DISTANCE:** Shows the distance. The range is from 0.00 to 999 KM/ML.

**CAL:** Shows the kcal. The range is from 0.00 to 999 kcal.



**P / INCLINE:** The default value shown is the pulse rate. It switches to the value of incline % while adjusting.

## BASICS ON EXERCISING

### 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 and end each workout by stretching.

### ABOUT THE EXERCISE ENVIRONMENT

- Make sure the exercise environment has adequate ventilation. To avoid catching cold, do not exercise in a draughty place.
- Place the treadmill on a firm, level surface. Allow 120 cm or 4 feet of clearance behind the treadmill and 60 cm or 2 feet on either side and in front of the treadmill.
- We recommend that the equipment is placed on a protective base.

### ABOUT USING THE EQUIPMENT

- Always unplug the treadmill from the electrical outlet after each training session.
- Only one person may use the equipment at a time.
- Keep hands clear of any moving parts. Never place hands, feet or any other objects under the treadmill.
- Wear appropriate clothing and shoes when exercising. Make sure your shoelaces are properly tied. To avoid injury and unnecessary wear on your treadmill, be sure your shoes are free of any debris such as gravel and small pebbles.

### BEGINNING AN EXERCISE SESSION

- To avoid muscular pain and strain, begin and end each workout by stretching.
- Stand on the landing rails to the left and right of the running belt. Do not stand on the running belt.
- Always hold the handrail for support when getting on or off the treadmill and when changing the speed during exercise. Do not jump off the running belt while it is moving!
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms while exercising, stop your workout at once and consult a physician.

### FINISHING AN EXERCISE SESSION

- Never leave the safety tether key in the treadmill.
- Use the main power switch to turn the unit off.
- Unplug the electrical cord from the wall outlet and from the treadmill.
- If necessary clean the treadmill from sweat with a damp cloth. Do not use solvents.
- Store the electrical cord where it is clear from all pathways and out of childrens' reach.

## HOW TO MOTIVATE YOURSELF TO CONTINUE

In order to reach the goals you have set, you'll need to keep finding the motivation to continue so you achieve your ultimate goal: life-long health and a new quality of living.

- Set yourself realistic targets.
- Progress step-by-step according to your schedule.
- Keep a fitness diary and write down your progress.
- Change your way of exercising from time to time.
- Use your imagination.
- Learn self-discipline.

One important aspect of your training is versatility. Varying your training exercises different muscle groups and helps maintain motivation.

### 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. If you don't know your maximum heart rate, please use the following formula as a guide:

#### 220 - AGE

The maximum varies from person to person. The maximum heart rate diminishes on average by one point per year. If you belong to one of the risk groups mentioned earlier, 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.

There are two ways to measure your heart rate. One is using the hand-pulse sensor. Another is using chest belt. The hand-pulse sensor is setting for the first priority. Please use both hands to gently hold the Hand Pulse Sensors. There are 2 sensors and 2 pieces of metal part each sensor. Each hand must gently hold both metal pieces to trigger the measuring. The pulse



rate will show in the "PULSE / INCLINE" Display. You can also use chest belt to measure your heart rate.

#### TELEMETRIC HEART RATE MEASUREMENT

This equipment has a built in pulse receiver, which is compatible with a telemetric Batavus 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.

### OPERATION AND PROGRAMS

1. Insert the Safety key.
2. Press the POWER button. The monitor will turn on.
3. Select program with the SELECT button.
4. In the program PRO1 (Manual program), the program window will display a track view. In the program PRO2-7-8 (preset profile program), the program window will display a profile view. In the program HRC, the program window will display a heart symbol. Press ENTER / RESET to confirm your desired program.

5. In the programs PRO1 and PRO2-7-8, press + / - buttons to set up your desired time to do the exercise. Press ENTER / RESET to confirm your setting value. Press START to begin. In the PRO1 program, set the incline and speed manually. In PRO2-7-8, the incline and speed changes are automatic. You can set the speed and incline of each profile bar also manually during training.

6. In the program HRC, the program window will first display AGE. Press + / - buttons input your age and ENTER / RESET to confirm. The program window will display HP, press +/- button to input desired target heart rate. Press START to begin exercise. The heart rate control is based on changing treadmill inclination. In this mode you have to adjust the speed by yourself using the SPEED + / - buttons.

### SERVICE MENU

1. During the power ON position (initial mode), first hold the SELECT button then press the ENTER / RESET button together to enter the Service Menu.
2. Incline window shows model number, distance window the software version, kcal window the year, time window the date, speed window the diameter of roller.
3. Press ENTER / RESET - the window shows LDU version and ISP version
4. Press ENTER / RESET to enter KM/MILE switch mode, Press SPEED + - or INCLINE + - to select KM or MILE.
5. Press ENTER / RESET – the window shows total distance.
6. Press ENTER / RESET – the window shows total hour.
7. Press ENTER / RESET – the console goes back to initial mode.

### MAINTENANCE

The equipment is safe to use only when periodically maintained and inspected for faults and wear.

**CAUTION!** Do not attempt any servicing or adjustment other than those described in this manual. Any other servicing must be performed by an authorized service representative. Check the tightness of all fixing screws once a year. Do not overtighten.

### CLEANING AND LUBRICATING THE TREADMILL

**FAILURE TO LUBRICATE YOUR TREADMILL MAY INVALIDATE THE PRODUCT'S WARRANTY!**

Wipe the treadmill surfaces, especially the handlebars and console from dust with a damp cloth or towel. Do not use solvents. Use a small vacuum nozzle to carefully vacuum around all visible components (belt, running deck, side rails etc.). Also keep the area near the treadmill clean. While in use, the treadmill gathers dust that may cause problems in the operation of the equipment.

In average domestic use (a maximum of 60 minutes a day), you should check the lubrication once a month



— however, lubricate the belt only if needed. In more demanding use, the lubrication needs be checked at shorter intervals. This is best done before you begin a training session. Check the lubrication as follows:

1. Ensure the treadmill is powered off! Step on the treadmill belt .and stand steadily where you normally run on the belt.
2. Take hold of the horizontal handlebar and push the belt with your feet so that it slides back and forth. The belt should move softly and evenly, without a sound.
3. If you notice jerky movement or if the belt will not slide check for lubrication by sliding your hand under the belt.

Lubricate the running deck according to the following instructions:

1. Attach the nozzle of the lubrication tube to the T-Lube S container.
2. Lift the running deck and lock it.
3. Position the nozzle between the belt and the board. Try to reach the spray as far into the center of the running deck as possible.
4. Spray the lubricant for 2-3 seconds.
5. Lower the running deck into its normal position. Use treadmill for your training session. Or allow the treadmill to run for at least 5 minutes.

**NOTE!** Lubricate your treadmill only with T-Lube S silicon lubricant. Contact your local Tunturi distributor for further supplies of T-Lube or further information on lubrication and maintenance.

## ALIGNING THE RUNNING BELT

Monitor belt tracking during exercise and make adjustments as needed. The belt should run in the center of the treadmill. Alignment is not usually needed, provided

- the treadmill is placed on an even, solid and horizontal surface and the belt is correctly tensioned
- the alignment of the belt is correct

It is, however, possible for the belt to be pushed to one side due to the user's running style (e.g. more weight on one foot). The alignment of the belt is adjusted by turning the two bolts at the back of the treadmill.

### ALIGN THE BELT ACCORDING TO THE FOLLOWING INSTRUCTIONS:

1. Turn the power switch on and increase the treadmill's speed to 5 km/h (3 mph).
2. If the belt drifts to the left, turn the left adjustment bolt 1/4 turn clockwise and the right adjustment bolt 1/8 turn anti-clockwise. If the belt drifts to the right, turn the right adjustment bolt 1/4 turn clockwise and the left adjustment bolt 1/4 turn anti-clockwise.
3. If the belt remains centered the adjustment is correct. If not, continue to make small adjustments as above until the belt is correctly aligned. If the belt is allowed run across to one side for long periods of time the edges of the belt may be damaged and the treadmill may not continue to operate correctly. Any damage to the belt caused by the lack of necessary adjustment will not be covered by the warranty.

## ADJUSTING THE BELT TENSION

The belt must be tensioned if it begins to slip on the rollers. In normal use, however, keep the belt as loose as possible! The belt tension is adjusted by turning the same screws as used for aligning the running belt. If turning the screws will not effect the belt tension, please contact your local Batavus dealer.

1. Increase the treadmill's speed to 5 km/h (3 mph).
2. Turn both adjustment screws an equal amount,  $\frac{1}{4}$  turn clockwise.
3. Try to slow the belt down by holding onto the handrails and braking as you walk (as if you were walking downhill). If the belt slips, turn another  $\frac{1}{4}$  turn and repeat the test. When braking heavily the belt may slip. If the belt keeps slipping despite repeated adjustments, please contact your local Batavus dealer.

## 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 treadmill, simply turn the power switch off, wait 1 minute and turn the power switch on to reset the treadmill. This should clear incidental errors and ready the treadmill for normal operation again. If after you have reset the treadmill by turning the power switch off and on again, and the treadmill is still not operational, contact your local Batavus 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.

## ERROR CODES

The user interface will display information about operational faults.

**E1:** Speed sensor error. Unplug the electrical cord from the wall outlet and from the treadmill, wait 1 minute and turn the power switch on again. If treadmill recovers to normal operation, you may continue to use the treadmill. Otherwise, call the dealer for service.

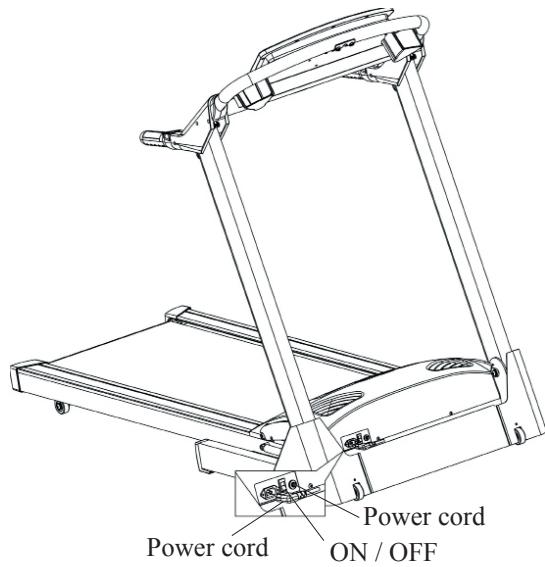
**E6, E7:** Lift motor error. Unplug the electrical cord from the wall outlet and from the treadmill, wait 1 minute and turn the power switch on again. If treadmill recovers to normal operation, you may continue to use the treadmill. Otherwise, call the dealer for service.



## PROTECTIVE CIRCUIT

The machine will shut off when the electricity load is above the machine's capacity. To restart the machine, please follow the procedure below:

- A. Unplug the power cord from the machine's socket.
- B. Push in the safety switch.
- C. Replug the power cord into the machine's socket.



**NOTE! DON'T PUSH IN THE SAFETY SWITCH BEFORE UNPLUGGING THE MACHINE'S POWER CORD.**

If you leave the treadmill plugged in after turning off the console, there will still be current running to the console. This treadmill is equipped with a safety control program that will automatically shut down the machine after six hours of no use. In the event of an automatic shut down, please follow the procedure below to restart the treadmill:

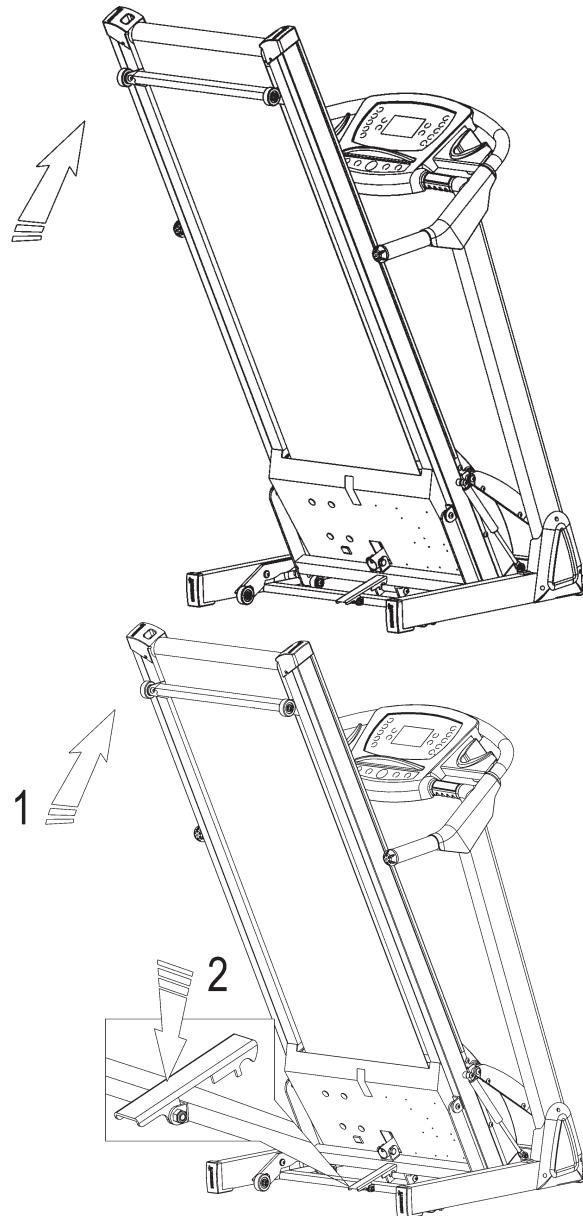
- A. Unplug the power cord form the machine's socket.
- Replug the power cord into the machine's socket to restart the machine.

## MOVING AND STORAGE

After assembly is complete, you may fold the treadmill into upright position for storage. To do this, raise the deck until it locks into position.

**NOTE!** Make sure you hear the click sound of the deck locking into position. This is to ensure the deck is locked in place and will not drop back down.

**NOTE!** Make sure the treadmill's incline is at 0 before folding the deck. If the incline is not at 0, folding will damage the mechanism.



First push the frame toward the console, then step on the pedal. Now you can lower the deck to the floor.

**NOTE!** This machine has a built-in safety unfolding feature to help the deck lower slowly. Please make sure there are no children or other things under the deck when you lower it.

## TO MOVE THE TREADMILL

Before moving the T3, be sure the power cord is unplugged from the wall and the treadmill. Fold up the running deck until it is locked and push the equipment on the transportation wheels. Lower the treadmill carefully onto the floor. Hold the handlebar to move forward the treadmill.

**NOTE!** Transport the treadmill with extreme caution over uneven surfaces, for example over a step. The treadmill should never be transported upstairs using the wheels over the steps, instead it must be carried.



We recommend that you use a protective base when transporting the equipment.

**NOTE!** The running belt needs to be realigned and centered after moving.

To prevent malfunctioning of the treadmill, store it in a dry place with as little temperature variation as possible, protected against dust. Always unplug the treadmill from the electrical outlet when not in use.

## TECHNICAL DATA

Length (storage position) .....	194 cm (78 cm)
Height (storage position) .....	135 cm (186 cm)
Width .....	85 cm
Weight .....	97,9 kg
Running surface .....	52 x 149 cm
Speed .....	0.8-16 km/h
Incline range .....	0-10 %
Motor.....	2.75 HP

The T3 treadmill meets the requirements of the EU's EMC Directives on electromagnetic compatibility (89/336/EEC) and electrical equipment designed for use within certain voltage limits (73/23/EEC). This product therefore carries the CE label.

The T3 treadmill meets EN precision and safety standards (EN-957).

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

**CAUTION!** 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 Batavus will void the user's authority to operate the equipment!

**We wish you many enjoyable trainings with your new Batavus training partner!**



## INHALT

MONTAGE.....	19
COCKPIT.....	20
ALLGEMEINES ZUM TRAINING .....	21
BEDIENUNG UND PROGRAMME .....	22
WARTUNG .....	23
TRANSPORT UND AUFBEWAHRUNG .....	25
TECHNISCHE DATEN .....	25

## WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Handbuch ist ein wesentlicher Bestandteil Ihres Trainingsgerätes. Lesen Sie es bitte sorgfältig durch, bevor Sie Ihr Trainingsgerät montieren, mit ihm trainieren oder es warten. Bitte bewahren Sie dieses Handbuch auf; 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 in diesem Handbuch beschriebenen Montage- Einstellungs- und Wartungsinstruktionen entstehen, besteht kein Garantieanspruch!

- Das Gerät nur an geerdete Schukosteckdosen anschließen und zum Anschluss kein Verlängerungskabel verwenden. Schwankungen in der Netzspannung von mehr als 10 Prozent können zu Fehlfunktionen des Gerätes führen und die Elektronik beschädigen. Die Leistungsaufnahme kann maximal 2 kW betragen. Die Garantie erlischt, wenn das Gerät nicht diesen Anleitungen entsprechend angeschlossen wird.
- Modifikationen an Steckdosen und Netzkabel dürfen nur von Fachkräften durchgeführt werden, die mit der Wartung von elektromechanischen Geräten vertraut sind und eine gültige Genehmigung für die Durchführung derartiger Wartungs- und Reparaturarbeiten haben.
- Suchen Sie vor dem Trainingsbeginn einen Arzt auf, der Ihren

Gesundheitszustand feststellt.

- Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen ungewöhnlichen Symptomen während des Trainings, beenden Sie Ihre Übung und suchen Sie einen Arzt auf.
- Keine anderen als die in dieser Gebrauchsanweisung beschriebenen Wartungsmaßnahmen und Einstellungen vornehmen. Vor Montage- und Reparaturarbeiten das Gerät ausschalten und den Netzstecker ziehen.
- Das Tredamill T3 darf nicht von Personen benutzt werden, deren Gewicht über 135 kg liegt.
- Ihr neuer Heimtrainer von Batavus wurde für das Heimtraining entwickelt. Die Garantie dieses Gerätes beträgt 24 Monate für das Heitrationing. Nähere Informationen zur Garantie bekommen Sie von Ihrem nationalen Batavus Vertreter. Bitte beachten Sie, dass die Bedingungen der Garantie je nach Verkaufsbereich variieren können. Sowohl Batavus, 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

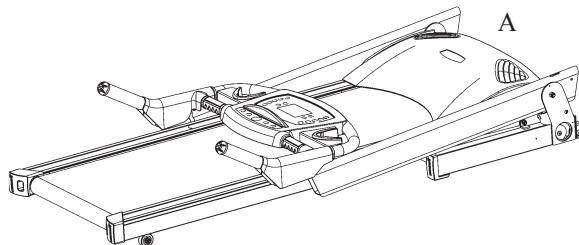
Wir empfehlen, dass das Gerät von zwei Erwachsenen montiert wird. Nehmen Sie das Laufband nicht aus dem Karton: Schützen Sie den Fussboden mit dem Verpackungsmaterial vor der Montierung.

Vergewissern Sie sich vor dem Zusammenbau des Geräts, dass alle Teile geliefert wurden:

1. Rahmen
2. Kabel
3. Montage-Kit (Inhalt in der Teileliste mit \* markiert): Montagewerkzeuge für späteren Gebrauch (z.B. Einstellen des Geräts) aufbewahren.

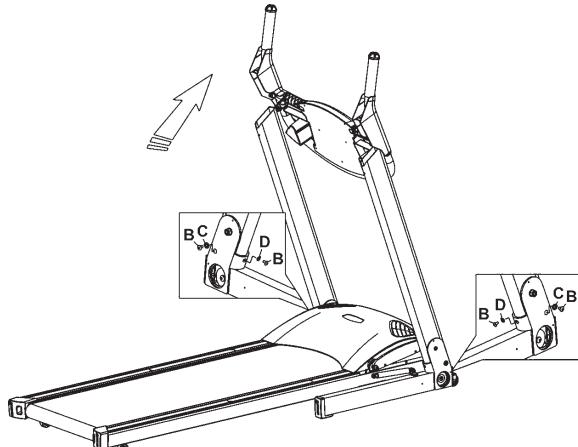
Wenden Sie sich bei Problemen an Ihren Batavus-Händler. Die Richtungsangaben links, rechts, vorne und hinten verstehen sich aus der Sicht der Trainingsposition. Zur Vermeidung von Verletzungen das Deck hochklappen bevor das Laufband aus dem Karton gehoben wird.

Beigefügt ist ein Kunststoff- Beutel mit den unten aufgeföhrten Montageteilen.

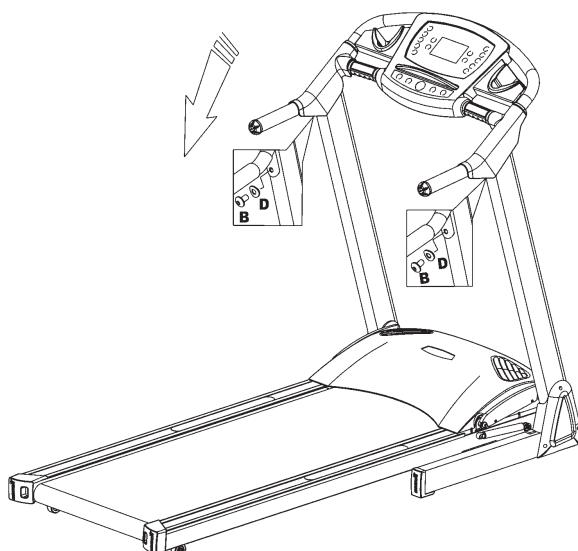


Teilenummer	Beschreibung	Menge
A	Rahmen und Cockpit	1
B	Schraube	6
C	Unterlegscheibe	2
D	Unterlegscheibe	4
E	Schraube	6
F	Inbusschlüssel	1
G	Schraubenzieher	1
H	Sicherheitsschlüssel	1
I	Seitenabdeckung	2

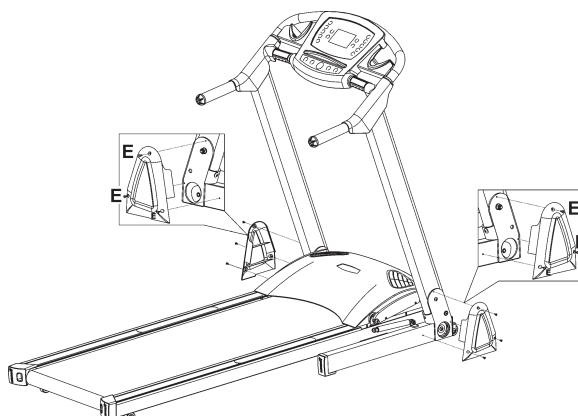
Den Ständern anheben und die Schrauben (B) und Unterlegscheiben (C, D) in die Löcher unten am Ständer einsetzen. Ziehen Sie die Schrauben fest an.



Bringen Sie das Cockpit in die richtige Position. Ziehen Sie die Schrauben (B) und Unterlegscheiben (D) in den Löchern oben am Ständer fest.



Befestigen Sie die Seitenabdeckungen (I) mit den Schrauben (E) unten am Ständer und ziehen Sie diese gut fest.

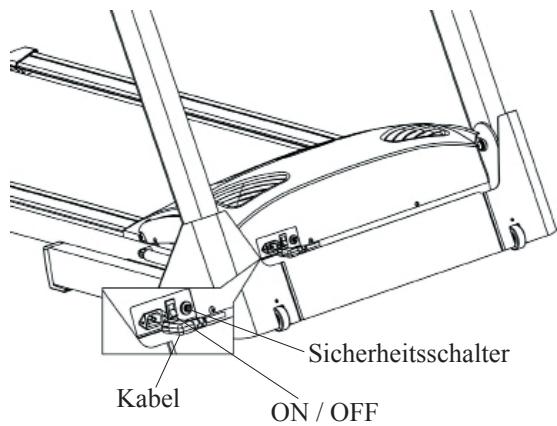




## NETZKABEL

Bevor Sie das Gerät an das Stromnetz anschliessen, stellen Sie sicher, dass die Voltzahl Ihres Stromnetzes mit der auf dem Typenschild übereinstimmt. Das Netzkabel am Laufbandtrainer einstecken. Schalten Sie den Strom für das Gerät mit der POWER-Taste ein.

**BITTE BEACHTEN!** Das Gerät darf nur an eine geerdete Steckdose angeschlossen werden. Verwenden Sie keine Verlängerungsschnur, um das Gerät mit einer Steckdose zu verbinden.



## COCKPIT



## TASTENFUNKTIONEN

### A. SICHERHEITSSCHLÜSSEL:

Der Monitor und das Laufband sind nur betriebsbereit, wenn der Sicherheitsschlüssel an dem Gerät angeschlossen und auf der Position SAFETY KEY steht. Sowohl der Monitor als auch das Laufband stoppen, sobald der Schlüssel entfernt wird.

### B. HAUPTFUNKTIONSTASTEN:

#### 1. INCLINE + (STEIGUNG +):

- Erhöht den in der Puls/Steigungsanzeige (Pulse/Incline) angezeigten Steigungsgrad im Bereich von 0 % bis 10 %. Einmaliges Drücken der Taste erhöht den Wert um 1 %. Zum schnellen Erhöhen der Werte die Taste 2 Sekunden lang gedrückt halten.
- Drücken Sie diese Taste zur Auswahl der Programme.

#### 2. INCLINE - (STEIGUNG -):

- Senkt den in der Puls/Steigungsanzeige

(Pulse/Incline) angezeigten Steigungsgrad im Bereich von 0 % bis 10 %. Einmaliges Drücken der Taste senkt den Wert um 1 %. Zum schnellen Senken der Werte die Taste 2 Sekunden lang gedrückt halten.

- Drücken Sie diese Taste zur Auswahl der Programme.
- POWER (EIN/AUS):** Drücken Sie diese Taste zum Ein- und Ausschalten des Geräts.
- START/STOP:** Startet oder stoppt das Programm.
- SELECT:** Drücken Sie diese Taste, um ein Programm auszuwählen oder die Puls bzw. Steigungsfunktion abzufragen.
- ENTER / RESET (EINGABE / ZURÜCKSETZEN):**
  - Drücken Sie diese Taste zur Bestätigung des gewünschten Programms oder Einstellungswerts.
  - Halten Sie diese Taste 2 Sekunden lang gedrückt um den Wert wieder auf den Anfangsmodus zurückzusetzen.
- SPEED + (GESCHWINDIGKEIT +):**
  - Erhöht den in der Geschwindigkeitsanzeige gezeigten Geschwindigkeitsgrad im Bereich von 0,8 bis 16,0 km/h. Einmaliges Drücken der Taste erhöht den Wert um 0,1 km/h. Zum schnellen Erhöhen der Werte die Taste 2 Sekunden lang gedrückt halten.
  - Drücken Sie diese Taste zur Auswahl der Programme.

- Senkt den in der Geschwindigkeitsanzeige gezeigten Geschwindigkeitsgrad im Bereich von 0,8 bis 16,0 km/h. Einmaliges Drücken der Taste senkt den Wert um 0,1 km/h. Zum schnellen Senken der Werte die Taste 2 Sekunden lang gedrückt halten.
- Drücken Sie diese Taste zur Auswahl der Programme.

### C. GESCHWINDIGKEITSCHNELLTASTEN:

5 Geschwindigkeitsschnelltasten sind auf 3, 6, 9, 12, und 15 km/h voreingestellt. Die Geschwindigkeit ändert sich z.B. von einer beliebigen Geschwindigkeit zu 9 km/h, wenn die Geschwindigkeitsschnelltaste 9 gedrückt wird.

### D. STEIGUNGSSCHNELLTASTEN:

5 Steigungsschnelltasten sind auf 2, 4, 6, 8 und 10 % voreingestellt. Der Steigungsgrad ändert sich z.B. von einer beliebigen Steigung zu 4 %, wenn die Steigungsschnelltaste 4 gedrückt wird.

### E. SCHNELLZUGRIFFSTASTE FÜR GESCHWINDIGKEIT:

- + : dieselbe Funktion wie Speed +.
- : dieselbe Funktion wie Speed -.

### F. SCHNELLZUGRIFFSTASTE FÜR STEIGUNG:

- + : dieselbe Funktion wie Incline +.
- : dieselbe Funktion wie Incline -.

## ANZEIGEN UND TRAININGSBEREICHE

**PROGRAMMANZEIGE:** Zeigt die Informationen der aktuellen Tätigkeit an.

**TIME (ZEIT):** Zeigt die Trainingszeit in Vorrwärts- oder Rückwärtszählung an. Wenn das Band nicht läuft und der Sicherheitsschlüssel eingesteckt ist, können Sie diese Funktion wählen, indem



Sie auf die ENTER / RESET-Taste drücken und dann den Wert durch Drücken der „+/-“ -Taste einstellen. Der Bereich für die Vorwärtzählung liegt zwischen 00:00 und 99:59 und bei der Rückwärtzählung zwischen 10:00 und 99:00. Bei der Rückwärtzählung auf 00:00 piept der Monitor 12-mal bevor das Laufband stoppt.

**SPEED (GESCHWINDIGKEIT):** Zeigt die Geschwindigkeit des Laufbands an. Sie kann durch Drücken der Tasten SPEED +/- auf 0,8 bis 16,0 km/h eingestellt werden.

**DISTANCE (STRECKE):** Zeigt die zurückgelegte Entfernung. Der Bereich der Vorwärtzählung liegt zwischen 0,00 und 999 km.

**CAL (KALORIEN):** Zeigt die verbrannten Kalorien. Der Bereich der Vorwärtzählung liegt zwischen 0,00 und 999 kcal.

**P / INCLINE (PULS / STEIGUNG):** Der standardmäßig angezeigte Wert ist die Pulsfrequenz. Der Wert wechselt bei der Anpassung zum Steigungswert %.

## ALLGEMEINES ZUM TRAINING

### FÜR IHRE GESUNDHEIT

- Suchen Sie vor dem Trainingsbeginn einen Arzt auf, der Ihren Gesundheitszustand feststellt.
- Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen ungewöhnlichen Symptomen während des Trainings, beenden Sie Ihre Übung und suchen Sie einen Arzt auf.
- Um Verletzungen zu vermeiden, beginnen und beenden Sie jedes Training mit Dehnübungen.

### FÜR DIE TRAININGSUMGEBUNG

- Dieses Gerät darf nur in Innenräumen benutzt werden; es ist nicht für den Einsatz in Feuchträumen vorgesehen.
- Stellen Sie das Gerät auf einen sicheren, ebenen Untergrund. Darauf achten, dass der Bereich neben und vor (mindestens 100 cm) und hinter (mindestens 100x200 cm) dem Laufbandtrainer frei ist.
- Es wird empfohlen, das Gerät auf eine Schutzmatte zu stellen.
- Vergewissern Sie sich, dass der Trainingsraum ausreichend belüftet ist. Um Erkältungen zu vermeiden, trainieren Sie nicht an einem zugigen Ort.

### FÜR DEN GEBRAUCH

- Nach jedem Training den Netzstecker ziehen.
- Falls Sie Kinder an das Trainingsgerät lassen, müssen Sie 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.
- Das Gerät kann immer nur von einer Person benutzt werden.
- Tragen Sie während des Trainings angemessene Kleidung und Schuhe.

## TRAINING BEGINNEN

- Zur Vermeidung von Muskelkater Aufwärmtraining (langsam joggen oder Gehen) und Dehnübungen nicht vergessen.
- Mit gegrätschten Beinen auf die Seitenränder des Laufbandtrainers stellen. Das Gerät nie auf dem Laufband stehend in Bewegung setzen.
- Zum Auf- und Absteigen und bei der Bedienung der Tastatur immer an den Handläufen festhalten. Nie vom laufenden Laufband abspringen!
- Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen ungewöhnlichen Symptomen während des Trainings, beenden Sie Ihre Übung und suchen Sie einen Arzt auf.

## TRAINING BEENDEN

- Zur Vermeidung von Muskelkater Abwärmtraining (langsam joggen oder Gehen) und Dehnübungen nicht vergessen.
- Den Sicherheitsschlüssel immer abziehen.
- Das Gerät ausschalten.
- Das Netzkabel sowohl aus der Steckdose als auch aus der Buchse am Laufbandtrainer ziehen und an einem sicheren Ort, vor Kinderhand geschützt, aufbewahren.
- Das Gerät mit einem leicht angefeuchteten Wischtuch von eventueller Feuchtigkeit befreien. Keine Lösungsmittel verwenden!

## WIE MOTIVIEREN SIE SICH ZUM WEITERMACHEN?

Für das Erreichen Ihrer Ziele brauchen Sie Motivation, um für das Maximalziel weiterzumachen: lebenslange Gesundheit und neue Lebensqualität.

- Setzen Sie sich realistische Ziele.
- Machen Sie Ihrem Zeitplan entsprechend allmähliche Fortschritte.
- Führen Sie ein Fitness-Tagebuch.
- Variieren Sie Ihre Trainingsformen von Zeit zu Zeit.
- Gestalten Sie Ihr Training mit Phantasie.
- Üben Sie sich in Selbstdisziplin.

Ein wichtiger Aspekt Ihres Trainings ist die Vielseitigkeit. Indem Sie variieren und verschiedene Muskelgruppen trainieren, erhalten Sie sich Ihre Motivation.

## HERZFREQUENZ

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

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. Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz nicht kennen, orientieren Sie sich an der nachfolgenden Formel:

220 - ALTER



Das ist ein Durchschnittswert, 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 ist 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.

Sie können Ihre Herzfrequenz auf zwei Arten messen: Entweder über den Handpulsensor oder unter Verwendung eines Brustgurtes. Der Handpulsensor ist die Standardlösung. Umgreifen Sie die Handpulsensoren mit beiden Händen. Es gibt zwei Sensoren, die aus jeweils zwei Sensorteilen bestehen. Jede Hand muss beide Sensorteile umfassen um die Messung auszulösen. Die Herzfrequenz wird in der „PULSE/INCLINE“-Anzeige angezeigt. Die Benutzer der Maschine können zur Messung der Herzfrequenz auch einen Brustgurt verwenden.

#### **DRAHTLOSE HERZFREQUENZMESSUNG**

Die Herzfrequenzmessung erfolgt drahtlos mit einem Herzfrequenzmessgerät Batavus 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.

### **BEDIENUNG UND PROGRAMME**

1. Sicherheitsschlüssel einstecken.
2. Schalten Sie das Gerät durch Drücken der POWER-Taste ein. Der Monitor schaltet sich ein.
3. Wählen Sie das Programm durch Drücken der SELECT-Taste.
4. Bei Programm PRO1 (manuelles Programm) zeigt das Programmfenster eine Laufbahn an. Bei Programm PRO2-7 (vorprogrammiertes Profilprogramm) zeigt das Programmfenster das Profil an. Bei Programm HRC zeigt das Programmfenster ein Herzsymbol an. Drücken Sie die ENTER / RESET-Taste, um Ihre Programmauswahl zu bestätigen.
5. Bei den Programmen PRO1 und PRO2-7, stellen Sie mithilfe der +/- Tasten die gewünschte Trainingszeit ein. Drücken Sie die ENTER / RESET-Taste um Ihre Einstellungen zu bestätigen. Zum Starten auf START drücken. Beim Program PRO1 kann die Geschwindigkeit und Steigung während des Trainings justiert werden. Beim PRO2-7 verändern sich die Geschwindigkeit und Steigung automatisch. Mit den Geschwindigkeits- und Steigungstasten können noch die entsprechenden Werte justiert werden.
6. Bei Programm HRC zeigt das Programmfenster zuerst AGE (Alter eingeben) an. Geben Sie mithilfe der „+/-“ -Taste Ihr Alter ein. Drücken Sie die ENTER / RESET-Taste um Ihr Alter zu bestätigen. Das Programmfenster zeigt HP (Zielpuls) an. Drücken Sie die +/- Tasten um Ihren Zielpuls einzugeben. Drücken Sie die START-Taste um mit dem Training zu beginnen. Die Kontrolle des Frequenzniveaus erfolgt durch die Veränderung der Laufflächensteigung. Bei dieser Trainingsweise regeln



Sie selbst die Geschwindigkeit des Laufbandes mit den SPEED + / - Tasten.

### BETRIEBSMODUS

1. Wenn Sie zum Betriebsmodus wechseln möchten, drücken Sie im eingeschalteten Modus (Power ON) die SELECT-Taste und halten Sie diese gedrückt, während Sie gleichzeitig auf die ENTER / RESET-Taste drücken.
2. Das Steigungsfenster zeigt die Modellnummer an. Das Entfernungsfenster (DISTANCE) gibt die Software-Version, das KCAL-Fenster das Jahr wieder. Das Zeitfenster (TIME) zeigt das Datum an. Das Geschwindigkeitsfenster gibt den Durchmesser der Laufrolle an.
3. Drücken Sie die ENTER / RESET-Taste. Das Fenster zeigt die LDU-Version und die ISP-Version an.
4. Wenn Sie die ENTER / RESET-Taste erneut drücken, wechseln Sie zum KM/MILE-Umschaltmodus. Drücken Sie die SPEED + / - bzw. INCLINE + / - Tasten um Kilometer (KM) oder Meilen (MILE) auszuwählen.
5. Drücken Sie die ENTER / RESET-Taste. Das Fenster zeigt die Gesamtdistanz an.
6. Drücken Sie die ENTER / RESET-Taste. Das Fenster zeigt die Gesamtstundenzahl an.
7. Wenn Sie die ENTER / RESET-Taste erneut drücken, wechselt die Anzeige zurück zur ON-Position – Anfangsmodus.

### WARTUNG

Die sichere Benutzung des Geräts ist nur gewährleistet, wenn es regelmäßig gewartet und auf Mängel und Verschleiß untersucht wird.

### REINIGUNG DES LAUFBANDES UND PFLEGE

#### DER LAUFPLATTE

##### WENN SIE IHR LAUFBAND NICHT SCHMIEREN, KANN DIE GARANTIE DES PRODUKTS ERLÖSCHEN!

Die Handläufe und die Elektronikanzeige mit einem feuchten Tuch reinigen. Auf keinen Fall Lösungsmittel verwenden! Die sichtbaren Teile des Rahmens (wie Laufmatte, Laufplatte und Seitenprofile) regelmäßig mit einer kleinen Düse absaugen. Halten Sie die Umgebung des Laufbandes sauber. Im Betrieb zieht das Laufband z.B. Staub an, der Probleme für die Funktion des Gerätes verursachen kann.

Die Schmierung ist eine wichtige Maßnahme bei der Pflege Ihres Laufbands. Bei durchschnittlicher privater Nutzung (maximal 60 Minuten pro Tag) sollten Sie einmal im Monat überprüfen, ob das Laufband geschmiert werden muss. Schmieren Sie es jedoch nur bei Bedarf. Bei stärkerer Nutzung sollten Sie den Schmierzustand in kürzeren Abständen überprüfen, am besten bevor Sie mit einer Trainingseinheit beginnen. Überprüfen Sie den Schmierzustand wie folgt:

1. Vergewissern Sie sich, dass das Laufband ausgeschaltet ist! Stellen Sie sich auf dem Laufband an die Stelle, auf der Sie normalerweise laufen.
2. Umgreifen Sie den horizontalen Lenkerbügel, und drücken Sie mit Ihren Füßen gegen das Band, so dass es vor und zurück gleitet. Das Band sollte sich geräuschlos, sanft und gleichmäßig bewegen.
3. Wenn sich das Band ruckartig oder gar nicht bewegt, überprüfen Sie den Ölungsztand, indem Sie mit Ihrer Hand unter das Band fassen.

Schmieren Sie das Band wie folgt:

1. Bringen Sie die Spritzdüse des Schmiermittelröhrlchens am T-Lube S-Behälter an.
2. Heben Sie das Laufband an und fixieren Sie es.
3. Positionieren Sie die Spritzdüse zwischen Band und Platte. Versuchen Sie, möglichst weit in die Mitte der Lauffläche zu sprühen.
4. Versprühen Sie das Schmiermittel 2-3 Sekunden lang.
5. Bringen Sie das Laufband wieder in die Ausgangsposition. Verwenden Sie es nun für Ihre Trainingseinheit, oder lassen Sie es mindestens fünf Minuten laufen.

**BITTE BEACHTEN!** Schmieren Sie Ihr Laufband ausschließlich mit dem Schmiermittel T-Lube S. Wenden Sie sich an Ihren Tunturi Händler vor Ort, wenn Sie mehr T-Lube oder weitere Informationen zur Schmierung und Wartung benötigen.

### AUSRICHTEN DER LAUFMATTE

Beobachten Sie den Lauf des Bandes während des Trainings und führen Sie die unten beschriebenen Einstellmaßnahmen sofort aus, wenn sie notwendig sind. Während des Trainings sollte die Laufmatte möglichst gerade und mittig laufen. Die Laufmatte braucht nicht neu ausgerichtet werden, falls

- das Gerät an einem ebenen Ort aufgestellt wird und ordnungsgemäß gespannt ist, und
- das Laufband ursprünglich ordnungsgemäß ausgerichtet wurde.

Aufgrund von besonderen Laufstilen (z. B. einseitige Gewichtsverteilung) kann die Laufmatte mit der Zeit jedoch schräg laufen. Ragt die Laufmatte über eines der beiden Seitenprofile hinaus, muss die Laufmatte wie folgt neu ausgerichtet werden:

1. Die Matte mit einer Geschwindigkeit von 5 km/h laufen lassen.
2. Läuft die Laufmatte nach links, die linke Einstellschraube am hinteren Ende des Laufbandtrainers um 1/4 Umdrehung nach rechts und die rechte Einstellschraube um 1/4 Umdrehung nach links drehen. Bereits eine 1/4 Umdrehung verändert die Richtung der Laufmatte. Deshalb die Stellung der Einstellschrauben nur Schritt für Schritt verändern. Läuft die Laufmatte nach rechts, die rechte Einstellschraube am hinteren Ende des Laufbandtrainers um 1/4 Umdrehung nach rechts und die linke Einstellschraube um 1/4 Umdrehung nach links drehen.



**3.** Läuft die Laufmatte in der Mitte, ist die Einstellung richtig. Wenn nicht, die obigen Schritte so lange wiederholen, bis die Laufmatte in der Mitte des Gerätes bleibt. Läuft die Laufmatte über längere Zeit hinweg schräg, so dass es an einer Geräteseite scheuert, können Betriebsstörungen auftreten. Die Garantie deckt keine Schäden, die auf eine unterlassene Ausrichtung der Laufmatte zurückzuführen sind.

#### NACHSPANNEN DER LAUFMATTE

Die Laufmatte muss nachgespannt werden, wenn sie bei normalem Betrieb über die Laufrolle zu rutschen beginnt. Die Laufbandspannung jedoch so gering wie möglich halten! Das Nachspannen erfolgt mit denselben Einstellschrauben wie zum Ausrichten.

- 1.** Die Matte mit einer Geschwindigkeit von 5 km/h laufen lassen.
- 2.** Beide Einstellschrauben gleich viel, 1/4 Umdrehung, nach rechts drehen.
- 3.** Durch Gehen wie an einem steileren Abhang versuchen, die Laufmatte zu bremsen. Rutscht das Laufband immer noch zu leicht über die Laufrolle, die Einstellschrauben um eine weitere 1/4 Umdrehung nach rechts drehen und einen weiteren Bremsversuch machen. Die Laufmatte sollte erst bei scharfem Bremsen rutschen. Falls die Laufmatte trotz wiederholtem Nachspannen rutscht, bitte Kontakt mit Ihrem Batavus-Händler aufnehmen.

#### 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. Wenden Sie sich an Ihre nationale Batavus-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.

Falls Sie Funktionsstörungen an Ihrem Gerät feststellen, schalten Sie es umgehend aus. Warten Sie 1 Minute und schalten Sie das Gerät wieder ein. Normalerweise werden Funktionsstörungen mit dieser Maßnahme behoben und das Gerät kann weiterverwendet werden. Sollte die Funktionsstörung aber wieder auftreten, das Gerät umgehend ausschalten und Kontakt mit Ihrer nationalen Batavus-Vertretung aufnehmen.

#### FEHLERMELDUNGEN

Das Cockpit zeigt eine Funktionsstörung auf der Anzeige an.

**E1:** Störung beim Geschwindigkeitssensor. Das Netzkabel aus der Steckdose ziehen, warten Sie eine Minute und starten Sie das Laufband neu. Falls die Fehlermeldung verschwunden ist, können Sie das Gerät wieder ganz normal benutzen. Sollte die Fehlermeldung nicht verschwinden, wenden Sie sich bitte an den Verkäufer des Geräts.

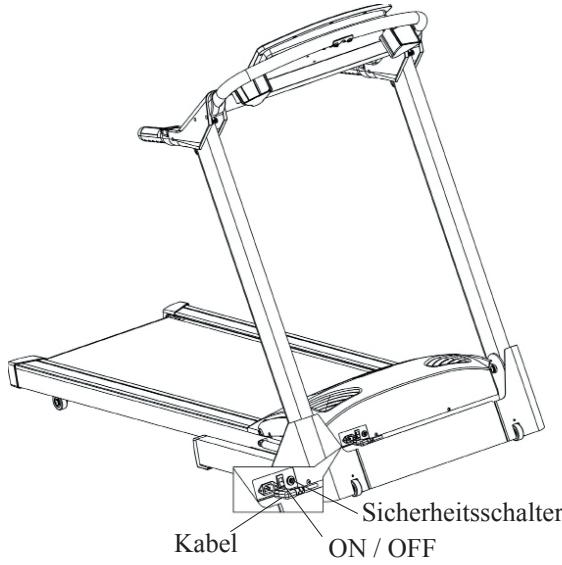
**E6, E7:** Störung beim Hebemotor. Das Netzkabel aus der Steckdose ziehen, warten Sie eine Minute und starten Sie das Laufband neu. Falls die Fehlermeldung verschwunden ist, können Sie das Gerät wieder ganz normal benutzen. Sollte die Fehlermeldung nicht verschwinden, wenden Sie sich bitte an den Verkäufer des Geräts.

#### ÜBERSTROMSCHUTZ

##### VORSICHT!

Die Maschine stellt sich automatisch aus, wenn die elektrische Ladung die Kapazität der Maschine übersteigt. So starten Sie die Maschine neu:

- A.** Ziehen Sie das Kabel von der Steckerbuchse der Maschine ab.
- B.** Drücken Sie den Sicherheitsschalter ein.
- C.** Schließen Sie das Kabel wieder in die Steckerbuchse der Maschine an.



**DRÜCKEN SIE DEN SICHERHEITSSCHALTER NICHT EIN,  
WENN DAS KABEL NOCH IN DER MASCHINE SITZT.**

Wenn Sie das Laufband nach Ausschalten des Bedienpults angeschlossen lassen, wird das Bedienpult weiter mit Strom versorgt. Dieses Laufband ist mit einem Sicherheits-Kontrollprogramm ausgestattet, das das Laufband nach 6 Stunden Nichtbenutzung automatisch ausschaltet. Wenn sich die Maschine automatisch ausgeschaltet hat, können Sie das Laufband folgendermaßen neu starten:

- A.** Ziehen Sie das Kabel von der Maschine ab.
- B.** Schließen Sie zum Neustart das Kabel wieder an die Maschine an.



## TRANSPORT UND AUFBEWAHRUNG

### LAUFBAND ZUSAMMENKLAPPEN

Nachdem das Laufband zusammengebaut wurde können Sie es zur Aufbewahrung in aufrechter Position zusammenklappen. Heben Sie dazu das Deck an bis es in der Lagerposition einrastet.

**VORSICHT:** Vergewissern Sie sich, dass die Steigung des Laufbands auf 0 steht bevor Sie das Deck zusammenklappen. Sollte die Steigung nicht auf 0 stehen, kann dies zu Schäden am Mechanismus führen.

### LAUFBAND AUSEINANDER KLAPPEN

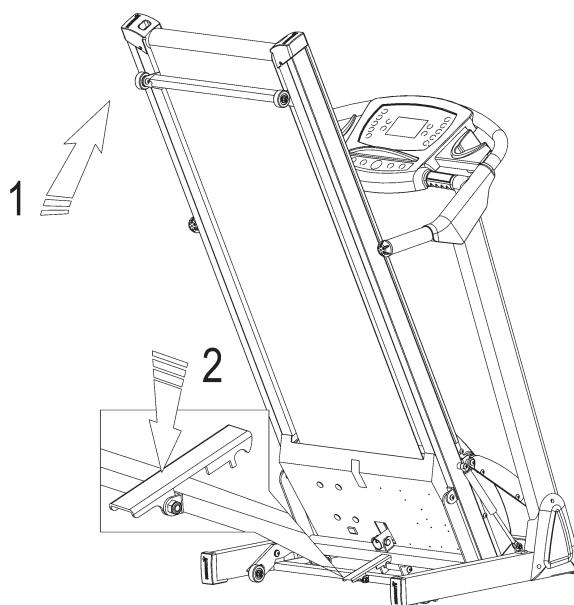
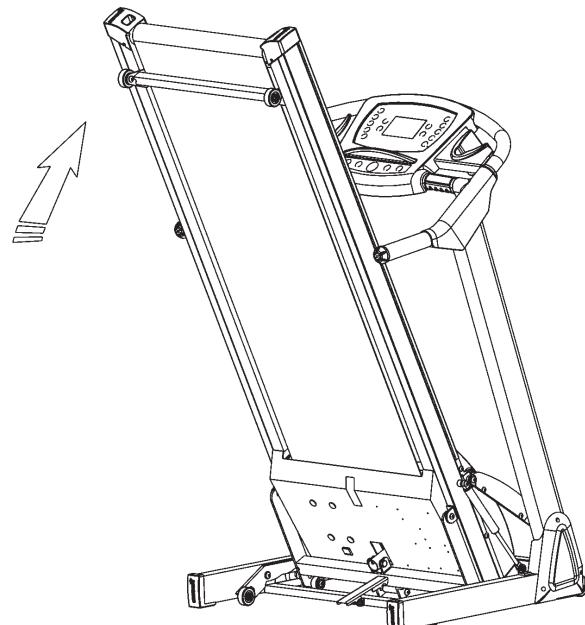
Ziehen Sie zuerst das Deck in Richtung Cockpit, treten Sie dann auf den Schlosshebel, und lassen Sie das Deck zu Boden gleiten.

**HINWEIS:** Diese Maschine verfügt über eine eingebaute Aufklapp-Sicherheitsfunktion, um das Deck langsamer zu senken. Vergewissern Sie sich, dass sich keine Kinder oder Gegenstände unter dem Deck befinden, wenn Sie dieses aufklappen.

**HINWEIS!** Seien Sie stets vorsichtig, auch wenn das Gerät mit Gaszylindern ausgestattet ist, die den Großteil des Deck-Gewichts auffangen.

Vergewissern Sie sich bevor Sie Ihren T3 bewegen, dass das Kabel vom Gerät und vom Netzstrom abgezogen ist. Klappen Sie das Laufdeck hoch bis es einrastet und schieben Sie das Gerät auf die Transporträder. Klappen Sie das Laufband am Aufstellungsort vorsichtig auf den Boden aus.

Wir empfehlen die Verwendung einer Schutzunterlage beim Transport des Geräts.



## TECHNISCHE DATEN

Länge .....	194 cm (78 cm)
Höhe .....	135 cm (186 cm)
Breite .....	85 cm
Gewicht .....	97,9 kg
Lauffläche .....	52 cm x 149 cm
Geschwindigkeit .....	0,8-16 km/h
Neigung .....	0-10 %
Motor .....	2,75 PS

Sämtliche Batavus-Geräte entsprechen den EG-Richtlinien für elektromagnetische Verträglichkeit, EMC (89/336/EWG) und der europäischen Niederspannungsrichtlinie (72/23/EEC). Das Produkt trägt daher das CE-Kennzeichen.

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

**BITTE BEACHTEN!** Die Hinweise bezüglich der Montage, der Benutzung und der Wartung Ihres Gerätes 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 Batavus vorgenommen, erlischt jeglicher Garantieanspruch!

**Wir wünschen Ihnen viele angenehme Trainingsstunden mit Ihrem neuen Batavus Trainingspartner!**



## TABLE DES MATIERES

ASSEMBLAGE.....	27
CONSOLE .....	29
GÉNÉRALITÉS SUR L'ENTRAÎNEMENT.....	29
FONCTIONNEMENT ET PROGRAMMES.....	31
ENTRETIEN .....	32
TRANSPORT ET RANGEMENT .....	33
CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES .....	34

## CONSEILS ET AVERTISSEMENTS

Ce guide est une pièce essentielle de votre appareil sportif. 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.

### ATTENTION

- L'appareil doit être branché sur une prise mise à la terre. N'utilisez pas de rallonge. La consommation de courant est de 10 A à son maximum. Les sources de courant présentant des variations de tension de plus de 10 % peuvent entraver le bon fonctionnement de l'appareil et endommager son équipement électronique. Si l'appareil est branché sans tenir compte des instructions données dans ce mode d'emploi, sa garantie n'est plus valable.

### DANGER

Pour réduire les risques de choc électrique:

- Débranchez toujours l'appareil de la prise de courant immédiatement après son utilisation et avant de le nettoyer.

### ATTENTION

- Le fil électrique de l'appareil est équipé de fiches mises à la terre.

## ATTENTION

Pour réduire les risques de brûlures, d'incendie, de choc électrique ou de blessure aux personnes:

- 1) Un équipement ne devrait jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez de la prise lorsque vous ne l'utilisez pas et avant de monter ou de retirer des pièces.
- 2) Une surveillance étroite est nécessaire lorsque cet équipement est utilisé par ou à proximité d'enfants, de personnes invalides ou handicapées.
- 3) N'utilisez cet équipement qu'à l'usage auquel il est destiné tel que décrit dans ce manuel.
- 4) Ne pas utiliser d'accessoires non recommandés par le fabricant.
- 5) N'utilisez jamais cet équipement si sa prise ou son cordon de secteur sont endommagés, s'il ne fonctionne pas parfaitement, s'il est tombé ou qu'il a été endommagé ou s'il est tombé dans l'eau. Retournez l'équipement au centre de service pour contrôle et réparation.
- 6) Maintenir les fils électriques à distance des surfaces chauffées.
- 7) N'utilisez jamais l'appareil lorsque ses aspirations d'air sont bloquées. Veillez à ce qu'il n'y ait pas de peluches, de cheveux ou équivalent sur les aspirations d'air.
- 8) Ne jamais laisser tomber ou insérer aucun objet dans les aspirations d'air.
- 9) Ne pas utiliser en extérieur.
- 10) Ne pas utiliser dans une endroit où l'on utilise des produits aérosol (spray), ni dans un endroit où l'on administre de l'oxygène.
- Pour débrancher, placer tous les contrôles en position fermée, puis retirer la prise de courant.
- Seule une personne spécialisée dans l'entretien et la réparation de tels appareils électro-mécaniques et qui détient le permis exigé par la loi du pays



concerné pour effectuer les travaux en question, peut réaliser d'éventuels changements sur les fiches de l'appareil ou la prise secteur.

- Avant de commencer un entraînement, quel qu'il soit, consultez votre médecin.
- En cas de vertige, nausées, douleur dans la poitrine ou autres symptômes anormaux, interrompez la séance immédiatement et consultez un médecin.
- 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. Veillez à ce que, durant l'assemblage et l'entretien de l'appareil, l'appareil est éteint et débranché.
- L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids excède 135 kg.
- Cet appareil peut être utilisé à la maison. La garantie 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 Batavus. Attention ! Les conditions de la garantie peuvent varier selon les pays. 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.

#### CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS!

## ASSEMBLAGE

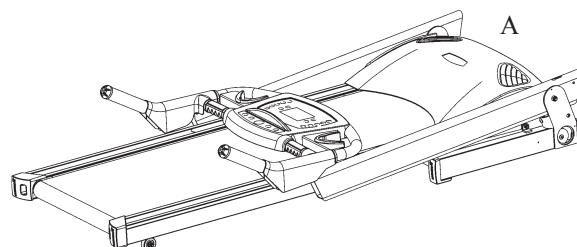
Nous recommandons que l'appareil soit monté par deux adultes. Sortez le tapis de course pas de sa boîte: protégez le sol en utilisant l'emballage de l'équipement comme protection durant la montagne.

Avant d'assembler l'appareil, vérifiez que toutes les pièces sont en votre possession :

1. Le châssis
2. Le cordon d'alimentation
3. Le kit d'assemblage (le contenu est indiqué par \* dans la liste des pièces détachées) : conservez les outils de montage car vous pourrez en avoir besoin pour régler l'appareil par exemple.

En cas de problème, contactez votre revendeur Batavus. Les termes gauche, droit, avant et arrière sont définis par rapport à la position d'exercice. Pour éviter toute blessure, vous devez déplier la piste avant de sortir le tapis de course de sa boîte.

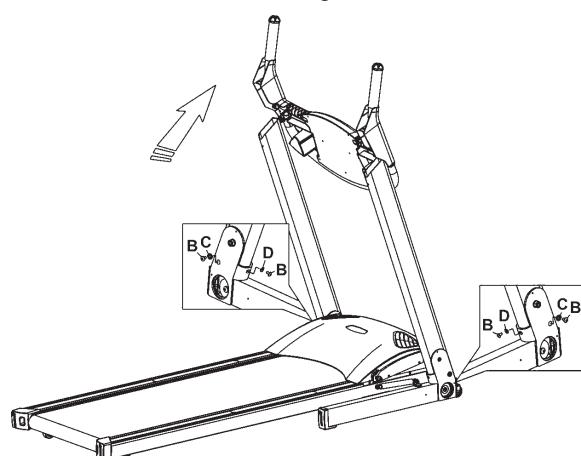
Prenez le sachet contenant les pièces et le matériel apparaissant dans la liste ci-dessous.



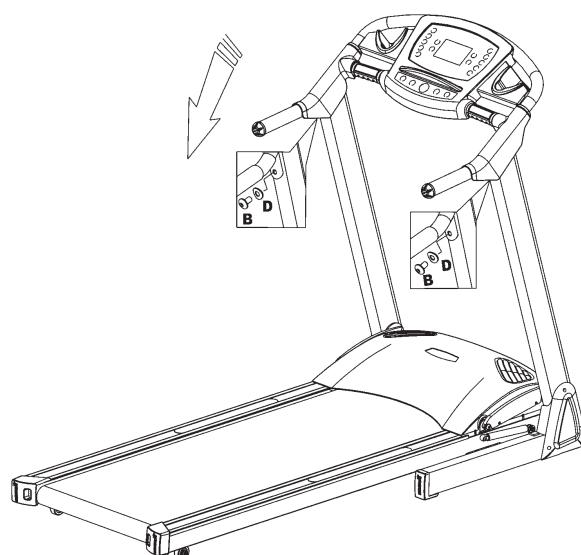
N° de pièce	Description	QTE
A	Châssis et compteur	1
B	Vis	6
C	Rondelle	2
D	Rondelle	4
E	Vis	6
F	Clé Allen	1
G	Tournevis	1
H	Clé de sécurité	1
I	Plaque du côté	2



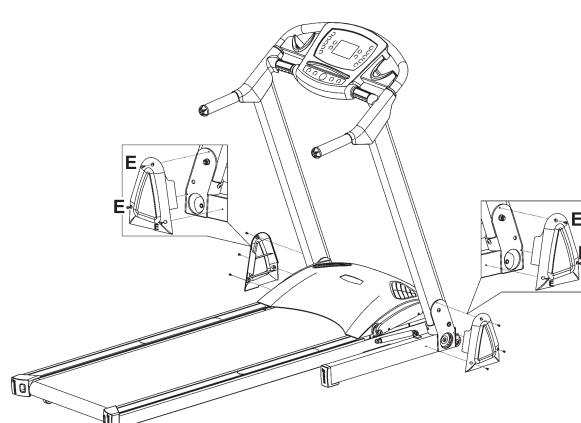
Relevez le montant, puis placez les vis (B) et les rondelles (C, D) dans les trous situés en bas du châssis. Utilisez le tournevis pour les serrer à fond.



Mettez la console dans la bonne position. Utilisez le clé pour serrer les vis (B) et les rondelles (D) dans les trous de la partie supérieure du châssis.



Fixez les plaques du côté (I) à l'aide des vis (E) en bas du châssis, puis serrez-les à fond.



## CORDON D'ALIMENTATION

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. Connectez le fil électrique à l'avant de l'appareil. Le tapis de course fonctionne sur 230V ou 120V. Mettez l'appareil sous tension à l'aide de la touche POWER.

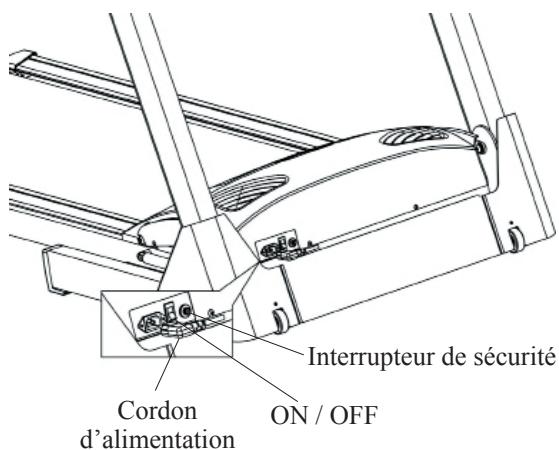
**ATTENTION !** L'appareil ne doit être branché qu'à une prise reliée à la terre. En cas de défaillance ou de panne, la mise à terre offre au courant une voie à résistance minimale, réduisant ainsi le danger de choc électrique.

N'utilisez pas de rallonge pour le branchement de l'appareil à la source d'alimentation. Ce produit est équipé d'un cordon avec un conducteur de mise à la terre et une fiche mise à la terre. La fiche doit être branchée dans une prise appropriée, correctement installée et mise à la terre conformément aux exigences et réglementations locales. Ne pas utiliser de rallonges lorsque vous branchez l'équipement sur une source d'alimentation.

## CONFIGURATION 120 V

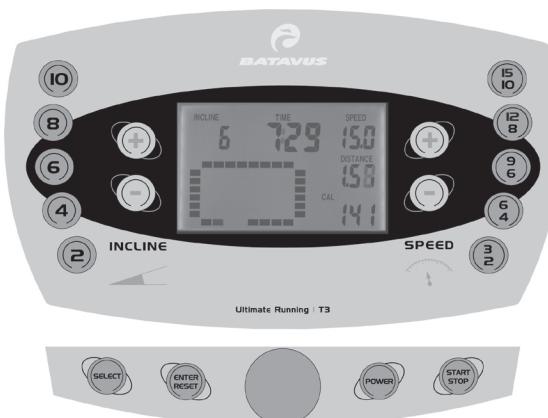
**DANGER !** Un branchement incorrect du conducteur de mise à la terre de l'équipement peut entraîner un risque de choc électrique. Vérifiez auprès d'un électricien ou d'un mécanicien d'entretien qualifié si vous n'êtes pas sûr que le produit est correctement mis à la terre. Ne modifiez pas la fiche fournie avec le produit, si elle ne rentre pas dans la prise de courant, faites-la changer par un électricien qualifié.

Assurez-vous que le produit est branché sur une prise ayant la même configuration que la fiche. Il est interdit d'utiliser un adaptateur avec ce produit.





## CONSOLE



### PRINCIPALES FONCTIONS

#### A. CLÉ DE SÉCURITÉ:

L'écran et le tapis ne peuvent être utilisés que si la clé de sécurité est en position SAFETY KEY. L'écran et le tapis s'éteignent dès que la clé est enlevée.

#### B. PRINCIPALES touches de fonction:

##### 1. INCLINE +:

- Augmente le niveau de pente dans la gamme de 0 % à 10 % indiquée à l'écran Pulse / Incline. Une courte pression sur la touche augmente l'inclinaison de 1 %. Une pression prolongée pendant 2 secondes accélère le renforcement de la pente.
- Poussez sur cette touche pour choisir entre les programmes.

##### 2. INCLINE -:

- Diminue le niveau de pente dans la gamme de 0 % à 10 % indiquée à l'écran Pulse / Incline. Une courte pression diminue l'inclinaison de 1 %. Une pression prolongée pendant 2 secondes accélère la diminution de la pente.
- Poussez sur cette touche pour choisir entre les programmes.

##### 3. POWER:

- Poussez sur cette touche pour allumer et éteindre l'appareil.

##### 4. START/STOP:

- Poussez sur cette touche pour lancer ou arrêter le programme.

##### 5. SELECT:

- Poussez sur cette touche pour sélectionner le programme ou passer aux fonctions de rythme cardiaque et d'inclinaison.

##### 6. ENTER / RESET:

- Poussez sur cette touche pour confirmer le programme ou la valeur sélectionnées.
- Poussez sur cette touche pendant 2 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs.

##### 7. SPEED +:

- Augmente la vitesse dans la gamme de 0,8 à 16,0 km/h indiquée à l'écran SPEED. Une courte pression augmente la vitesse de 0,1 km/h. Une pression prolongée pendant 2 secondes accélère l'augmentation de la vitesse.
- Poussez sur cette touche pour choisir entre les programmes.

##### 8. SPEED -:

- Diminue la vitesse dans la gamme de 0,8 à 16,0 km/h indiquée à l'écran SPEED. Une courte pression diminue la vitesse de 0,1

km/h. Une pression prolongée pendant 2 secondes accélère la baisse de la vitesse.

- Poussez sur cette touche pour choisir entre les programmes.

#### C. touches de changement rapide de vitesse:

Les touches de changement rapide de vitesse sont réglées pour amener à 3, 6, 9, 12, ou 15 km/h. Par exemple, en poussant sur la touche de changement rapide de vitesse 9, la vitesse passe directement à 9 km/h.

#### D. touches de changement rapide

##### D'inclinaison:

Les touches de changement rapide d'inclinaison sont réglées pour amener à 2, 4, 6, 8 ou 10 %. Par exemple, en poussant sur la touche de changement rapide d'inclinaison 4, l'inclinaison passe directement à 4 %.

##### E. touches d'accès rapide à la vitesse:

- +: même fonction que la touche Speed +.
- : même fonction que la touche Speed -.

##### F. touches d'accès rapide à l'inclinaison:

- +: même fonction que la touche Incline +.
- : même fonction que la touche Incline -.

### AFFICHAGES ET GAMMES DE FONCTIONNEMENT:

**ÉCRAN PROGRAM:** Indique les informations relatives à l'exercice.

**TIME:** Indique la durée de l'exercice (comptage vers le haut ou vers le bas). Quand la clé de sécurité est branché et que le tapis ne tourne pas, poussez sur ENTER / RESET pour sélectionner la durée et sur + ou - pour la régler. La gamme de comptage va de 00:00 à 99:59 vers le haut et part de 10:00 à 99:00 en cas de comptage à rebours. Lors de l'arrivée à 00:00, l'écran émettra un bip à 12 reprises et le tapis s'arrêtera.

**SPEED:** Indique la vitesse de défilement du tapis. Poussez sur SPEED+ ou SPEED- pour régler la vitesse de 0,8 à 16 km/h.

**DISTANCE:** Indique la distance parcourue. La gamme de comptage va de 0,00 à 999 km vers le haut.

**CAL:** Indique les calories consommées. La gamme de comptage va de 0,00 à 999 kcal vers le haut.

**P / INCLINE:** La valeur par défaut est le rythme cardiaque. C'est alors le voyant Pulse qui est allumé. Lors du réglage de l'inclinaison, l'écran affiche la valeur de la pente en % et le voyant Incline s'allume.

## GÉNÉRALITÉS SUR L'ENTRAÎNEMENT

### A PROPOS DE SANTE

- Pour éviter les raideurs et les courbatures, commencez et terminez vos séances d'entraînement par des étirements.



## A PROPOS DU LOCAL

- T3 ne doit pas être utilisé à l'extérieur. L'appareil supporte des températures de +10°C à +35°C. L'hygrométrie ne doit jamais excéder 90 %.
- Installer l'appareil sur une surface plane et ferme. Laissez au moins 100 cm d'espace libre devant et sur les côtés et au moins 100x200 cm derrière.
- Assurez-vous que la pièce où vous vous entraînez bénéficie d'une ventilation adéquate. Pour éviter les coups de froid, ne vous entraînez pas dans un endroit balayé par les courants d'air.

## A PROPOS DE L'UTILISATION DE

### L'EQUIPEMENT

- Assurez-vous que l'appareil est bien débranché avant d'entamer toute procédure d'assemblage ou de maintenance.
- Coupez toujours l'alimentation de votre appareil à la fin de votre séance d'entraînement.
- Les parents ou autres adultes responsables doivent penser que la curiosité naturelle des enfants, généralement joueurs, peut conduire à des situations et des comportements pour lesquels l'appareil n'est pas prévu. Si des enfants sont autorisés à utiliser votre appareil sportif, ils doivent apprendre à le faire correctement et sous surveillance. Tenez compte de leur développement physique et intellectuel, ainsi que de leur personnalité.
- N'utilisez l'appareil qu'une seule personne à la fois.
- Gardez vos mains éloignées des pièces en mouvement.
- Portez toujours des vêtements et des chaussures appropriés lors des séances d'exercice.
- Suivant le revêtement du sol, il peut être préférable d'installer l'appareil sur un tapis protecteur.
- Vérifiez toujours que toutes les pièces de protection de l'appareil sont bien en place.
- Avant de commencer à utiliser l'appareil, assurez-vous qu'il fonctionne correctement sur tous les points. N'utilisez pas un appareil défectueux.

## POUR COMMENCER VOTRE EXERCICE

- Interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes anormaux pendant l'entraînement.
- Afin d'éviter toutes douleurs musculaires, commencez et terminez vos sessions par des mouvements d'échauffement et d'étirement.
- Ne montez jamais directement sur le tapis mais toujours d'abord sur les bords fixes.
- Prenez toujours appui sur la barre de soutien, que vous montiez sur l'appareil ou en descendiez et également au cours de chaque changement de vitesse. Ne sautez jamais d'un tapis en marche !

## POUR TERMINER VOTRE EXERCICE

- Ne laissez jamais la clé de verrouillage de sécurité sur votre appareil.

- Eteignez votre appareil à l'aide de l'interrupteur secteur situé sur le bord avant.
- Au besoin, par exemple si vous avez sué, nettoyez votre appareil avec un chiffon humide. N'employez pas de solvant.
- Retirez le fil électrique et rangez-le dans un endroit inaccessible aux enfants.

## COMMENT VOUS MOTIVER POUR

### PERSEVERER?

S'il est facile de commencer une activité physique, il est plus facile encore de l'interrompre ! Pour atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés, il vous faut entretenir votre motivation et persévérer jusqu'au terme final : une santé durable pour une meilleure qualité de vie. Souvenez-vous :

- fixez-vous des objectifs réalistes
- progressez d'une étape à la fois, conformément à votre programme
- tenez un journal d'entraînement où vous inscrivez vos progrès
- changez votre mode d'entraînement de temps à autre
- faites preuve d'imagination
- apprenez l'autodiscipline

La diversité est un aspect important de votre entraînement. Varier les exercices permet de travailler des groupes de muscles différents et d'entretenir votre motivation.

## RYTHME CARDIAQUE

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

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. Si vous ne connaissez pas votre pouls maximum, utilisez ce formule indicative :

### 220 - AGE

Notez bien que c'est là 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 group "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.

Il y a deux manières de mesurer votre rythme cardiaque. La première consiste à utiliser les capteurs intégrés dans les poignées, l'autre à utiliser la ceinture pectorale. Le réglage par défaut est la mesure par le biais des capteurs des poignées. Utilisez les deux mains pour tenir doucement les deux pièces métalliques de chaque capteur. Le rythme cardiaque apparaîtra à l'écran PULSE / INCLINE. Vous pouvez également mesurer votre rythme cardiaque au moyen de la ceinture pectorale.

#### **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 Batavus 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 Tshirt, 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 devrez 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, laisser 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.

#### **FONCTIONNEMENT ET**

#### **PROGRAMMES**

1. Mettez la clé de sécurité en position.
2. Poussez sur la touche POWER. L'écran s'allume.
3. Sélectionnez le programme à l'aide de la touche SELECT.
4. Au programme PRO1 (entraînement manuel), la fenêtre du programme affiche un parcours. Au programme PRO2-7 (profil d'entraînement), elle affiche le profil. Au programme HRC, elle affiche le cœur. Poussez sur ENTER / RESET pour confirmer le programme souhaité.
5. Aux programmes PRO1 et PRO2-7, réglez la durée d'exercice souhaitée à l'aide des touches +/- . Poussez sur ENTER / RESET pour confirmer. Poussez sur START pour commencer l'exercice. Au programme PRO1 il est possible, pendant l'exercice, régler la vitesse et l'inclinaison. Au programme PRO2-7, la vitesse et l'inclinaison se régler automatiquement.
6. Au programme HRC, elle affiche d'abord AGE. Poussez sur les touches +/- pour entrer votre âge. Poussez sur ENTER / RESET pour confirmer votre âge. La fenêtre du programme affiche HP. Poussez sur les touches +/- pour entrer le rythme cardiaque recherché. Poussez sur START pour commencer l'exercice. Le maintien du pouls à une valeur constante est basé sur la variation de l'angle d'inclinaison du tapis. Dans cette forme d'entraînement, vous réglez vous-même la vitesse du tapis à l'aide des touches SPEED + / -.



## MODE D'INGÉNIERIE

1. En mode initial, poussez simultanément sur SELECT et ENTER / RESET pour entrer en mode d'ingénierie
2. La fenêtre de l'inclinaison indique le modèle; la fenêtre de la distance, la version du logiciel; la fenêtre des calories, l'année; la fenêtre du temps, la date; la fenêtre de la vitesse, le diamètre des rouleaux.
3. Poussez sur ENTER / RESET. La fenêtre indique les versions LDU et ISP.
4. Poussez sur ENTER / RESET pour passer en mode km/miles. Poussez sur les touches SPEED +/- ou INCLINE +/- pour sélectionner les km ou les miles.
5. Poussez sur ENTER / RESET. La fenêtre indique la distance totale parcourue.
6. Poussez sur ENTER / RESET. La fenêtre indique la durée totale d'exercice.
7. Poussez sur ENTER / RESET pour revenir au mode initiale.

## ENTRETIEN

Le matériel peut être utilisé en toute sécurité lorsqu'il est entretenu et vérifié régulièrement.

### NETTOYAGE DE L'APPAREIL ET

#### LUBRIFICATION DE LA PLAQUE DE BASE

##### L'ABSENCE DE LUBRIFICATION DU TAPIS DE COURSE PEUT ENTRAINER L'ANNULATION DE LA GARANTIE !

Nettoyez la barre de soutien et l'unité des compteurs à l'aide d'un chiffon humide. N'utilisez pas de solvant. Dépoussiérez les parties visibles du châssis (entre autres tapis, plateforme et bords) régulièrement à l'aide d'un aspirateur avec bouche d'aspiration de petite taille. Passez aussi le dessous du tapis à l'aspirateur. Veillez à ce que l'environnement du tapis de course soit propre. À l'usage, le tapis de course accumule de la poussière par ex. ce qui peut poser des problèmes dans le fonctionnement de l'appareil.

Dans le cas d'une utilisation moyenne à la maison (60 minutes par jour maximum), vérifiez la lubrification une fois par mois. Cependant, ne lubrifiez la courroie que si nécessaire. Si l'utilisation du tapis de course est plus intensive, la lubrification doit être vérifiée plus souvent. Il est préférable de le faire avant chaque séance d'entraînement. Pour vérifier la lubrification, procédez comme suit :

1. Assurez-vous que le tapis de course est éteint. Montez sur la courroie de course et placez-vous à l'emplacement où vous courez normalement.
2. Prenez appui avec vos mains sur le guidon et poussez la courroie avec vos pieds d'avant en arrière. La courroie doit alors se déplacer doucement et régulièrement, sans bruit.
3. Si vous remarquez des mouvements brusques ou si la courroie ne se déplace pas, vérifiez la lubrification en passant votre main sous la courroie.

Pour lubrifier, procédez comme suit :

1. Fixez l'embout de pulvérisation sur le tube T-Lube S.
2. Soulevez le tapis et bloquez-le.
3. Placez le pulvériseur entre le tapis et la planche. Dirigez le pulvériseur le plus près possible du centre de la planche de course.
4. Pulvérisez le lubrifiant pendant 2-3 secondes.
5. Abaissez le tapis en position normale. Exécutez votre séance d'entraînement sur le tapis de course ou faites fonctionner le tapis de course pendant au moins 5 minutes.

**ATTENTION !** Pour lubrifier votre tapis de course, utilisez uniquement un lubrifiant silicone T-Lube S. Si vous souhaitez acheter du lubrifiant T-Lube ou obtenir des informations sur la lubrification et la maintenance, contactez votre distributeur Tunturi local.

## REGLAGE DE L'ALIGNEMENT DU TAPIS

Surveillez la course de tapis pendant l'entraînement et effectuez immédiatement les opérations de réglage décrites ci-dessous si nécessaire. En marche, le tapis doit tourner bien en ligne. En général, le tapis n'a pas à être réaligné, si

- l'appareil a été placé sur une surface bien plane et le tapis est tendu comme il faut
- l'alignement de l'appareil est correct

A l'usage cependant, du fait par exemple que le mouvement de course de l'utilisateur peut être irrégulier, il peut arriver que le tapis se mette à dévier sur le côté. Si le tapis dévie pour déborder sur l'un des côtés, procédez comme suit :

1. Réglez la vitesse à 5 km/h.
2. Si le tapis dévie vers la gauche, tourner la vis gauche se trouvant à l'arrière du tapis d'un huitième de tour dans le sens horloge et la vis droite d'un huitième de tour dans le sens inverse. Tourner les vis d'un huitième de tour influe déjà grandement sur la course du tapis et il est donc conseillé de tourner les vis peu à la fois. Si par contre le tapis dévie vers la droite, tourner la vis droite se trouvant à l'arrière du tapis d'un huitième de tour dans le sens horloge et la vis gauche d'un huitième de tour dans le sens inverse.
3. Vérifiez que le tapis tourne maintenant bien en ligne. Dans le cas contraire, poursuivez comme indiqué précédemment. Ce réglage est important car si on laisse le tapis dévier sur un côté, il risque d'apparaître des anomalies de fonctionnement. La garantie ne couvre pas ces anomalies éventuelles.

## REGLAGE DE LA TENSION DU TAPIS

Si en utilisation le tapis commence à patiner, il faudra régler sa tension. Laissez tout de même toujours le plus de jeu possible. Le réglage de la tension s'effectue à l'aide des mêmes vis que ceux de l'alignement.

1. Réglez la vitesse à 5 km/h.
2. Tourner les deux vis d'un huitième de tour dans le sens horloge.



3. Ralentissez la marche du tapis en faisant comme si vous descendiez le long d'une pente raide. Si le tapis continue à patiner, répétez les points 2 et 3.

Remarquez que si vous ralentissez trop fortement, il est normal que le tapis se mette à patiner. Si le tapis patine en permanence malgré les réglages, contactez votre vendeur.

#### 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 tapis se comporte de façon anormale, placer l'interrupteur en position OFF et attendez environ 1 minute. Remettez le tapis en marche et vérifiez que l'anomalie a disparu. Si l'anomalie a disparu, vous pouvez utiliser votre appareil de façon normale. Si l'anomalie n'a pas disparu, contactez votre vendeur.

Contactez votre distributeur au cas où vous remarqueriez un défaut ou un mauvais fonctionnement de votre 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.

#### CODER D'ERREUR

Lorsqu'elle détecte un défaut de fonctionnement, l'interface affiche un code d'erreur sur l'écran.

**E1 :** Mauvais fonctionnement du capteur de vitesse. Retirez le fil électrique, attendre une minute et remettre en marche. Si le message d'erreur n'apparaît plus, vous pouvez utiliser l'appareil normalement. Si le message d'erreur ne disparaît pas, prendre contact avec le vendeur de l'appareil.

**E6, E7 :** Mauvais fonctionnement du moteur de levage. Retirez le fil électrique, attendre une minute et remettre en marche. Si le message d'erreur n'apparaît plus, vous pouvez utiliser l'appareil normalement. Si le message d'erreur ne disparaît pas, prendre contact avec le vendeur de l'appareil.

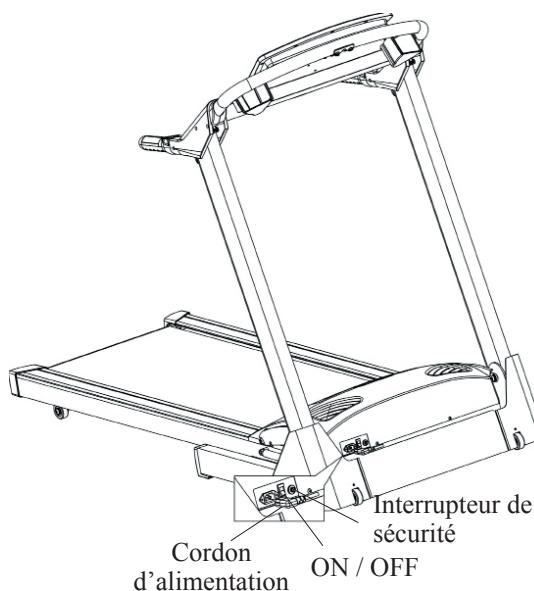
#### DISPOSITIF DE PROTECTION À

#### MAXIMUM DE COURANT (DISJONCTEUR)

##### ATTENTION !

La machine s'éteint lorsque la charge électrique est supérieure à ses capacités. Pour redémarrer la machine, suivez les instructions ci-dessous :

- Débranchez le cordon d'alimentation de la prise située sur la machine.
- Appuyez sur l'interrupteur de sécurité.
- Rebranchez le cordon d'alimentation sur la prise de la machine.



#### NE PAS APPUYER SUR L'INTERRUPTEUR DE SECURITE AVANT D'AVOIR DEBRANCHE LE CORDON D'ALIMENTATION DE LA MACHINE.

Si le tapis de course reste branché après que la console ait été arrêté, le courant circule toujours jusqu'à la console. Ce tapis de course est équipé d'un programme de contrôle de sécurité qui éteint automatiquement la machine lorsqu'elle n'est pas utilisée pendant six heures. En cas d'arrêt automatique, veuillez suivre la procédure ci-après pour redémarrer le tapis de course :

- Débranchez le cordon d'alimentation de la prise située sur la machine.
- Rebranchez le cordon d'alimentation sur la prise de la machine pour redémarrer celle-ci.

#### TRANSPORT ET RANGEMENT

#### DÉPLIER LE TAPIS DE COURSE

Une fois le montage terminé, vous pouvez déplier le tapis de course verticalement pour l'entreposer. Relevez le plateau jusqu'à ce qu'il se verrouille en position de stockage.

Assurez-vous d'entendre le son du verrouillage du plateau afin d'avoir la garantie que ce dernier est en place et ne tombera pas.

**ATTENTION :** Vérifiez que l'inclinaison du tapis de course est sur 0 avant de déplier le plateau. Si ce n'est pas le cas, le mécanisme peut être endommagé.

#### POUR BAISSER LE TAPIS DE COURSE

Poussez d'abord le cadre vers la console, puis appuyez sur la pédale. Laissez le plateau s'abaisser vers le sol.

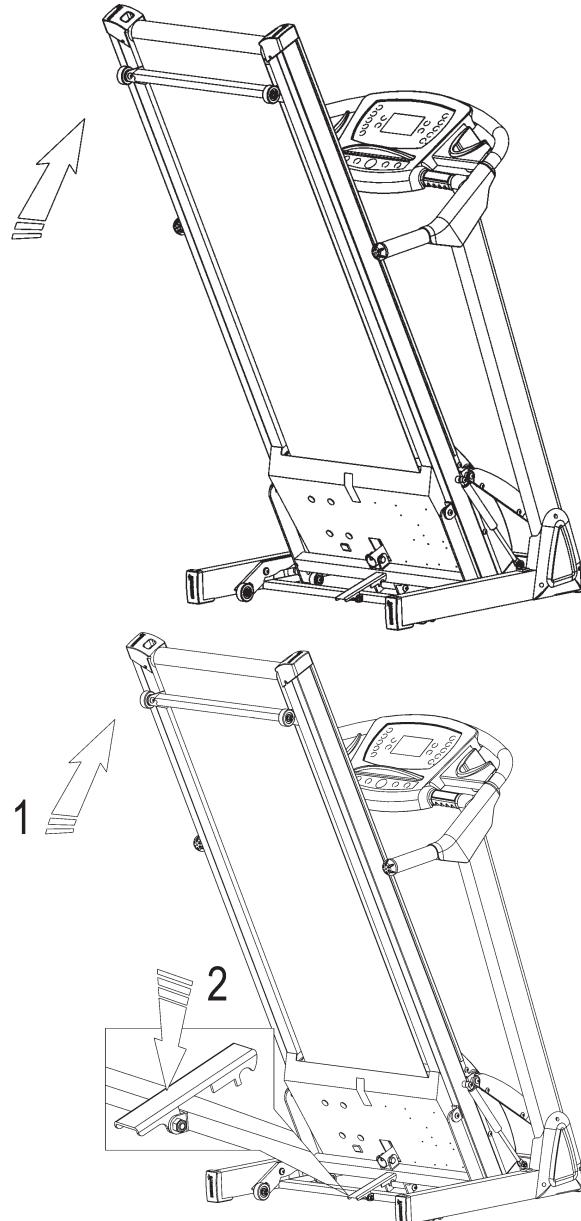


**REMARQUE :** Cet appareil dispose d'une fonctionnalité de déploiement sécurisé intégrée afin de vous aider à baisser le plateau doucement. Assurez-vous que des enfants ou des objets ne se trouvent pas à proximité de l'appareil lorsque vous le baissez.

**REMARQUE :** manipulez l'appareil avec précaution même s'il est conçu avec un cylindre un gaz qui enlève la majorité du poids du plateau.

Avant de déplacer le T3, vérifiez que le cordon d'alimentation est débranché de la prise murale et du tapis de course. Pliez le tapis jusqu'à ce qu'il soit verrouillé et poussez le matériel grâce à ses roues conçues pour le transport. Baissez le tapis de course sur le sol avec précaution.

Nous vous recommandons d'utiliser une base de protection lors du transport du matériel.



## CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

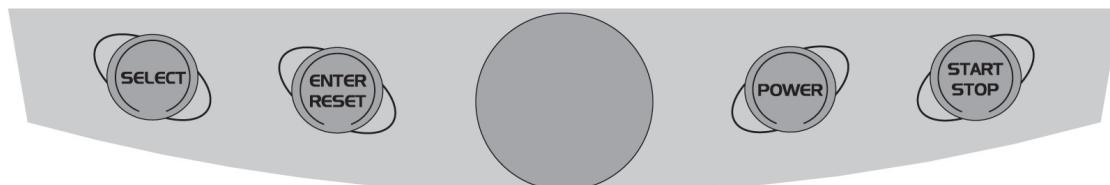
Longueur .....	194 cm (78 cm)
Hauteur .....	135 cm (186 cm)
Largeur .....	85 cm
Poids .....	97,9 kg
Surface de course .....	52 cm x 149 cm
Vitesse .....	0,8-16 km/h
Angle d'inclinaison .....	0-10 %
Moteur .....	2,75 ch

Les appareils Batavus ont été conçus afin de satisfaire aux exigences posées par la directive communautaire concernant la compatibilité électromagnétique, EMC (89/336/CEE) et les appareils électriques destinés à une utilisation dans certaines limites de tensions (72/23/CEE). Les produits portent en conséquence le label CE.

Du fait de sa politique de développement continu des produits, Batavus 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 Batavus rendront nulle l'autorité de l'utilisateur sur l'équipement.

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

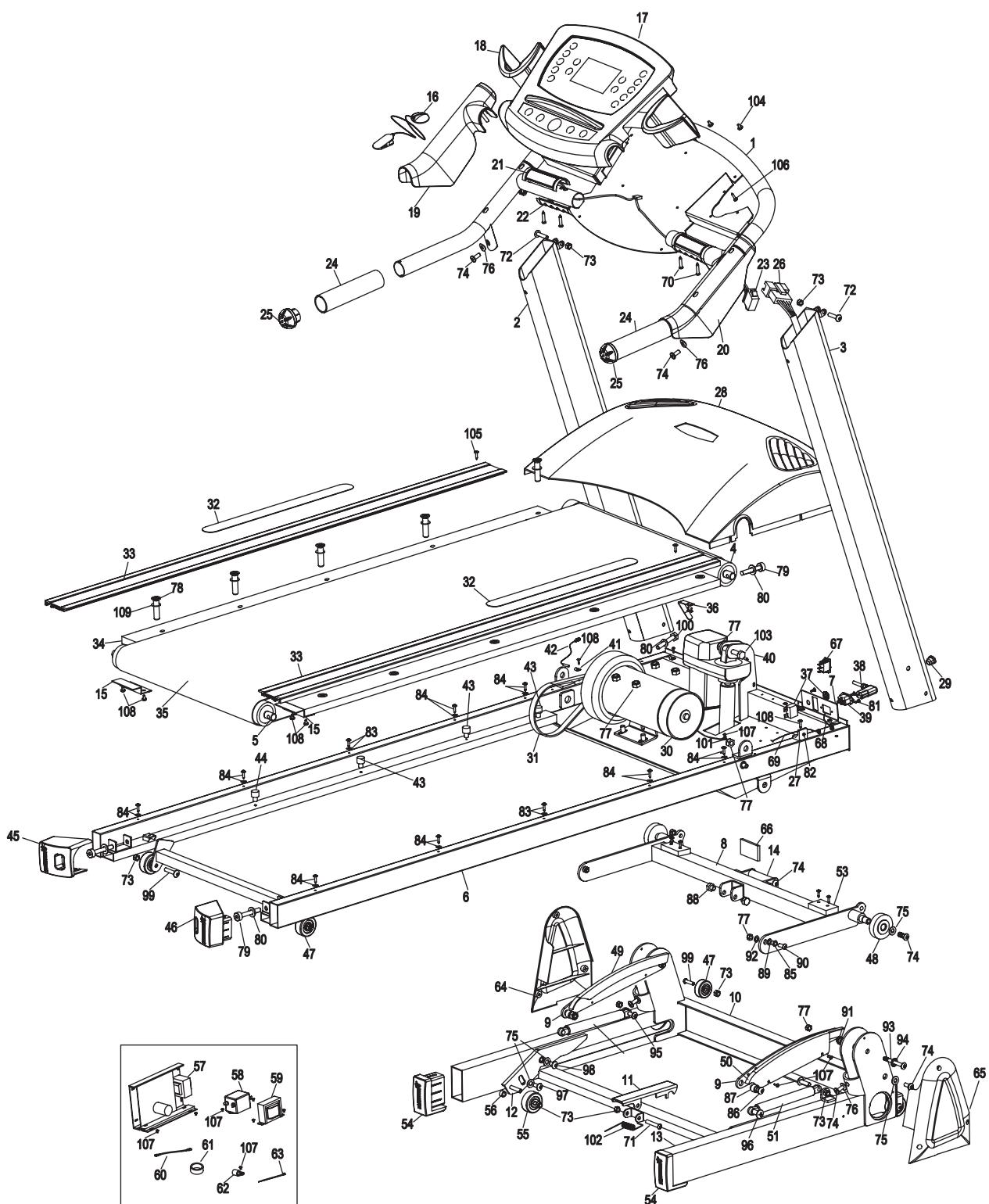


#### PROFILES

Step	Program 2	Program 3	Program 4	Program 5	Program 6	Program 7
	ROLLING HILLS	WEIGHT LOSS	MOUNTAIN	INTERVALS	PLATEAU	RAMP
	incline	incline	incline	speed	speed	speed
1	1	1	1	2.0	3.0	2.0
2	2	3	2	5.0	5.0	3.0
3	1	5	3	3.0	6.0	4.0
4	3	6	5	6.0	7.0	5.0
5	1	4	6	3.0	6.0	5.0
6	4	6	5	6.0	5.0	6.0
7	1	7	5	3.0	7.0	7.0
8	4	6	3	7.0	6.0	8.0
9	2	5	1	5.0	5.0	6.0
10	1	4	1	2.0	2.0	3.0



1	103 4142	Console base	1	54	533 9132	Front support end cap	2
2	203 4078 20	Handlebar, LH	1	55	533 4127	Wheel, 50mm	2
3	203 4079 20	Handlebar, RH	1	56	653 4064	Plastic washer	2
4	523 4097	Front roller	1	57	403 4172	Power board(DCMD5747), 230V	1
5	523 4098	Rear roller	1	-	403 4173	Power board(DCMD57150), 110V	1
6	103 4136	Frame	1	58	403 4174	Filter, EUR	1
7	503 4089 20	Switch bracket	1	59	403 4175	Transformer, EUR	1
8	103 4087 20	Incline structure frame	1	60	403 4176	Power wire set (incl. 68, 69)	1
9	503 4090 20	Incline bracket	2	61	403 4181	Ferrite	2
10	103 4086 20	Front support frame	1	62	503 4095	Wire holder	2
11	373 4014 20	Locking lever	1	63	502 802 74	Plastic fixer	4
12	533 4134 20	Wheel bracket, LH	1	64	533 9133	Front support cover, LH	1
13	533 4135 20	Wheel bracket, RH	1	65	533 9134	Front support cover, RH	1
14	343 4022	Locking lever shaft	1	66	683 7006	Silence foam	1
15	433 4047	Z-plate	2	67	403 4204	ON/OFF Switch	1
16	403 4182	Safety key	1	70	3x20 DIN 7981	Screw	4
17	235 1137	User interface (incl. Membrane set)	1	71	M8x55 ISO 7380	Hexagon screw	1
18	453 9003	Bottle holder (LH, RH)	2	72	M8x35 ISO 7380	Hexagon screw	2
19	533 9124	Handlebar cover, LH	1	73	M8 DIN 985	Locking nut	11
20	533 9125	Handlebar cover, RH	1	74	M8x20 ISO 7380	Hexagon screw	10
21	403 1273	Hand pulse set, upper	2	75	M8 DIN 125	Washer	9
22	403 1274	Hand pulse set, lower	2	76	653 4069	Washer	4
23	403 4170	Wire set (incl. 26)	1	77	M10 DIN 985	Nylock nut	11
24	533 1110	Handle grip	2	78	M6x25 DIN 7991	Countersunk head screw	10
25	533 9126	End cap	2	79	M8x55 DIN 912	Hexagon socket cap screw	3
27	503 4091	Motor cover bracket	4	80	M8 DIN 125	Washer	4
28	533 9127	Motor cover	1	81	3x10 DIN 7982	Screw	2
29	533 4140	Through-leading rubber	1	82	4,2x12 DIN 7981	Screw	8
30	813 4044 20	Motor, 230V	1	83	653 9010	Fixing Guide Set A	2
-	813 4043 20	Motor, 110V	1	84	653 9011	Fixing guide set B	8
31	443 4056	Drive belt	1	85	523 4068	Fixing tube	2
32	433 4069 20	Anti-slip mat	2	86	M10x32 ISO 7380	Hexagon screw	2
33	173 1195	Side landing	2	87	523 4065	Fixing tube	2
34	433 4068	Running deck	1	88	M10x12 ISO 4032	Hexagon screw	2
35	443 4083	Running belt, 515*2975*1.75mm	1	89	653 4068	Plastic washer	2
36	693 4008	Belt guide	2	90	M10x25 ISO 7380	Hexagon screw	2
37	403 4185	Overcurrent protector, 10A	1	91	523 4064	Fixing tube	2
-	403 4195	Overcurrent protector, 13A	1	92	M10 DIN 125	Washer	2
38	403 4134 EU	Power cable EU	1	93	M10x70 DIN 912	Screw	2
-	403 4134 USA	Power cable USA	1	94	M10 DIN 6798A	Washer	2
-	403 4134 GB	Power cable GB	1	95	M8x26 ISO 7380	Hexagon screw	2
-	403 4134 ISR	Power cable ISR	1	96	M6x12 DIN 7985	Screw	2
-	403 4134 SUI	Power cable SUI	1	97	M8x20 ISO 7380	Hexagon screw	2
-	403 4168 AUS	Power cable AUS	1	98	M8x15 ISO 7380	Hexagon screw	2
-	403 4202 ITA	Power cable ITA	1	99	M8x40 ISO 7380	Hexagon screw	2
-	403 4203 S.Africa	Power cable S. Africa	1	100	M8x50 DIN 933	Hex screw	1
39	403 4186	Power socket	1	101	M4 DIN 6798J	Star washer	5
40	813 4038	Lift motor, 230V	1	102	643 4010	Spring	1
-	813 4045	Lift motor, 110V	1	103	M10x40 DIN 931	Screw	1
41	503 4094	Wire holder	4	104	4,2x16 DIN 7981	Screw	21
42	403 4169	Speed sensor	1	105	4,2x20 DIN 7981	Screw	2
43	533 4133	Rubber bumper, 25*22*6mm	6	106	4,2x8 DIN 7981	Screw	6
44	533 4150	Rubber bumper, 25*20*6mm	2	107	M4x6 DIN 7500 C	Screw	20
45	533 9128	Rear end cap, LH	1	108	4,2x12 DIN 7981	Screw	33
46	533 9129	Rear end cap, RH	1	109	6x9.3x1.8 DIN 125	Washer	10
47	533 4128	Wheel, 50mm	4	-	235 1138	Membrane set	1
48	533 4129	Wheel, 60mm	2	-	423 9042	Label set	1
49	533 9130	Incline bracket cover, LH	1	-	553 4031	Assembly kit (incl. *)	1
50	533 9131	Incline bracket cover, RH	1	*	556 032 00	Allen key, 6mm	1
51	163 8006	Gas spring (incl. 52)	1	*	556 033	Allen key, 6mm, extended	1
53	683 4017	Bumper	2	*	553 101 88	Screw wrench	1
				-	583 9058	Owner's manual	1









**BATAVUS**

**BATAVUS B.V.**

**POSTBUS 515**

**8440 AM, HEERENVEEN**

**NEDERLAND**

**WWW.BATAVUS.COM**

583 9058