



Instrucciones de montaje y utilización
Instructions for assembly and use
Instructions de montage et utilisation
Montage und gebrauchsanleitung
Instruções de montagem e utilização
Istruzioni di montaggio e uso
Montage-en gebruiksinstructies

Fig. 1

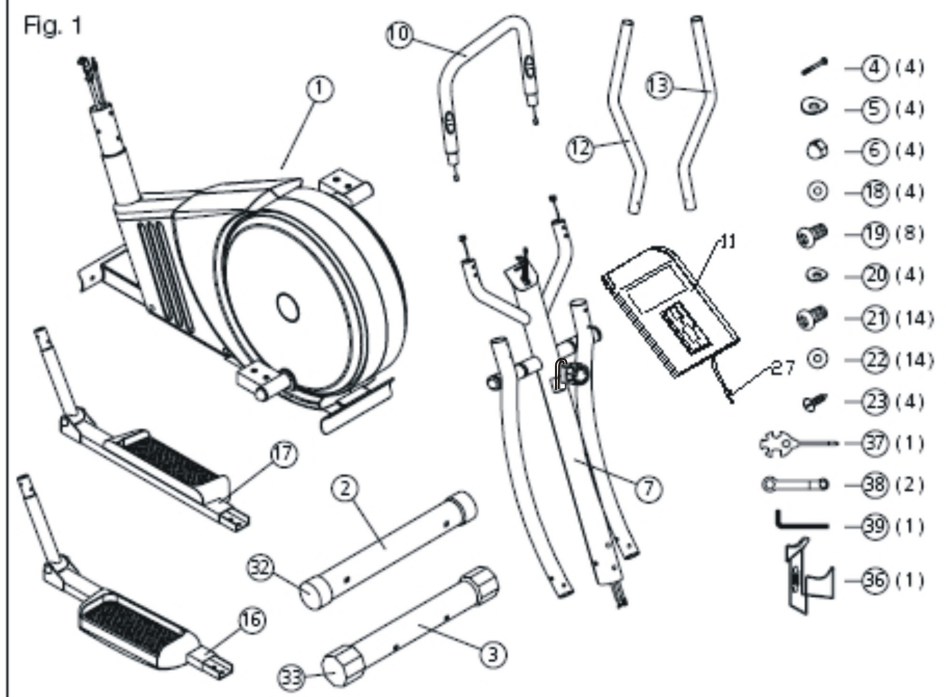
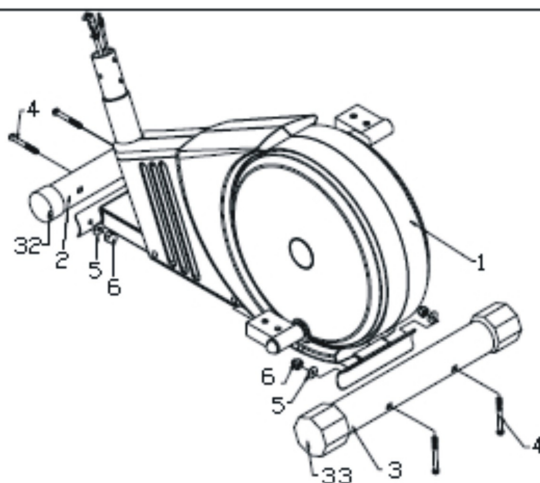
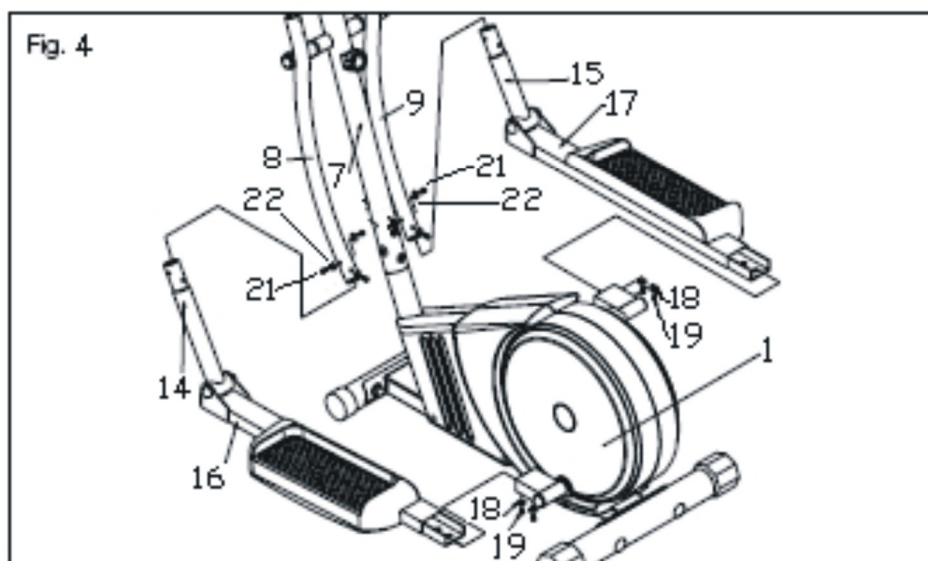
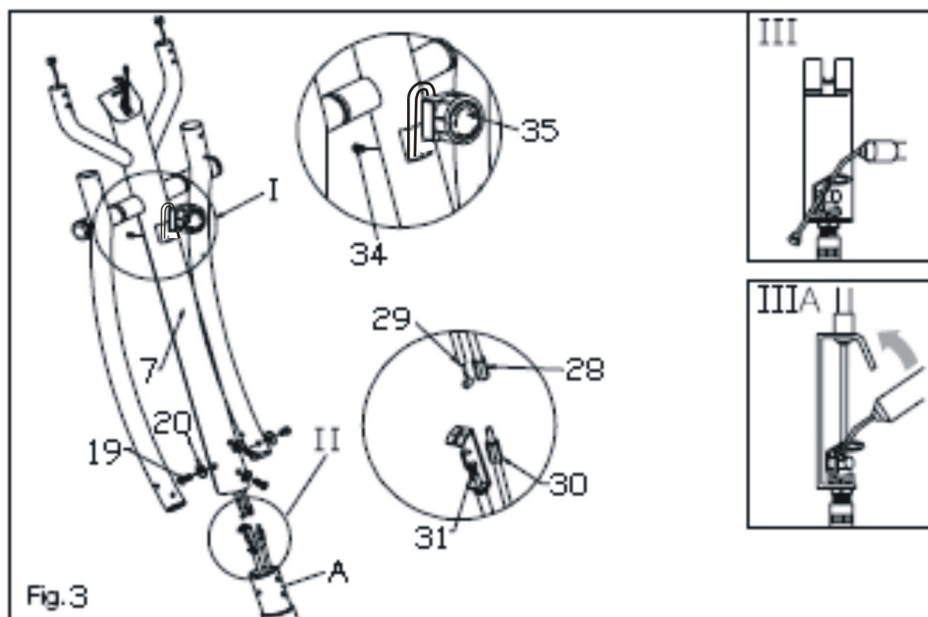
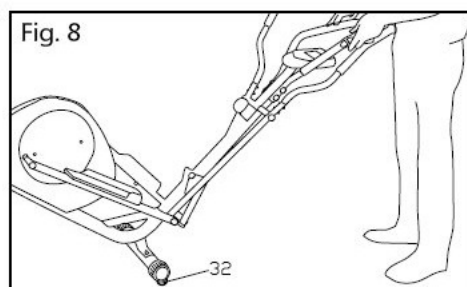
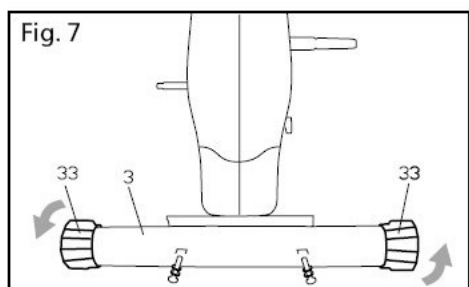
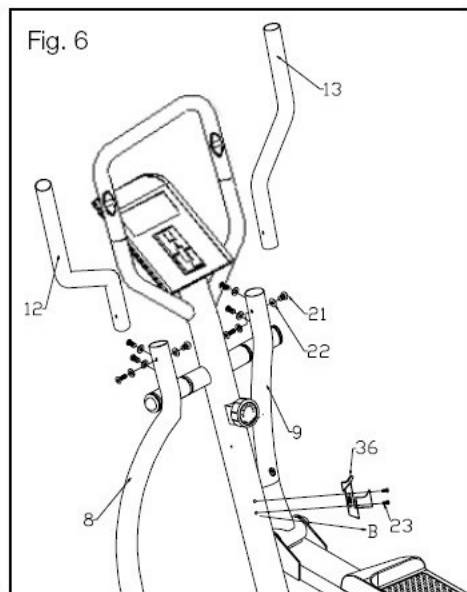
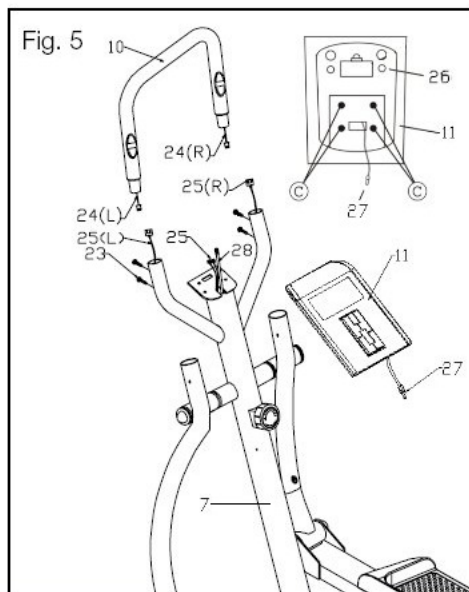


Fig. 2







INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, consulte a su médico.

Se recomienda la realización de un examen físico completo.

Trabaje en el nivel de ejercicio recomendado, no llegue al agotamiento. Si siente dolor o molestias de cualquier tipo, pare el ejercicio inmediatamente y acuda a su médico.

Utilice el aparato sobre una superficie sólida y nivelada, con algún tipo de protección para el suelo o alfombra. Por razones de seguridad, el equipo deberá disponer a su alrededor de un espacio libre no inferior a 0,5 metros. No permita a los niños jugar con este aparato o a su alrededor. Mantenga las manos alejadas de las partes en movimiento. Compruebe la elíptica antes de comenzar el ejercicio, para asegurarse de que se han montado todas las piezas y que las tuercas, tornillos, pedales y brazos se han apretado correctamente antes del uso.

Utilice prendas y calzado apropiados para el ejercicio físico. No utilice prendas sueltas. No utilice calzado con suela de cuero o tacones altos.

Este aparato ha sido probado y cumple con la norma EN957 bajo la clase H.C. adecuado sólo para uso doméstico. El frenado es independiente de la velocidad.

IMPORTANTE

Lea las instrucciones detenidamente antes de proceder con el montaje.

Retire todas las partes del cartón de

embalaje e identifíquelas con respecto al listado, para asegurarse de que no falta ninguna. No elimine el cartón hasta haber montado la elíptica completamente.

Utilice el aparato siempre de acuerdo con las instrucciones. Si encuentra algún componente defectuoso durante el montaje o comprobación del aparato, o si oye algún ruido extraño durante la utilización, pare. No utilice este aparato hasta que se haya solucionado el problema.

INSTRUCCIONES PARA EL EJERCICIO

El uso de la BICICLETA ELÍPTICA le reportará diferentes beneficios, mejorará su condición física, tono muscular y, junto con una dieta baja en calorías, le ayudará a perder peso.

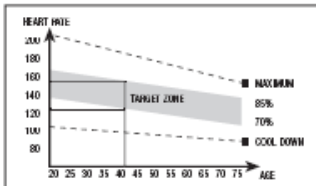
1. La fase de calentamiento

Esta fase acelera la circulación sanguínea en el cuerpo y pone a tono los músculos para el ejercicio. También reduce el riesgo de calambres y lesiones musculares. Es aconsejable realizar algunos ejercicios de estiramiento, según se muestra más adelante. Realice cada estiramiento aproximadamente durante 30 segundos, no fuerce los músculos. Si siente dolor, PARE.



2. La fase de ejercicio.

En esta fase se realiza el esfuerzo más importante. Tras el ejercicio regular, los músculos de las piernas aumentarán su flexibilidad. Es muy importante mantener un ritmo constante. El ritmo de ejercicio será lo bastante alto para aumentar las pulsaciones hasta la zona objetivo que se muestra en el gráfico siguiente.



Esta fase debería durar un mínimo de 12 minutos aunque se recomienda a la mayoría de la gente comenzar con períodos de 10-15 minutos.

3. La fase de relajación.

Esta fase permite la relajación del sistema cardiovascular y muscular. Se trata de una repetición de los ejercicios de calentamiento, por ejemplo, reduciendo el ritmo, y continuando aproximadamente 5 minutos. Repita los ejercicios de estiramiento, y recuerde no forzar los músculos.

Según transcurran los días, necesitará entrenamiento más prolongados y de mayor intensidad. Es recomendable ejercitarse un mínimo de tres días por semana, en días alternos.

Tonificación muscular

Para tonificar los músculos durante el ejercicio deberá seleccionar una resistencia alta. Esto implicará una mayor tensión sobre la musculatura de las piernas y quizás deba reducir el tiempo del ejercicio. Si también desea mejorar su forma física general,

deberá cambiar su programa de entrenamiento. Realice los ejercicios de calentamiento y relajación de costumbre, pero cuando esté llegando al final de la fase de ejercicio, aumente la resistencia para someter sus piernas a un mayor esfuerzo. Deberá reducir la velocidad para mantener el ritmo cardíaco en la zona objetivo.

Pérdida de peso.

En este caso, el factor importante es el esfuerzo realizado. Cuando más intenso y más prolongado sea el trabajo, mayor será la cantidad de calorías quemadas. Efectivamente, el trabajo es el mismo que se realiza para mejorar la condición físico, pero el objetivo es diferente.

INDICACIONES GENERALES

Lea atentamente las instrucciones de este manual. Este le da indicaciones importantes sobre el montaje, seguridad y uso de la máquina.

1. Esta unidad está diseñada para uso en casa. El peso de usuario no debe exceder de 95 Kg.

2. Mantenga las manos alejadas de cualquiera de las partes móviles de la unidad.

3. Los padres y otras personas responsables de los niños deben tener en cuenta la naturaleza curiosa de estos y que puede llevarles a situaciones y conductas que pueden resultar peligrosas. Esta unidad no ha de utilizarse en ningún caso como juguete.

4. Es responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios de la máquina estén adecuados e informados sobre todas las precauciones necesarias.

5. Su unidad sólo puede ser usada por una persona al mismo tiempo.
6. Utilice prendas de vestir y calzado adecuado. Átese los cordones correctamente.

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Figura 1

Saque el aparato de la caja y compruebe que tiene todas las piezas: (1) bastidor principal; (2) tubo de pie delantero con ruedas; (3) tubo de pie trasero con tacos niveladores; (10) manillar tipo "U"; (11) monitor electrónico; (12) manillar superior (izquierda); (13) manillar superior (derecha); (16) Brazo pedal (izquierdo); (17) Brazo pedal (derecho); (4) tornillo c/ alomada M10x60; (5) arandela ondulada 10.5 x 25; (6) tuerca ciega de M 10; (18) arandela plana M-8; (19) tornillo c/allen alomada M8x15, (20) arandela ondulada 8.5 x 22; (21) tornillo c/allen alomada M6 x 15; (22) arandela plana M-6; (23) tornillo rosca chapa 5 x15; (37) llave punta destornillador; (38) llave hexagonal L13~17; (39) llave allen (llave hexagonal) L4; (36) portabotellín.

Figura 2

A) Coloque el tubo trasero del pie (3) en el bastidor principal (1) apriete y fije los tornillos del carro (4) con las arandelas en arco (5) y los tapones roscados (6), ayudándose de la llave hexagonal. **B)** Coloque el tubo delantero del pie (2) en el bastidor principal (1) apriete y fije los tornillos del carro (4) con las arandelas en arco (5) y los tapones roscados (6), ayudándose de la llave hexagonal.

Figura 3

A) Coloque el mástil delantero (7) en el suelo, introduzca el cable de control de tensión superior (29), como muestra la Fig (III), a continuación tire del cable hasta introducirlo por la ranura, ver Fig. (IIIA).

B) Conecte el cable del sensor central del monitor (28) y el extremo del cable inferior (30) individualmente según se muestra en el gráfico (II).

C) Instale el cable del freno y el cable del monitor. ponga el mastil frontal (7) en posición vertical y deslícelo sobre el tubo (a) empujándolo hacia abajo, con cuidado de no pillar los cables .

D) Suelte el tornillo (34) situado en la parte trasera del mando de tensión (35), instale el mando de control de tensión (35) en el mástil frontal (7) y apriete el tornillo (34) según se muestra en el esquema (I), ayudándose de la llave con punta de destornillador de estrella. Compruebe el correcto funcionamiento del mando de tensión girándolo a izquierda y derecha.

E) Apriete y fije el mástil frontal (7) con los tornillos hexagonales (19) y las arandelas onduladas (20), ayudándose de la llave allen.

Figura 4

A) Introduzca el brazo del pedal izquierdo (16) en el bastidor (1) y apriete y fije con las arandelas planas (18) y los tornillos (19).

Deslice el manillar central izquierdo (8) en el manillar inferior izquierdo (14) y apriete y fije con las arandelas planas (22) y los tornillos (21).

B) Introduzca el brazo del pedal derecho (17) en el bastidor (1) y apriete y fije con las arandelas planas (18) y los tornillos hexagonales (19).

Deslice el manillar central derecho (9) en el manillar inferior derecho (15) y apriete y fije con las arandelas planas (22) y los tornillos (21).

Figura 5

A) Conecte el cable de pulsaciones derecho (24R + 25R) e izquierdo (24L + 25L), e introduzca el manillar en "U" (10) teniendo cuidado de no pillar los cables. Fije el manillar con los tornillos (23) ayudándose de la llave con punta de destornillador de estrella.

B) Conecte la parte superior del cable del monitor (27) y la parte central (28). Conecte la parte superior del cable de pulsaciones manual (26) y la parte central (25). Introduzca el cable sobrante dentro del mástil frontal, deslice el monitor (11) en la placa del mástil frontal (7) y atorníllelo.

Figura 6

A) Introduzca el manillar superior izquierdo (12) en el manillar central izquierdo (8) y apriete y fije con cuatro tornillos hexagonales (21) y arandelas planas (22).

B) Introduzca el manillar superior derecho (13) en el manillar central derecho (9) y apriete y fije con cuatro tornillos hexagonales (21) y arandelas planas (22).

C) Suelte los tornillos (B) (23) colocados en el mástil frontal (7) y coloque el botellero apretando los tornillos (23) soltados anteriormente.

Figura 7

NIVELACIÓN. Una vez colocado el aparato en el lugar de uso, asegúrese de que asiente bien sobre el suelo. Esto se podrá conseguir, girando los tacos (33) regulables de la barra estabilizadora trasera (3), como muestra la Fig. 7.

Figura 8

DESPLAZAMIENTO. Para una mayor comodidad para desplazar la unidad, esta dispone de unas ruedas (32), situadas en la parte delantera ver Fig. 8.

Para cualquier consulta, no dude en ponerse en contacto con el (S.A.T).Servicio de Asistencia Técnica, llamando al teléfono de atención al cliente (ver página final del presente manual).

BH SE RESERVA EL DERECHO A MODIFICAR LAS ESPECIFICACIONES DE SUS PRODUCTOS SIN PREVIO AVISO.

SAFETY INSTRUCTIONS

Consult your doctor before starting any exercise program. It is advisable to undergo a complete physical examination.

Work at the recommended exercise level, do not overexert yourself. If you feel any pain or discomfort, stop exercising immediately and consult your doctor.

Use the appliance on a solid, flat surface, with some type of protection for the floor or carpet. In the interest of safety, the equipment must have at least 0.5 metres of free space around it.

Do not allow children to play with the equipment or in the immediate vicinity. Keep your hands well away from any of the moving parts.

Check the elliptical trainer before starting the exercise; to make sure that all of the parts are attached and that the nuts, bolts, pedals and focus bars have been tightened correctly prior to use. Wear appropriate clothing and footwear for the exercise. Do not use loose clothing. Do not wear leather soled shoes or footwear with high heels.

This appliance has been tested and it complies with standard EN957 under class H.C., suitable for domestic use only. Braking is independent of speed.

IMPORTANT

Read the instructions carefully before proceeding to assemble the equipment.

Remove all the parts from the cardboard packaging and check them against the parts list to ensure that there is nothing missing.

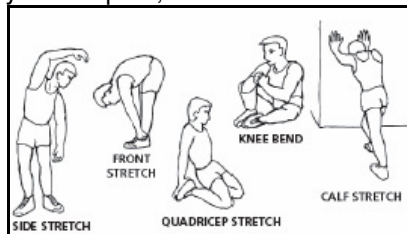
Do not throw the cardboard away until the elliptical trainer is fully assembled. Always use the appliance in accordance with the instructions. If you discover any defective component while assembling or checking the equipment, or if you hear any strange noise during exercise then stop. Do not use the appliance until the problem has been resolved.

EXERCISE INSTRUCTIONS

Use of the ELLIPTICAL TRAINER offers various benefits; it will improve fitness, muscle tone and when used in conjunction with a calorie controlled diet it will help you to lose weight.

1. Warm-up phase

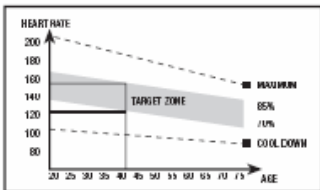
This phase speeds up the body's blood circulation and gets the muscles ready for exercise. It also reduces the risk of cramp and sprains. It is advisable to do some stretching exercises, as shown below. Each stretch should last approximately 30 seconds, do not overexert the muscles. If you feel pain, STOP.



2. Exercise phase

This phase requires the greatest physical exertion. After regular exercise the leg muscles will become more flexible. It is important to keep the rhythm constant.

The rhythm of the exercise should be fast enough to bring the heart rate into the target area, as shown on the following graph:



This phase should last at least 12 minutes, although it is advisable for most people to start off with sessions of 10-15 minutes.

3. Cool-down phase

This phase allows the cardiovascular and muscle system to relax. It consists of repeating the warm-up exercises, i.e. reducing the rhythm and continuing for approximately 5 minutes. Repeat the stretching exercises but remember not to overexert the muscles.

Eventually your training sessions will have to become longer and more intensive. It is advisable to exercise at least three days per week, on alternate days.

Muscle toning

You should select a high exertion level in order to tone muscles during exercise. This entails greater stress on the leg muscles, so it may be wise to reduce exercise times. If you also wish to improve your overall fitness then you should change your training program. Do the warm-up and cool-down exercises as normal but when you are reaching the end of the exercise phase, increase the exertion level in order to make your legs work harder. You should reduce speed in

order to keep your heart rate within the target area.

Weight loss

In this case the important factor is the effort made. The more intense and the longer the session, the greater the number of calories burned. Even though you are doing the same work as you do to improve fitness, the objective has changed.

GENERAL INSTRUCTIONS

Carefully read through the instructions contained in this manual. It provides you with important information about assembly, safety and use of the machine.

1. This unit has been designed for home use. El peso de usuario no debe exceder de 95 Kg.
2. Keep your hands well away from any of the moving parts.
3. Parents and/or those responsible for children should always take their curious nature into account and how this can often lead to hazardous situations and behaviour resulting in accidents.
4. The owner is responsible for ensuring that anyone who uses the machine is duly informed about the necessary precautions.
5. Your unit can only be used by one person at a time.
6. Use suitable clothing and footwear.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Figure 1

Take the appliance out of its box and make sure that all of the pieces are there: (1) Main frame; (2) front stand with wheels; (3) rear stand with levelling blocks; (10) "U" type handlebar; (11) electronic monitor; (12) top handlebar (left); (13) top handlebar (right); (16) Pedal arm (left); (17) Pedal arm (right); (4) slot head bolt M10x60; (5) corrugated washer 10.5 x 25; (6) cap nut M 10; (18) flat washer M-8; (19) Allen screw M8x15, (20) corrugated washer 8.5 x 22; (21) Allen screw M6 x 15; (22) flat washer M-6; (23) Self tapping screw 5 x15; (37) screwdriver ended scanner; (38) ring spanner L13~17; (39) Allen key (hexagonal) L4; (36) bottle holder.

Figure 2

A) Fit the rear stand (3) onto the main frame (1), attach and tighten the slot head bolts (4) with the spring washers (5) and the cap nuts (6), using the ring spanner.

B) Fit the front stand (2) onto the main frame (1), attach and tighten the slot head bolts (4) with the spring washers (5) and the cap nuts (6), using the ring spanner.

Figure 3

A) Stand the main post (7) upright, Insert the top tension control cable (29), as shown in the Fig. (III), and then pull the cable until it fits into the slot, see Fig. (IIIA).

B) Connect the central sensor cable for the monitor (28) and the end of the bottom cable (30) individually, as shown in diagram (II).

C) Fit the brake cable and the monitor cable. stand the main post (7) upright and slide it down over tube (a), making sure not to catch any of the cables.

D) Unfasten the screw (34) at the back of the tension controller (35), fit the tension controller (35) onto the main post (7) and retighten the screw (34) as shown in diagram (I), using the screwdriver ended spanner. Check that the tension controller operates correctly by turning it left and right.

E) With the help of the Allen key, fit and secure the main post (7) using the Allen screws (19) and the corrugated washers (20).

Figure 4

A) Attach the left-hand pedal arm (16) to the frame (1) using the flat washers (18) and bolts (19) to secure it. Slide the left-hand central handlebar (8) onto the left-hand lower handlebar (14) using the flat washers (22) and bolts (22) to secure it.

B) Attach the right-hand pedal arm (17) to the frame (1) using the flat washers (18) and bolts (19) to secure it. Slide the right-hand central handlebar (9) onto the right-hand lower handlebar (15) using the flat washers (22) and bolts (22) to secure it.

Figure 5

A) Connect the right (24R +25R) and left (24L + 25L) pulse rate cables, and then fit the "U" type handlebar (10), making sure not to catch any of the cables. Secure the handlebar using screws (23) and with the help of the screwdriver ended spanner (37).

B) Connect the top part of the monitor cable (27) and the central part (28).

Connect the top part of the manual pulse rate cable (26) and the central part (25). Push any excess cable back down into the main post (7), slide the monitor (11) onto the plate on the main post (7) and screw it into position.

Figure 6

A) Slide the top right-hand handlebar (12) onto the right-hand central handlebar (8) using the flat washers (22) and bolts (21) to secure it.

B) Slide the top left-hand handlebar (13) onto the left-hand central handlebar (9) using the flat washers (22) and bolts (21) to secure it.

C) Remove screws (B) (23) located on the main post (7) and fit the bottle holder using the same screws (23).

Figure 7

LEVELLING

Once the appliance has been placed into its final position, make sure that it

is level on the floor. This can be achieved by screwing the adjustable blocks (33) on the rear stabiliser bar (3) either in or out, as shown in Fig. 7.

Figure 8

REPOSITIONING There are two wheels (32) located at the front to make it easier to move the appliance about, see Fig. 8.

Do not hesitate to get touch with the Technical Assistance Service if you have any queries by phoning customer services (see last page in manual)

BH RESERVES THE RIGHT TO MODIFY THE SPECIFICATIONS OF ITS PRODUCTS WITHOUT PRIOR NOTICE

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Avant de commencer tout exercice, demandez l'avis de votre médecin. Il est conseillé de passer un examen médical complet. Travaillez le niveau d'exercice recommandé, ne pas aller jusqu'à l'épuisement. En cas de douleur ou de malaise, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez votre médecin.

Cet appareil doit être posé sur une surface solide et bien nivelée avec une protection ou un tapis au sol. Pour mesure de sécurité, prévoyez autour de la machine un dégagement d'au moins 0.50 mètres.

Il est interdit aux enfants de jouer avec cet appareil ni aux abords de celui-ci. Les mains doivent être tenues à l'écart des parties amovibles de l'appareil.

Avant de commencer l'exercice, vérifiez si toutes les pièces ont bien été montées sur la machine et si les écrous, vis, pédales et bras sont bien fixés.

L'utilisateur de la machine doit porter des vêtements et des chaussures appropriés pour l'exercice physique. Ne pas porter de vêtements amples, ni des chaussures à semelle en cuir ni à talons hauts.

Cet appareil a été testé et répond à la norme EN957 classe H.C. apte pour l'usage domestique uniquement. Le freinage est indépendant de la vitesse.

REMARQUES IMPORTANTES

Avant de monter la machine, lisez attentivement cette notice. Sortez toutes les pièces de l'emballage en carton et vérifiez sur la liste qu'il ne manque aucun élément.

Ne pas jeter l'emballage avant d'avoir monté complètement la machine.

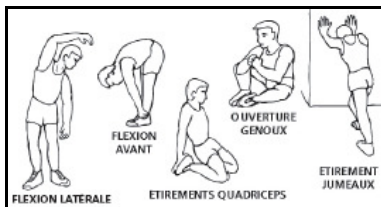
L'appareil doit toujours être utilisé selon les instructions. Si au cours du montage ou de la vérification de l'appareil, vous constatez qu'un élément est défectueux ou si vous entendez un bruit étrange durant l'utilisation, ne pas utiliser la machine avant d'avoir résolu le problème.

INSTRUCTIONS POUR L'EXERCICE

L'utilisation de la BICYCLETTE ELLIPTIQUE vous apportera de nombreux avantages, améliorera votre forme physique, votre tonus musculaire et conjointement à une alimentation basse en calories, vous permettra même de perdre du poids.

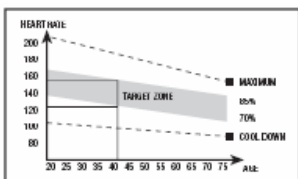
1. Phase d'échauffement

Cette phase accélère la circulation sanguine et prépare les muscles pour l'exercice. Elle réduit également les risques de crampes et de lésions musculaires. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement comme indiqué ci-après. Chaque étirement doit durer environ 30 secondes. Ne pas forcer les muscles. En cas de douleur, ARRÊTEZ l'exercice.



2. Phase de l'exercice

Il s'agit de la phase dans laquelle est réalisé l'exercice le plus important. Après l'exercice réalisé régulièrement, les muscles des jambes deviennent plus flexibles. Il est très important de maintenir un rythme constant. Le rythme de l'exercice sera suffisamment élevé pour augmenter les pulsations jusqu'à la zone-objectif indiquée sur le schéma suivant.



Cette phase devrait durer 12 minutes au moins quoi qu'il soit plutôt recommandé à la plupart des personnes de commencer par des exercices de 10 à 15 minutes.

3. Phase de relaxation

Cette phase permet le relâchement du système cardio-vasculaire et musculaire. Il s'agit d'une répétition des exercices d'échauffement. Exemple: réduire le rythme et en continuant environ 5 minutes, répétez les exercices d'étirement et n'oubliez surtout pas de ne pas forcer les muscles.

Après plusieurs jours d'entraînement, les séances devront être plus longues et plus intenses. Il est recommandé de s'entraîner au moins trois jours par semaine et d'alterner ces journées d'entraînement durant la semaine.

Tonification musculaire

Pour tonifier les muscles durant l'exercice, il faudra sélectionner une

résistance élevée. Cela se traduira par une tension plus élevée également sur la musculature des jambes et il faudra peut être aussi réduire la durée de l'exercice. Si vous souhaitez améliorer votre forme physique en général, vous devrez modifier votre programme d'entraînement. Faites les exercices d'échauffement et de relaxation habituels et à la fin de phase de l'exercice, augmentez la résistance afin de soumettre vos jambes à un effort plus important. Vous devrez réduire la vitesse pour maintenir la fréquence cardiaque dans la zone-objectif.

Pour perdre du poids

Dans ce cas, l'effort réalisé est l'élément le plus important. Plus le travail sera intense et long, plus vous brûlerez de calories. En effet, le travail est le même que celui réalisé pour l'amélioration de la condition physique, mais l'objectif est différent.

INDICATIONS GÉNÉRALES

Lire très attentivement cette notice qui contient d'importantes instructions sur le montage, la sécurité et l'utilisation de l'appareil.

1. Cette unité a été conçue pour être utilisée chez soi. Le poids de l'utilisateur ne doit pas dépasser 95 Kg.
2. Les mains doivent être à l'écart de tout élément en mouvement de l'appareil.
3. Les parents ou autres personnes à qui des enfants ont été confiés doivent tenir compte de la curiosité innée de ceux-ci qui risque de les conduire à adopter les conduites dangereuses. Cet appareil ne doit absolument pas être utilisé comme un jouet.

4. Il incombe au propriétaire de l'appareil de s'assurer que tous les utilisateurs de la machine peuvent l'utiliser et qu'ils ont été dûment informés à propos des précautions à prendre et des consignes de sécurité.

5. Seule une personne à la fois peut monter sur l'appareil.

6. L'utilisateur de l'appareil doit porter des vêtements et des chaussures appropriés pour réaliser l'exercice.

MONTAGE

Figure 1

Déballer l'appareil et vérifiez qu'il ne manque aucune pièce (1) châssis principal, (2) tube pied avant avec roulettes, (3) tube pied arrière avec taquets de nivellement, (10) guidon type "U", (11) moniteur électronique, (12) guidon supérieur (gauche), (13) guidon supérieur (droit), (16) Bras pédale (gauche), (17) Bras pédale (droite), (4) vis tête bombée M10x60; (5) rondelle ondulée 10.5 x 25, (6) écrou borgne de M 10, (18) rondelle plate M-8; (19) vis tête Allen bombée M8x15, (20) rondelle ondulée 8.5 x 22; (21) vis tête bombée M6 x 15, (22) rondelle plate M-6, (23) vis filetée tôle 5 x15; (37) clé pointe tournevis, (38) clé hexagonale L13~17, (39) clé Allen (clé hexagonale) L4, (36) porte-bouteille.

Figure 2

A) Placez le tube arrière du pied (3) dans le châssis principal (1), vissez et fixez les vis du chariot (4) avec les rondelles en arc (5) et les bouchons vissés (6), à l'aide de la clé hexagonale.

B) Placez le tube avant du pied (2) dans le châssis principal (1) vissez et fixez les vis du chariot (4) avec les rondelles en arc (5) et les bouchons

vissés (6), à l'aide de la clé hexagonale.

Figure 3

A) Posez la barre avant (7) au sol, introduisez le câble du contrôle de tension supérieur (29), comme indiqué sur la Fig (III) et tirez du câble jusqu'à l'introduire par la rainure, voir Fig. (IIIA).

B) Connectez le câble du senseur central du moniteur (28) et l'extrémité du câble inférieur (30) individuellement, comme indiqué sur le schéma (II).

C) Installez le câble du frein et le câble du moniteur, placez la barre frontale (7) en position verticale et la faire glisser sur le tube (a) en la poussant vers le bas en veillant à ne pas pincer les câbles.

D) Dévissez la vis (34) placée derrière la commande de tension (35), installez la commande du contrôle de tension (35) sur la barre frontale (7) et vissez la vis (34) comme indiqué sur le schéma (I), à l'aide de la clé à pointe de tournevis en étoile. Vérifiez le bon fonctionnement de la commande de tension en la tournant vers la gauche et vers la droite.

E) Vissez et fixez la barre frontale (7) avec les vis hexagonales (19) et les rondelles ondulées (20), à l'aide de la clé Allen.

Figure 4

A) Introduisez le bras de la pédale gauche (16) dans le chasis (1), vissez et fixez-le avec les rondelles plates (18) et les vis (19) . Glissez le guidon central gauche (8) dans le guidon inférieur gauche (14), vissez et fixez-le avec les rondelles plates (22) et les vis (21).

B) Introduisez le bras de la pédale droite (17) dans le châssis (1), vissez et fixez-le avec les rondelles plates (18) et les vis hexagonales (19). Glissez le guidon central droit (9) dans le guidon inférieur droit (15), vissez et fixez-le avec les rondelles plates (22) et les vis (21).

Figure 5

A) Connectez le câble droit des pulsations (24R + 25R) et le câble gauche (24L + 25L), introduisez le guidon en "U" (10) en veillant à ne pas pincer les câbles. Fixez le guidon avec les vis (23) à l'aide de la clé à pointe de tournevis en étoile.

B) Connectez la partie supérieure du câble du moniteur (27) et la partie centrale (28). Connectez la partie supérieure du câble de pulsations Manuel (26) et la partie centrale (25). Introduisez le câble qui dépasse dans la barre frontale, glissez le moniteur (11) sur la plaque de la barre frontale (7) et vissez-le.

Figure 6

A) Introduisez le guidon supérieur gauche (12) dans le guidon central gauche (8), vissez et fixez-le à l'aide des quatre vis hexagonales (21) et des rondelles plates (22).

B) Introduisez le guidon supérieur droit (13) dans le guidon central droit (9), vissez et fixez-le à l'aide des quatre vis hexagonales (21) et des rondelles plates (22).

C) Dévissez les vis (B) (23) placées sur la barre frontale (7) et placez le porte-bouteille en vissant les vis (23) dévissées précédemment.

Figure 7

NIVELLEMENT:

Après avoir placé l'appareil à l'endroit réservé pour utilisation, assurez-vous que son assise au sol est bonne. Pour le vérifier, tournez les taquets (33) réglables de la barre de stabilisation arrière (3) comme indiqué sur la Fig. 7.

Figure 8

DÉPLACEMENT:

Pour permettre de déplacer l'appareil, des roulettes (32) ont été placées à l'avant de la machine, voir Fig. 8.

Pour toute information complémentaire et en cas de doute sur le bon état de l'une quelconque partie de la machine, l'hésitez pas à appeler le Service d'Assistance Technique (SAT) au numéro de téléphone d'Assistance Clientèle qui figure à la dernière page de cette notice.

BH SE RÉSERVE LE DROIT DE MODIFIER LES CARACTÉRISTIQUES DE SES PRODUITS SANS PRÉAVIS.

SICHERHEITSHINWEISE

Bevor Sie mit einem der Trainingsprogramme beginnen, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt. Wir empfehlen dabei eine komplette Untersuchung.

Arbeiten Sie mit dem empfohlenen Trainingsniveau, trainieren Sie niemals bis zur Erschöpfung. Wenn Schmerzen oder Beschwerden irgendeiner Art auftreten, unterbrechen Sie die Übung umgehend und suchen Sie Ihren Arzt auf.

Benutzen Sie das Gerät nur auf einer stabilen und ebenen Fläche und benutzen Sie eine Unterlage zum Schutz des Bodens oder Teppichs. Aus Sicherheitsgründen muss rund um das Gerät ein freier Raum von mindestens 0,5 Metern vorhanden sein.

Kinder dürfen weder mit diesem Gerät noch in seiner unmittelbaren Umgebung spielen. Kommen Sie nicht mit den Händen an die beweglichen Teile.

Bevor Sie mit dem Training beginnen, überprüfen Sie den Ellipsentrainer, ob alle Teile montiert und die Schrauben, Muttern, Pedale und Arme einwandfrei festgezogen sind.

Tragen Sie während des Trainings geeignete Kleidung und Schuhwerk. Benutzen Sie keine weite Kleidung. Tragen Sie keine Schuhe mit Ledersohle oder hohen Absätzen.

Dieses Gerät wurde getestet und erfüllt die Norm EN957 in der Klasse H.C., für den häuslichen Gebrauch geeignet. Die Bremswirkung ist unabhängig von der Geschwindigkeit.

WICHTIG: Lesen Sie die Anleitung vor

der Montage aufmerksam. Entnehmen Sie alle Teile aus dem Verpackungskarton und überprüfen Sie sie anhand der entsprechenden Liste, um sicherzustellen, dass kein Teil fehlt. Entsorgen Sie den Karton erst, wenn Sie den Ellipsentrainer vollständig montiert haben.

Nutzen Sie das Gerät stets entsprechend der Anleitung. Sollten Sie bei der Montage oder Überprüfung des Geräts feststellen, dass eine Komponente defekt ist oder sollte während der Benutzung ein ungewöhnliches Geräusch auftreten, darf das Gerät nicht benutzt werden. Vor einer erneuten Nutzung muss das aufgetretene Problem zuerst gelöst werden.

HINWEISE ZUM TRAINING

Das Training mit dem ELLIPSENRAD bringt Ihnen mehrere Vorteile: eine Verbesserung der physischen Kondition, des Muskeltonus und es hilft, zusammen mit einer kalorienbewussten Diät, bei der Gewichtsabnahme.

1. Aufwärmphase

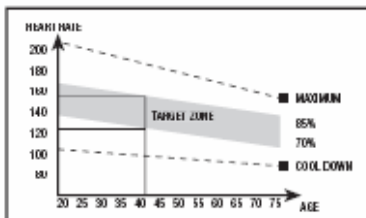
In dieser Phase werden der Blutkreislauf im Körper beschleunigt und die Muskeln für das Training vorbereitet. Damit wird das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen verringert. Es ist ratsam, einige Streckübungen vorzunehmen, die weiter unten erläutert werden. Führen Sie jeder dieser Streckübungen ca. 30 Sekunden lang durch, ohne jedoch die Muskeln zu überlasten.

Wenn Sie Schmerzen spüren, **UNTERBRECHEN** Sie bitte diese Übungen.



2. Trainingsphase

In dieser Phase wird erfolgt die hauptsächliche physische Anstrengung. Nach dem regelmäßigen Training wird die Flexibilität der Beinmuskulatur gesteigert. Es ist wichtig, einen regelmäßigen Rhythmus beizubehalten. Diese muss ausreichend hoch sein, um die Pulsschläge auf das Zielniveau zu steigern, das in nachfolgender Graphik dargestellt wird.



Diese Phase dauert mindestens 12 Minuten, wobei für die meisten Menschen eine anfängliche Dauer von 10-15 Minuten zu empfehlen ist.

3. Entspannungsphase.

Diese Phase ermöglicht die Entspannung des Herz-Kreislauf-Systems und der Muskulatur. Es handelt sich z.B. um die Wiederholung der Übungen aus der Aufwärmphase, bei reduziertem Rhythmus und während

ungefähr 5 Minuten. Wiederholen Sie die Streckübungen und denken Sie daran, die Muskeln dabei nicht zu überstrecken.

Nach einigen Tagen werden Sie längere Trainingssitzungen und eine stärkere Intensität der Übungen benötigen. Es wird empfohlen, mindestens drei Tage wöchentlich, ein über den anderen Tag zu trainieren.

Stärkung der Muskeln

Um die Muskeln bei den Übungen zu stärken, muss ein hoher Widerstand eingestellt werden. Dies hat eine höhere Spannung der Beinmuskulatur zur Folge. Möglicherweise müssen sie dabei die Dauer des Trainings reduzieren. Wenn Sie darüber hinaus Ihre allgemeine physische Form verbessern wollen, müssen Sie Ihr Trainingsprogramm ändern. Behalten Sie die üblichen Aufwärm- und Entspannungsübungen bei; wenn Sie jedoch das Ende der Trainingsphase erreichen, erhöhen Sie den Widerstand, um den Grad der Anstrengung Ihrer Beine zu erhöhen. Dabei muss die Geschwindigkeit reduziert werden, um den Herzrhythmus aus dem Zielniveau zu halten.

Gewichtsabnahme

In diesem Fall ist die ausgeführte Anstrengung der wichtige Faktor. Je intensiver und länger die Körperarbeit, desto höher die Menge der verbrannten Kalorien. Die geleistete Arbeit ist die gleiche wie bei der Verbesserung der physischen Kondition, jedoch mit einem anderen Ziel.

ALLGEMEINE HINWEISE

Lesen Sie die Anleitungen dieses Handbuchs aufmerksam. Hier finden Sie wichtige Anleitungen zur Montage und Hinweise zur Sicherheit und zur Handhabung des Geräts.

1. Dieses Gerät ist für den häuslichen Gebrauch vorgesehen. Das Gewicht des Benutzers darf 95 Kg nicht überschreiten.

2. Achten Sie darauf, mit den Händen nicht an die beweglichen Teile des Geräts zu kommen.

3. Eltern oder Aufsichtspersonen müssen die natürliche Neugier der Kinder beachten, die zu gefährlichen Situationen und Verhaltensweisen führen kann. Dieses Gerät darf unter keinen Umständen als Spielgerät benutzt werden.

4. Der Eigentümer hat die Aufgabe sicherzustellen, dass alle Benutzer des Geräts über alle notwendigen Sicherheitsmaßnahmen informiert sind und sich entsprechend verhalten.

5. Das Gerät darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden.

6. Tragen Sie geeignete Kleidung und Schuhe. Binden Sie die Schnürsenkel korrekt.

MONTAGEHINWEISE

Abbildung 1 Entnehmen Sie das Gerät aus dem Karton und überprüfen Sie, ob alle Teile mitgeliefert wurden: (1) Hauptrahmen; (2) Rohr des vorderen Fußes mit Rädern; (3) Rohr des hinteren Fußes mit Nivellierstiften; (10) Lenkstange in "U"-Form; (11) elektronischer Monitor; (12) obere Lenkstange (links); (13) obere Lenkstange (rechts); (16) Pedalarm (links); (17) Pedalarm (rechts); (4) Linsenkopfschraube M10x60; (5) geschwungene Unterlegscheibe 10.5 x

25; (6) Blindmutter M 10; (18) flache Unterlegscheibe M-8; (19) Inbusschraube mit Unterlegscheibe M8x15, (20) geschwungene Unterlegscheibe 8.5 x 22; (21) Inbusschraube mit Linsenkopf M6 x 15; (22) flache Unterlegscheibe M-6; (23) Schraube mit Blechgewinde 5 x15; (37) spitzer Schraubenschlüssel; (38) Sechskantschraubenschlüssel L13~17; (39) Inbusschraubenschlüssel (Sechskantschraubenschlüssel) L4; (36) Trinkflaschenhalter.

Abbildung 2

A) Setzen Sie das hintere Fußrohr (3) in den Hauptrahmen (1) und ziehen Sie die Schrauben des Schiebers (4) mit den gebogenen Unterlegscheiben (5) und den Gewindestopfen (6) an; benutzen Sie dazu den Sechskantschlüssel.

B) Setzen Sie das vordere Fußrohr (2) in den Hauptrahmen (1) und ziehen Sie die Schrauben des Schiebers (4) mit den gebogenen Unterlegscheiben (5) und den Gewindestopfen (6) an; benutzen Sie dazu den Sechskantschlüssel.

Abbildung 3

A) Setzen Sie die vorderer Stange (7) auf den Boden auf und führen Sie das obere Spannungskabel (29) ein (vgl. Abbildung III); anschließend ziehen Sie bitte an dem Kabel, bis es durch die Nut geführt ist (vgl. Abb. IIIA).

B) Verbinden Sie das Kabel des mittleren Sensors des Monitors (28) mit dem Ende des unteren Kabels (30), vgl. Abbildung II.

C) Installieren Sie das Bremskabel und das Monitorkabel.

Bringen sie die vordere stange (7) in vertikale position und verschieben sie sie über das rohr (a). schieben sie es dabei nach unten. achten sie darauf, dass die kabel nicht eingeklemmt werden.

D) Lösen Sie die Schraube (34) auf der Rückseite des Spannungsreglers (35). Installieren Sie den Spannungsregler (35) an der Vorderstange (7) und ziehen Sie die Schraube (34) an (vgl. Darstellung I). Benutzen Sie dazu den Kreuzschlitzschraubenzieher.

Überprüfen Sie die Funktion des Spannungsreglers, indem Sie ihn nach links und rechts drehen.

E) Ziehen Sie die Vorderstange (7) mit den Sechskantschrauben (19) und den gebogenen Unterlegscheiben (20) fest an. Benutzen Sie dazu den Inbusschlüssel.

Abbildung 4

A) Setzen Sie den linken Pedalarm (16) in das Gestell (1) ein und ziehen Sie ihn mit den flachen Sechskantunterlegscheiben (18) und den Schrauben (19) an. Schieben Sie die mittlere linke Lenkstange (8) in die untere linke Lenkstange (14) und befestigen Sie sie mit den flachen Unterlegscheiben (22) und den Schrauben (21).

B) Setzen Sie den rechten Pedalarm (17) in das Gestell (1) ein und ziehen Sie ihn mit den flachen Sechskantunterlegscheiben (18) und den Schrauben (19) an. Schieben Sie die mittlere rechte Lenkstange (9) in die untere rechte Lenkstange (15) und befestigen Sie sie mit den flachen Unterlegscheiben (22) und den Schrauben (21).

Abbildung 5

A) Verbinden Sie das rechte Puls kabel (24R + 25R) mit dem linken (24L + 25L), und setzen Sie die Lenkstange in "U"-Form(10) auf. Beachten Sie dabei, dass die Kabel nicht eingeklemmt werden. Befestigen Sie die Lenkstange mit den Schrauben (23), benutzen Sie dazu den Kreuzschlitzschraubenzieher.

B) Verbinden Sie den oberen Teil des Monitorkabels (27) mit dem mittleren Teil (28).

Verbinden Sie den oberen Teil des manuellen Puls kabels (26) mit dem mittleren Teil (25). Führen Sie das übrige Kabel durch die vordere Stange. Schieben Sie den Monitor (11) auf die Platte der Vorderstange (7) und schrauben Sie ihn fest.

Abbildung 6

A) Setzen Sie den oberen linken Lenker (12) auf den mittleren linken Lenker (8) und befestigen Sie ihn mit vier Sechskantschrauben (21) und flachen Unterlegscheiben (22).

B) Setzen Sie den oberen rechten Lenker (13) auf den mittleren rechten Lenker (9) und befestigen Sie ihn mit den vier Sechskantschrauben (21) und flachen Unterlegscheiben (22). **C)** Lösen Sie die Schrauben (B) (23) an der Vorderstange (7) und setzen Sie den Flaschenhalter ein. Befestigen Sie ihn mit den zuvor gelösten Schrauben (23).

Abbildung 7 NIVELLIERUNG.

Wenn sich das Gerät an dem endgültigen Aufstellungsort befindet, vergewissern Sie sich, dass es fest auf dem Boden steht. Um es zu nivellieren, können Sie die Nivellierungsbolzen (33) an der hinteren Stabilisierungsstange (3) drehen (vgl. Abbildung (7)).

Abbildung 8 TRANSPORT DES MONTIERTEN GERÄTS.

Zur Erleichterung des Transports des montierten Geräts ist dieses mit Rädern (32) ausgestattet. Diese

befinden sich an der Vorderseite (vgl. Abb. 8).

Sollten über den Zustand einer Komponente Zweifel bestehen, setzen Sie sich bitte mit dem (TKD) Technischen Kundendienst in Verbindung, indem Sie das Servicetelefon anrufen (siehe letzte Seite des Handbuchs).

BH BEHÄLT SICH DAS RECHT VOR, DIE SPEZIFIZIERUNGEN SEINER PRODUKTE OHNE VORHERIGE ANKÜNDIGUNG ZU ÄNDERN.

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

Antes de começar qualquer programa de exercício, consulte o seu médico. Recomendamos a realização de um exame físico completo.

Trabalhe no nível de exercício recomendado, não chegue a um esgotamento. Se sentir dor ou qualquer tipo de mal-estar, pare o exercício imediatamente e dirija-se a um médico.

Utilize o aparelho sobre uma superfície sólida e nivelada, com algum tipo de protecção para o chão ou tapete. Por razões de segurança, deverá existir á volta do equipamento um espaço livre que não seja inferior a 0,5 metros.

Não permita que as crianças joguem com este aparelho nem á sua volta. Mantenha as mãos afastadas das partes em movimento. Comprove a elíptica antes de começar o exercício, para comprovar que todas as peças foram montadas e que as porcas, parafusos, pedais e braços foram correctamente apertados antes do uso. Utilize roupa e calçado apropriados para o exercício físico. Não utilize roupas folgadas. Não utilize calçado com sola de couro nem tacões altos.

Este aparelho foi testado e cumpre com a norma EN957 sob a classe H.C. unicamente adequado para uso doméstico. A travagem é independente da velocidade.

IMPORTANTE

Leia atentamente as instruções antes de começar a montagem.

Retire todas as partes de dentro do cartão da embalagem e identifique-as em relação à lista, para assim poder comprovar que não falta nenhuma.

Não deite fora o cartão até ter montado completamente a elíptica.

Utilize o aparelho sempre de acordo com as instruções. Se encontrar algum componente com defeito durante a montagem ou durante a comprovação do aparelho, ou se ouvir algum ruído estranho durante a utilização, pare. Não utilize este aparelho até ter solucionado o problema.

INSTRUÇÕES PARA O EXERCÍCIO

O uso da BICICLETA ELÍPTICA aportar-lhe-á vários benefícios, melhorará a sua condição física, tom muscular e, juntamente com uma dieta baixa em calorias, ajudar-lhe-á a perder peso.

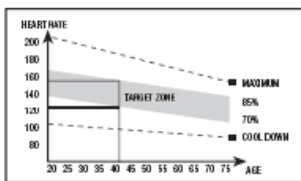
1. A fase de aquecimento

Esta fase acelera a circulação sanguínea no corpo e prepara os músculos para o exercício. Também reduz o risco de câibras e lesões musculares. É aconselhável realizar alguns exercícios de estiramento, como se mostra mais á frente. Realize cada estiramento aproximadamente durante 30 segundos; não force os músculos. Se sentir dor, PARE.



2. A fase do exercício

Nesta fase realiza-se o esforço mais importante. Depois do exercício regular, os músculos das pernas aumentaram a sua flexibilidade. É muito importante manter um ritmo constante. O ritmo do exercício deverá ser o suficientemente alto de forma a aumentar as pulsações até à zona objectivo que se mostra no seguinte gráfico.



Esta fase deveria durar um mínimo de 12 minutos apesar de que se recomenda à maioria das pessoas começar com períodos de 10-15 minutos.

3. A fase de relaxamento

Esta fase permite o relaxamento do sistema cardiovascular e muscular. Trata-se de uma repetição dos exercícios de aquecimento, por exemplo, reduzindo o ritmo, e continuando aproximadamente 5 minutos. Repita os exercícios de estiramento, e lembre-se de não forçar os músculos.

Dependendo de como transcorram os dias, necessitará treinos mais prolongados e de maior intensidade. É aconselhável exercitar-se um mínimo de três dias por semana, em dias alternos.

Tonificação muscular

Para tonificar os músculos durante o exercício deverá seleccionar uma

resistência elevada. Isto implicará uma maior tensão sobre a musculatura das pernas e talvez seja necessário reduzir o tempo do exercício. Se também deseja melhorar a sua forma física geral, deverá mudar o seu programa de treino. Realize os exercícios de aquecimento e de relaxação habituais, mas quando estiver a chegar ao final da fase do exercício, aumente a resistência para submeter as suas pernas a um maior esforço. Deverá reduzir a velocidade para manter o ritmo cardíaco na zona objectivo.

Perda de peso

Neste caso, o factor importante é o esforço realizado. Quando mais intenso e mais prolongado for o trabalho, maior será a quantidade de calorias queimadas. Efectivamente, o trabalho é o mesmo que se realiza para melhorar a condição física, mas o objectivo é diferente.

INDICAÇÕES GERAIS

Leia atentamente as instruções deste manual. Este fornece-lhe indicações importantes sobre a montagem, segurança e uso da máquina.

1. Esta unidade está desenhada para ser usada em casa. O peso de usuário não deverá exceder os 95 Kg.
2. Mantenha as mãos afastadas de qualquer um das partes móveis da unidade.
3. Os pais e outras pessoas responsáveis pelas crianças, deverão ter em conta a sua natureza curiosa, que poderá levá-las a situações e comportamentos que podem ser perigosos. Esta unidade nunca deverá utilizar-se como um brinquedo.

4. É da responsabilidade do proprietário comprovar se todos os usuários da máquina estão adequadamente informados sobre todas as precauções necessárias.

5. A sua unidade só poderá ser usada por uma pessoa de cada vez.

6. Utilize roupas e calçado adequado. Ate correctamente os atacadores.

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

Figura 1

Retire o aparelho da caixa e comprove se estão todas as peças:

(1) painel principal; (2) tubo de pata dianteira com rodas; (3) tubo de pata traseira com pés reguláveis; (10) guiador tipo “U”; (11) monitor electrónico; (12) guiador superior (esquerda); (13) guiador superior (direita); (16) Braço pedal (esquerdo); (17) Braço pedal (direito); (4) parafuso abaulado M10x60; (5) anel ondulado 10.5 x 25; (6) porca cega de M 10; (18) anel plano M-8; (19) parafuso c/allen abaulada M8x15, (20) anel ondulado 8.5 x 22; (21) parafuso c/allen abaulada M6 x 15; (22) anel plano M-6; (23) parafuso rosca de chapa 5 x15; (37) chave de parafusos com ponta; (38) chave hexagonal L13~17; (39) chave allen (chave hexagonal) L4; (36) garrafeira.

Figura 2

A) Coloque o tubo traseiro de pata (3) no painel principal (1); aperte e fixe os parafusos do carro (4) com os anéis em arco (5) e os tampões de rosca (6), usando a chave hexagonal.

B) Coloque o tubo dianteiro de pata (2) no painel principal (1); aperte e fixe os parafusos do carro (4) com os anéis em arco (5) e os tampões de

rosca (6), usando a chave hexagonal.

Figura 3

A) Coloque o mastro dianteiro (7) no chão, introduza o cabo de controlo da tensão superior (29), como mostra a Fig. (III); a seguir puxe pelo cabo até introduzi-lo pela ranhura, ver Fig.(IIIA).

B) Ligue o cabo do sensor central do monitor (28) e o extremo do cabo inferior (30) individualmente como se pode ver no gráfico (II).

C) Instale o cabo do travão e o cabo do monitor. ponha o mastro frontal (7) na posição vertical e deslize-o sobre o tubo (a) empurrando-o para baixo, com cuidado para não prender os cabos .

D) Solte o parafuso (34) existente na parte traseira do comando da tensão (35); instale o comando de controle da tensão (35) no mastro frontal (7) e aperte o parafuso (34) como se mostra no esquema (I), usando a chave de parafusos com ponta de estrela. Comprove que o comando da tensão funciona correctamente rodando-o para a esquerda e para a direita.

E) Aperte e fixe o mastro frontal (7) com os parafusos hexagonais (19) e os anéis ondulados (20), usando a chave Allen.

Figura 4

A) Introduza o braço do pedal esquerdo (16) no painel (1) e aperte e fixe com os anéis planos (18) e os parafusos (19). Deslize o guiador central esquerdo (8) no guiador inferior esquerdo (14) e aperte e fixe com os anéis planos (22) e os parafusos (21).

B) Introduza o braço do pedal direito (17) no painel (1) e aperte e fixe com os anéis planos (18) e os parafusos hexagonais (19).

Deslize o guiador central direito (9) no guiador inferior direito (15) e aperte e fixe com os anéis planos (22) e os parafusos (21).

Figura 5

A) Ligue o cabo de pulsações direito (24R + 25R) e esquerdo (24L + 25L), e introduza o guiador em “U” (10) tendo cuidado para não enganchar os cabos. Fixe o guiador com os parafusos (23) usando a chave de parafusos com ponta de estrela.

B) Ligue a parte superior do cabo do monitor (27) e a parte central (28).

Ligue a parte superior do cabo de pulsações manual (26) e a parte central (25). Introduza o cabo que sobra dentro do mastro frontal, deslize o monitor (11) na placa do mastro frontal (7) e aparafuse-o.

Figura 6

A) Introduza o guiador superior-esquerdo (12) no guiador central-esquerdo (8) e aperte e fixe com quatro parafusos hexagonais (21) e anéis planos (22).

B) Introduza o guiador superior-direito (13) no guiador central- direito (9) e aperte e fixe com quatro parafusos hexagonais (21) e anéis planos (22).

C) Solte os parafusos (B) (23)

colocados no mastro frontal (7) e coloque a garrafeira apertando os parafusos (23) soltos anteriormente.

Figura 7

NIVELAMENTO.

Depois de ter colocado o aparelho no lugar em que vai ser usado, comprove se este está bem assente sobre o chão. Poderá consegui-lo rodando os pés (33) reguláveis da barra estabilizadora traseira (3) como mostra a Fig. 7.

Figura 8

DESLOCAMENTO.

Para uma maior comodidade ao deslocar a unidade, esta possui umas rodas (32) situadas na parte dianteira ver Fig. 8.

Para qualquer consulta, não hesite em contactar com o S.A.T - Serviço de Assistência Técnica - , telefonando para o serviço de apoio ao cliente (ver página final do presente manual).

BH RESERVA O DIREITO DE PODER MODIFICAR AS ESPECIFICAÇÕES DOS SEUS PRODUTOS SEM PRÉVIO AVISO.

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

Prima di cominciare qualsiasi programma d'allenamento, chiedi consulenza medica. Si consiglia di realizzare un controllo medico completo.

Lavori nel livello d'allenamento consigliato, non arrivi all'esaurimento. Se senti dolore o disturbi di qualsiasi tipo, fermi l'allenamento immediatamente e si rivolga al suo medico.

Usi l'apparecchio su una superficie solida e livellata, con qualche tipo di protezione per il pavimento o tappeto. Per motivi di sicurezza, l'apparecchio dovrà avere attorno uno spazio non inferiore ai 0,5 metri.

Non permetta ai bambini di giocare con questo apparecchio o nei suoi dintorni. Mantenga le mani lontane dalle parti in movimento.

Verifichi l'ellittica prima di cominciare l'allenamento, per assicurarsi che sono stati montati tutti i pezzi e che i dadi, le viti, i pedali e le braccia sono stati stretti correttamente prima del suo uso.

Usi capi d'abbigliamento e scarpe adatte per realizzare allenamenti fisici. Non utilizzi capi grandi e sciolti. Non utilizzi scarpe con suola di cuoio o tacchi alti. Questo apparecchio è stato verificato e controllato e segue la norma EN957 sotto la classe H.C. adatto solo per il suo uso domestico. La frenata agisce in maniera indipendente alla velocità.

IMPORTANTE

Legga le istruzioni con attenzione prima di realizzare il montaggio dei pezzi.

Ritiri tutte le parti del cartone dell'

imballaggio e le identifichi chi rispetto all'elenco per assicurarsi che non manchi nessun pezzo. Non elimini il cartone fino alla fine del montaggio completo dell'ellittica.

Usi l'apparecchio sempre seguendo le istruzioni. Se trova qualche componente difettoso durante il montaggio o verifichi la qualità dell'apparecchio, o se sente qualche rumore strano durante il suo utilizzo, fermi la macchina. Non usi questo apparecchio fino a che non abbia risolto il problema.

ISTRUZIONI PER L'ALLENAMENTO

L'uso della BICICLETTA ELLITTICA le procurerà diversi benefici, migliorerà il suo stato di forma fisica, il tono dei muscoli ed, allenandosi assieme ad una dieta bassa in calorie, l'aiuterà a perdere peso.

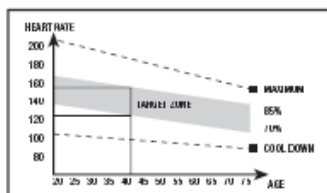
1. La fase del riscaldamento

Questa fase accelera il flusso sanguigno nel corpo e mette a tono i muscoli per l'allenamento. Riduce anche il rischio di crampi e lesioni muscolari. È consigliabile realizzare alcuni esercizi di stiramento e riscaldamento, come viene indicato più avanti. Realizzi ogni stiramento più o meno durante 30 secondi, non sforzi i muscoli. Se sente dolore, si FERMI.



2. La fase dell' allenamento

In questa fase si realizza lo sforzo più importante. Dopo l' allenamento regolare, i muscoli delle gambe aumenteranno la sua flessibilità. È molto importante mantenere un ritmo costante. Il ritmo dell' allenamento sarà alto a sufficienza per fare in modo che aumentino le pulsazioni fino alla zona obiettivo che si mostra nel seguente grafico.



Questa fase dovrebbe durare un minimo di 12 minuti anche se alla maggior parte delle gente si consiglia di cominciare con periodi di 10-15 minuti.

3. La fase di rilassamento.

Questa fase permette il rilassamento del sistema cardiovascolare e muscolare. Si tratta di una ripetizione della fase di riscaldamento, per esempio, riducendo il ritmo e continuando più o meno durante 5 minuti. Ripeta l' allenamento di stiramento e ricordi di non sforzare troppo i muscoli.

Con il passare dei giorni, avrà bisogno di un allenamento più prolungato e di maggior intensità. È consigliabile allenarsi un minimo di tre giorni a settimana, in giorni alterni.

Tonificazione muscolare

Per tonificare i muscoli durante l' allenamento dovrà scegliere una resistenza alta. Questo significa una

tensione maggiore sulla muscolatura delle gambe e forse dovrà ridurre il tempo dell' allenamento. Se desidera anche migliorare il suo stato di forma fisica dovrà cambiare il suo programma d' allenamento. Realizzi il programma di riscaldamento e rilassamento abituali, però quando sia vicina alla fine della fase d' allenamento, aumenti la resistenza per sottomettere le sue gambe ad uno sforzo maggiore. Dovrà ridurre la velocità per mantenere il ritmo cardiaco nella zona obiettivo.

Perdita di peso

In questo caso, il fattore importante è lo sforzo realizzato. Quanto più intenso e più prolungato è il programma d' allenamento, maggiore sarà la quantità di calorie bruciate. In effetti, il lavoro è lo stesso di quello realizzato per migliorare la condizione fisica, però l' obiettivo è diverso.

INDICAZIONI GENERALI

Legga con attenzione le istruzioni di questo manuale. Questo le fornisce indicazioni importanti sul montaggio, sicurezza ed utilizzo della macchina.

1. Questo apparecchio è stato disegnare per il suo utilizzo in casa. Il peso dell' utente non deve andare oltre i 95 Kg.

2. Mantenga le mani lontane dalle parti mobili dell' apparecchio.

3. I genitori ed altre persone responsabili dei bambini devono tenere conto della natura curiosa di questi che li può portare a situazioni e condotte che possono risultare pericolose. Questo apparecchio non si deve utilizzare in nessun caso come un giocattolo.

4. È responsabilità del proprietario l'assicurarsi che tutti gli utenti della macchina siano adatti ed informati su tutte le precauzioni necessarie da prendere.

5. Il suo apparecchio solo può essere utilizzato da una persona allo stesso tempo.

6. Usi capi d'abbigliamento e scarpe adatti. Si allacci i cordoni correttamente.

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Figura 1

Estragga l'apparecchio dalla scatola e verifichi di avere a disposizione tutti i pezzi: (1) telaio principale; (2) tubo del supporto anteriore con ruote; (3) tubo del supporto posteriore con tasselli di livellazione; (10) manubrio tipo "U"; (11) monitor elettronico; (12) manubrio superiore (sinistra); (13) manubrio superiore (destra); (16) Braccio pedale (sinistro); (17) Braccio pedale (destro); (4) vite M10x60; (5) rondella ondulata 10.5 x 25; (6) dado cieco da M 10; (18) rondella piana M-8; (19) vite c/allen M8x15, (20) vite ondulata 8.5 x 22; (21) viteo c/ allen M6 x 15; (22) rondella piana M-6; (23) vite filetto lamiera 5 x15; (37) chiave punta cacciavite; (38) chiave esagonale L13~17; (39) chiave allen (chiave esagonale) L4; (36) portabottiglie.

Figura 2

A) Collochi il supporto posteriore del piede (3) nel telaio principale (1) stringa e fissi le viti del carro (4) con le rondelle in arco (5) ed i tappi fi lettati (6), con l'aiuto della chiave esagonale.

B) Collochi il supporto anteriore del piede (2) nel telaio principale (1) stringa e fissi le viti del carro (4)

con le rondelle in arco (5) ed i tappi fi lettati (6), con l'aiuto della chiave esagonale.

Figura 3

A) Collochi l'albero anteriore (7) sul pavimento, introduca il cavo di controllo di tensione superiore (29), come mostra la Fig (III), a continuazione tiri del cavo fino ad introdurlo nella fessura, vedere Fig. (IIIA).

B) Collegli il cavo del sensore centrale del monitor (28) e l'estremità del cavo inferiore (30) individualmente come si mostra nel grafico (II).

C) Collochi il cavo del freno ed il cavo del monitor. metta l'albero frontale (7) in posizione verticale e lo faccia scivolare lungo il tubo (a) spingendolo verso il basso, facendo attenzione a non agganciare i cavi.

D) Allenti la vite (34) che si trova nella parte posteriore del comando di tensione (35), collochi il comando di controllo di tensione (35) nell'albero frontale (7) e stringa la vite (34) come mostra lo schemino (I), con l'aiuto della chiave con punta a cacciavite a stella. Verifichi il corretto funzionamento del comando di tensione girandolo verso destra e verso sinistra.

E) Stringa e fissi l'albero frontale (7) con le viti esagonali (19) e le rondelle ondulate (20), con l'aiuto della chiave allen.

Figura 4

A) Introduca il braccio del pedale sinistro (16) nel telaio (1) e stringa e fissi con le rondelle piane esagonali (18) e le viti (19). Deslice el manillar central izquierdo (8) en el manillar inferior izquierdo (14) y apriete y fi je con las arandelas planas (22) y los tornillos (21).

B) Introduzca el brazo del pedal derecho (17) en el bastidor (1) y apriete y fije con las arandelas planas (18) y los tornillos hexagonales (19). Faccia scivolare il manubrio centrale destro (9) nel manubrio inferiore destro (15) e stringa e fissi con le rondelle piane (22) e le viti (21).

Figura 5

A) Colleghi il cavo di pulsazione destro (24R + 25R) e sinistro (24L + 25L), ed introduca il manubrio ad "U" (10) facendo attenzione a non agganciare i cavi. Fissi il manubrio con le viti (23) con l' aiuto della chiave con punto a cacciavite stella.

B) Colleghi la parte superiore del cavo del monitor (27) e la parte centrale (28).

Colleghi la parte superiore del cavo di pulsazione manuale (26) e la parte centrale (25). Introduca il cavo rimanente dentro dell' albero frontale, faccia scivolare il monitor (11) nella piastra dell' albero frontale (7) e lo avviti.

Figura 6

A) Introduca il manubrio superiore-sinistro (12) nel manubrio centrale-sinistro (8) e stringa e fissi con le quattro viti esagonali (21) e le rondelle piane (22).

B) Introduca il manubrio superiore-destro (13) nel manubrio centrale-destro (9) e stringa e fissi con le

quattro viti esagonali (21) e le rondelle piane (22).

C) Allenti le viti (B) (23) collocate nell' albero frontale (7) e collochi il portabottiglie stringendo le viti (23) allentate anteriormente.

Figura 7

LIVELLAZIONE.

Una volta collocato l' apparecchio nel luogo definitivo per il suo uso, si assicuri che si trovi ben assestato sul pavimento. Questo si potrà ottenere girando i blocchetti (33) regolabili del tubo di stabilizzazione posteriore (3), come mostra la Fig. 7.

Figura 8

SPOSTAMENTO.

Per una maggior comodità nello spostamento dell' apparecchio, questo è munito di ruote (32), che si trovano nella parte anteriore vedere Fig. 8.

Per qualsiasi domanda, non esitate a mettervi in contatto con il Servizio di Assistenza Tecnica, chiamando al telefono di attenzione al cliente (consultare l'ultima pagina del presente manuale).

BH SI RISERVA IL DIRITTO DI MODIFICARE LE SPECIFICHE DEI SUOI PRODOTTI SENZA AVVERTIMENTO PREVIO.

VEILIGHEIDSAANWIJZINGEN

Raadpleeg uw geneesheer alvorens u met een oefeningenprogramma begint. Het wordt aangeraden om een volledig onderzoek te laten doen.

Voer de oefening op het aanbevolen niveau uit, vermijd elke vorm van uitputting. Als u pijn of hinder ondervindt, stop dan onmiddellijk met oefening en raadpleeg uw arts.

Gebruik het toestel op een vlakke en stevige oppervlakte met bescherming voor de grond of het tapijt. Laat wegens veiligheidsredenen een ruimte van minstens 0,5 m rond het toestel vrij.

Laat niet toe dat kinderen met het toestel of in de nabijheid ervan spelen. Breng uw handen niet in de buurt van de bewegende delen.

Controleer de ellips voordat u met een oefening begint, ga tevens na of alle onderdelen zijn gemonteerd en dat de moeren, schroeven, pedalen en armen goed zijn aangeschroefd.

Draag gepaste kledij en schoeisel voor lichaamsbeweging. Gebruik geen loszittende kledij. Draag geen schoenen met een lederen zool of met hoge hakken.

Dit toestel is getest en voldoet aan de EN 957 norm, klasse H. C., enkel geschikt voor gebruik thuis. De rem werkt onafhankelijk van de snelheid.

BELANGRIJK

Lees deze gebruiksaanwijzing aandachtig voor dat u met het monteren begint.

Neem alle onderdelen uit de verpakking en controleer ze met de lijst zodat u zeker weet dat er geen enkel

stuk ontbreekt.

Gooi het karton niet weg vooraleer u de ellips volledig heeft gemonteerd.

Gebruik het toestel enkel zoals in de handleiding beschreven. Als u tijdens het monteren een defect onderdeel vindt of als u tijdens de werking van het toestel een vreemd geluid hoort, stop dan onmiddellijk. Gebruik het toestel niet opnieuw totdat het probleem is opgelost.

AANWIJZINGEN VOOR DE OEFENINGEN

Het gebruik van de ELLIPTISCHE FIETS biedt verscheidene voordelen, u verbetert uw fysieke conditie, uw spieren en samen met een calorie-arm dieet kunt u gewicht verliezen.

1. De opwarming

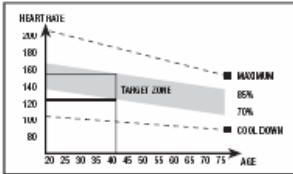
Deze fase versnelt de bloedsomloop en bereidt de spieren voor op de oefening. Het risico op krampen en spierletsels wordt tevens verminderd. Het is raadzaam eerst wat te stretchen. Hou elke strechting ongeveer een 30 seconden aan, forceer uw spieren niet. Als u pijn voelt, STOP dan.



2. De oefening

Tijdens deze fase wordt de belangrijkste oefening uitgevoerd. Na een gewone oefening verhoogt de flexibiliteit van de benen.

Het is heel belangrijk om een constant ritme aan te houden. Het ritme van de oefening dient voldoende hoog te liggen om de polsslag in de zone te krijgen die in de onderstaande grafiek is aangegeven.



Deze fase dient minimaal 12 minuten te duren en de meerderheid van de mensen wordt aangeraden om met periodes van 10 tot 15 minuten te beginnen.

3. De ontspanningsfase

Tijdens deze fase kunnen het spierstelsel en het cardiovasculair systeem ontspannen. Het gaat om een herhaling van de opwarmingsoefeningen door het ritme te verminderen en gedurende 5 minuten voort te doen. Herhaal de stretching en denk erom de spieren niet te forceren.

Naargelang de dagen voorbij gaan heeft u langere en meer intense trainingen nodig. Het is aangewezen om minimaal drie dagen per week te oefenen, telkens met een dag ertussen.

Het versterken van de spieren

Om de spieren tijdens de oefeningen steviger en sterker te maken dient u een hoge weerstand te kiezen. Dit geeft een hogere spanning op het spierstelsel en het kan soms aangewezen zijn de oefening iets in te korten. Als u uw algemene conditie wenst te verbeteren, dan moet u uw

trainingsprogramma wijzigen. Doe de opwarmingsen ontspanningsoefeningen zoals gewoonlijk, maar wanneer u aan het einde van de oefening komt, vermeerderd u de weerstand om zo een grotere inspanning met uw benen te doen. U zult de snelheid moeten minderen om uw hartritme in de beoogde zone te behouden.

Afvallen

Voor deze gevallen is de gedane inspanning de belangrijke factor. Hoe intenser en langer de oefening is, des te meer calorieën u zult verbranden. De inspanning is dus hetzelfde als bij de verbetering van de fysieke conditie, het doel is echter verschillend.

ALGEMENE AANWIJZINGEN

Lees aandachtig de aanwijzingen in deze handleiding. U vindt hier belangrijke aanwijzingen in verband met de montage, de veiligheid en het gebruik van het toestel.

1. Dit toestel is ontworpen voor gebruik thuis. De gebruiker mag niet meer dan 95 Kg wegen.
2. Breng uw handen niet in de buurt van de bewegende delen van het toestel.
3. Ouders en andere personen met kinderen onder hun hoede dienen er rekening mee te houden dat kinderen van nature uit nieuwsgierig zijn en dat ze daardoor zichzelf in gevaar kunnen brengen. Dit toestel is in geen geval speelgoed.
4. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om er voor te zorgen dat alle gebruikers van het apparaat voldoende zijn ingelicht in verband met de werking en de veiligheidsmaatregelen.

5. Dit apparaat mag slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.

6. Gebruik aangepaste kledij en schoeisel. Knoop uw veters goed vast.

AANWIJZINGEN VOOR DE MONTAGE

Figuur 1

Haal het toestel uit de doos en controleer of er geen enkel stuk ontbreekt: (1) frame, (2) steun vooraan met wieltjes, (3) steun achteraan met regelbare hoogtepluggen, (10) U - stuur, (11), elektronische monitor, (12) handgreep boven (links), (13) handgreep boven (rechts), (16) pedaalstuk (links), (17) pedaalstuk (rechts), (4) schroef met vlak stuk M10 x 60, (5) gewelfde tussenring 10.5 x 25, (6) dopmoer van M10, (18) platte tussenring M-8, (19) schroef met vlak imbus stuk M8 x 15, (20) gewelfde tussenring 8.5 x 22, (21) schroef met vlak imbus stuk M6 x 15, (22) vlakke tussenring M-6, (23) draaischroef met vlakke kop 5 x 15, (37) sleutel, (38) achthoeksleutel L13~17, (39) achthoeksleutel (imbus) L4, (36) drager.

Figuur 2

A) Plaats de achtersteun (3) op het frame (1) en draai de schroeven (4) met de gewelfde tussenringen (5) en de dopmoeren (6) met de imbusleutel vast.

B) Plaats de voorsteun (2) op het frame (1) en draai de schroeven (4) met de gewelfde tussenringen (5) en de dopmoeren (6) met de imbusleutel vast.

Figuur 3

A) Plaats de stuurstang (7) op de

grond, breng de kabel die de spanning regelt aan (29), zoals de figuur (III) toont, trek vervolgens aan de spanbediening totdat die in de gleuf komt, zie fig. (IIIA).

B) Sluit de kabel van de centrale sensor van de monitor (28) op het onderste snoer (30) aan zoals op figuur (II) is weergegeven.

C) Monteer de remkabel en het snoer van de monitor. breng de stuurstang (7) in een horizontale positie een schuif die over de buis (a), let erop dat de kabels vrij blijven.

D) Maak de schroef los (34) die achteraan de spanbediening zit (35) monteer de spanbediening (35) op de stuurstang (7) en draai de schroef (34) vast zoals op het schema (I) is weergegeven, gebruik daarvoor de stersleutel. Controleer of de spanbediening juist werkt door die naar links en naar rechts te draaien.

E) Schroef de stuurstang (7) vast met de achthoekschroeven (19) en met de gewelfde tussenringen (20) met behulp van de imbus sleutel.

Figuur 4

A) Breng het linkerpedaalstuk (16) in het frame (1) en schroef het met de vlakke achthoekige tussenringen (18) en de schroeven (19) vast. Schuif de linkerstang (8) in de onderste linkerstang (14), breng de vlakke tussenringen (22) en de schroeven (21) aan.

B) Breng het rechterpedaalstuk (17) in het frame (1) en schroef het met de vlakke achthoekige tussenringen (18) en de schroeven (19) vast. Schuif de rechterstang (9) in de onderste rechterstang (15), breng de vlakke tussenringen (22) en de schroeven (21) aan.

Figuur 5

A) Sluit de rechterkabel voor de polsslagmaeting aan (24R + 25R) en de linkerkabel (24L + 25L) en breng het U - stuur (10), let er daarbij op dat de snoeren niet klem raken. Schroef het stuur met de schroeven (23) vast, gebruik daarvoor de stersleutel.

B) Sluit het bovenste stuk van het snoer van de monitor (27) en het centrale deel (28) op elkaar aan.

Sluit het bovenste stuk van het snoer van polsslslag (26) en het centrale deel (25) op elkaar aan. Breng het uitstekende gedeelte binnen in de stuurstang aan, schuif de monitor (11) in het paneel van de stuurstang (7) en schroef het vast.

Figuur 6

A) Schuif de bovenste linkerstang (12) in de centrale linkerstang (8), schroef vast met vier vlakke tussenringen (22) en achthoekige schroeven (21).

B) Schuif de bovenste rechterstang (13) in de centrale rechterstang (9), schroef vast met vier vlakke tussenringen (22) en achthoekige schroeven (21).

C) Maak de schroeven (B) (23) in de stuurstang los (7) en plaats de flessendrager met behulp van de eerder losgemaakte schroeven.

Figuur 7

NIVELLEREN.

Als het toestel op zijn definitieve plaats van gebruik staat, controleer dan of het goed op de grond staat. Dat kunt u bekomen door de doppen (33) aan de achterste stabiliseerbuis (3) te verdraaien, zoals op fig. 7 te zien valt.

Figuur 8

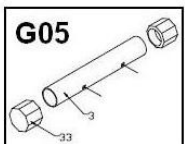
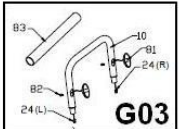
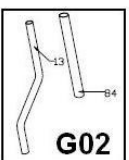
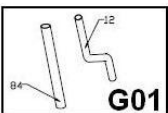
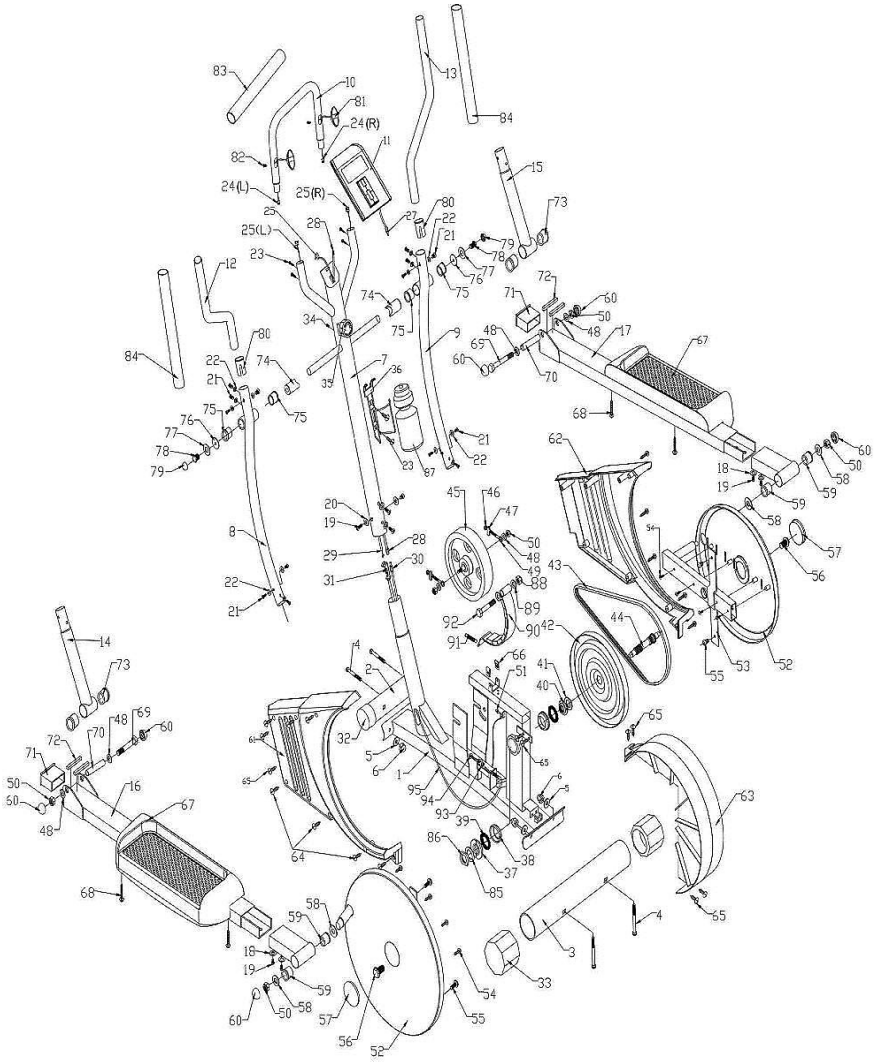
VERPLAATSEN.

Om het toestel gemakkelijk te kunnen verplaatsen zijn er vooraan wielen (32) aangebracht, zoals fig. 8 toont.

Als u twijfels hebt over enig onderdeel van dit toestel, aarzel dan niet contact op te nemen met de technische bijstandsdienst door dienstverlening te bellen (zie laatste pagina van de handleiding).

BH BEHOUDT ZICHT HET RECHT VOOR OM DE SPECIFICATIES VAN ZIJN PRODUCTEN ZONDER VOORAFGAANDE KENNISGEVING TE WIJZIGEN.

G233N



Para pedido de repuesto: Indicar el código de la pieza y la cantidad

To order replacement parts: State the part code and Quantity

Pour toute commande pièces détachées: Indiquer le code de la pièce et la quantité

Bestellung von Ersatzteilen: Bitte angeben Teil-code und Menge

Para encomenda de peça de recambio: Indicar o código da peça ea quantidade

Per ordinare pezzi di ricambio: Indicare il codice del pezzo e la quantità

Bestellen van vervangingsonderdelen: Geef het deel code en de hoeveelheid

Ejemplo / E.g. / Exemple / Beispiel / Exemplo /Esempio / Bijvoorbeeld:

G233N011

1

Nº	Code
1	G233N001
2	G233N002
3	G233N003
4	G233004
5	G233005
6	G233006
7	G233N007
8	G233N008
9	G233N009
10	G233010
11	G233N011
12	G233N012
13	G233N013
14	G233N014
15	G233N015
16	G233N016
17	G233N017
18	G233018
19	G233019
20	G233020
21	G233021
22	G233022

Nº	Code
36	G233036
37	G233037
38	G233038
39	G233039
40	G233040
41	G233041
42	G233042
43	G233043
44	G233044
45	G233045
46	G233046
47	G233047
48	G233048
49	G233049
50	G233050
51	G233051
52	G233N052
53	G233053
54	G233054
55	G233055
56	G233056
57	G233N057

Nº	Code
70	G233070
71	G233071
72	G233072
73	G233073
74	G233074
75	G233075
76	G233076
77	G233077
78	G233078
79	G233079
80	G233080
81	G233081
82	G233082
83	G233083
84	G233084
85	G233085
86	G233086
87	G233087
88	G233088
89	G233089
90	G233090
91	G233091

23	G233023
24	G233024
25	G233025
27	G233027
28	G233028
29	G233029
30	G233030
31	G233031
32	G233032
33	G233033
34	G233034
35	G233035

58	G233058
59	G233059
60	G233060
61	G233N061
62	G233N062
63	G233N063
64	G233064
65	G233065
66	G233066
67	G233067
68	G233068
69	G233069

92	G233092
93	G233093
94	G233094
95	G233095
96	G233N096
G01	G233NG01
G02	G233NG02
G03	G233G03
G04	G233NG04
G05	G233NG05



Español	Por medio de la presente <i>Exercycle S.L.</i> declara que este producto cumple con los requisitos esenciales y cualesquiera otras disposiciones aplicables o exigibles de la Directiva 2004/108/CE.
English	Hereby, <i>Exercycle S.L.</i> , declares that this product is in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of Directive 2004/108/EC.
Français	Par la présente <i>Exercycle S.L.</i> déclare que cette appareil est conforme aux exigences essentielles et aux autres dispositions pertinentes de la directive 2004/108/CE.
Deutsch	Hiermit erklärt <i>Exercycle S.L.</i> , dass sich das Gerät in Übereinstimmung mit den grundlegenden Anforderungen und den übrigen einschlägigen Bestimmungen der Richtlinie 2004/108/EG befindet.
Português	<i>Exercycle S.L.</i> declara que este producto está conforme com os requisitos essenciais e outras disposições da Directiva 2004/108/CE.
Italiano	Con la presente <i>Exercycle S.L.</i> dichiara che questo prodotto è conforme ai requisiti essenziali ed alle altre disposizioni pertinenti stabilite dalla direttiva 2004/108/CE.
Nederlands	Hierbij verklaart <i>Exercycle S.L.</i> dat het produkt in overeenstemming is met de essentiële eisen en de andere relevante bepalingen van richtlijn 2004/108/EG.

BH FITNESS SPAIN

EXERCYCLE,S.L.
(Manufacturer)
P.O.BOX 195
01080 VITORIA (SPAIN)
Tel.: +34 945 29 02 58
Fax: +34 945 29 00 49
e-mail: sac@bhfitness.es
www.bhfitness.com

POST-VENTA

Tel: +34 945 292 012 /
902 170 258
Fax: +34 945 56 05 27
e-mail: sat@bhfitness.es

BH FITNESS NORTH AMERICA

20155 Ellipse
Foothill Ranch
CA 92610
Tel: + 1 949 206 0330
Toll free: +1 866 325 2339
Fax: +1 949 206 0013
e-mail:
fitness@bhnorthamerica.com
www.bhnorthamerica.com

BH FITNESS ASIA

No.139, Jhongshan Rd.
Daya Township
Taichung 428, Taiwan. R.O.C.
Tel.: +886 4 25609200
Fax: +886 4 25609280
e-mail: info@bhasia.com.tw

BH FITNESS PORTUGAL

MAQUINASPORT, S.A.
Zona Industrial Giesteira
Terreirinho 3750-325 Agueda
(PORTUGAL)
Tel.: +351 234 729 510
Fax: +351 234 729 519
e-mail: info@bhfitness.pt

BH SERVICE PORTUGAL

Tel.: +351 707 22 55 24
Fax: +351 234 729 519
e-mail: info@bhfitness.pt

BH FITNESS MEXICO

BH Exercycle de México S.A. de
CV
Eje 132 / 136
Zona Industrial, 2A Secc.
78395 San Luis Potosí
S:L:P: MÉXICO
Tel.: +52 (444) 824 00 29
Fax: +52 (444) 824 00 31
www.bh.com.mx

BH FITNESS CHINA

BH China Co., Ltd.
Block A, NO.68, Branch Lane
455, Lane 822,
Zhen Nan RD., Li Zi Yuan,
Putuo, Shanghai 200331, P.R.C.
Tel: +86-021-5284 6694
Fax: +86-021-5284 6814
e-mail: info@i-bh.cn

BH FITNESS FRANCE

27 bis, Route de Pitoys
64600 ANGLET
Tél.: +33 05 59 42 04 71
Fax: +33 05 59 50 10 83
e-mail:
bhfrance@bhfitness.com

SAV FRANCE

Tél: +33 0810 000 301
Fax: +33 0810 00 290
e-mail:
savfrance@bhfitness.com

BH FITNESS UK

Halliards, Terrington Drive
Newcastle-under-Lyme
Staffordshire ST5 4NB
United Kingdom
Tel.: +44 (0)844 335 3988
e-mail: sales@bh-uk.co.uk

AFTER SALES - UK

e-mail: service@bh-uk.co.uk

EXERCYCLE GMBH

Schumannstraße 27 60325
Frankfurt/Main
Tel. 069-17554247-0
Fax. 069-17554247-9
email: info@bhfitness.com
www.bhfitness.com

BH SE RESERVA EL DERECHO A MODIFICAR LAS ESPECIFICACIONES DE SUS PRODUCTOS SIN PREVIO AVISO.

SPECIFICATIONS MAY BE CHANGED WITHOUT PRIOR NOTICE DUE TO OUR PROGRAMME OF CONTINUOUS PRODUCT DEVELOPMENT.

BH SE RÉSERVE LE DROIT DE MODIFIER LES SPECIFICATIONS DE SES PRODUITS SANS PRÉAVIS.

BH BEHALT SICH DAS RECHT VOR, ÄNDERUNGEN DER MODELL-ANGABEN OHRE VORHERIGE ANKÜNDIGUNG VORZUNEHMEN.

DATI TECNICI E COMMERCIALI RELATIVI AGLI ARTICOLI DEL PRESENTE CATALOGO POSSONO ESSERE SOGGETTI A VARIAZIONI SENZA ALCUN PRAVVISIO.

BH SE RESERVA O DIREITO A MODIFICAÇÃO ESPECIFICAÇÕES DOS SEUS PRODUCTOS SEM PRÉVIO AVISO.

DOOR KONSTANTE PRODUKTVERNIEUWING EN VERBETERING HOUDEN WIJ ONS HET RECHT VAN WIJZIGING VOOR ZONDER VOORAFGAAND BERICHT.