

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 0

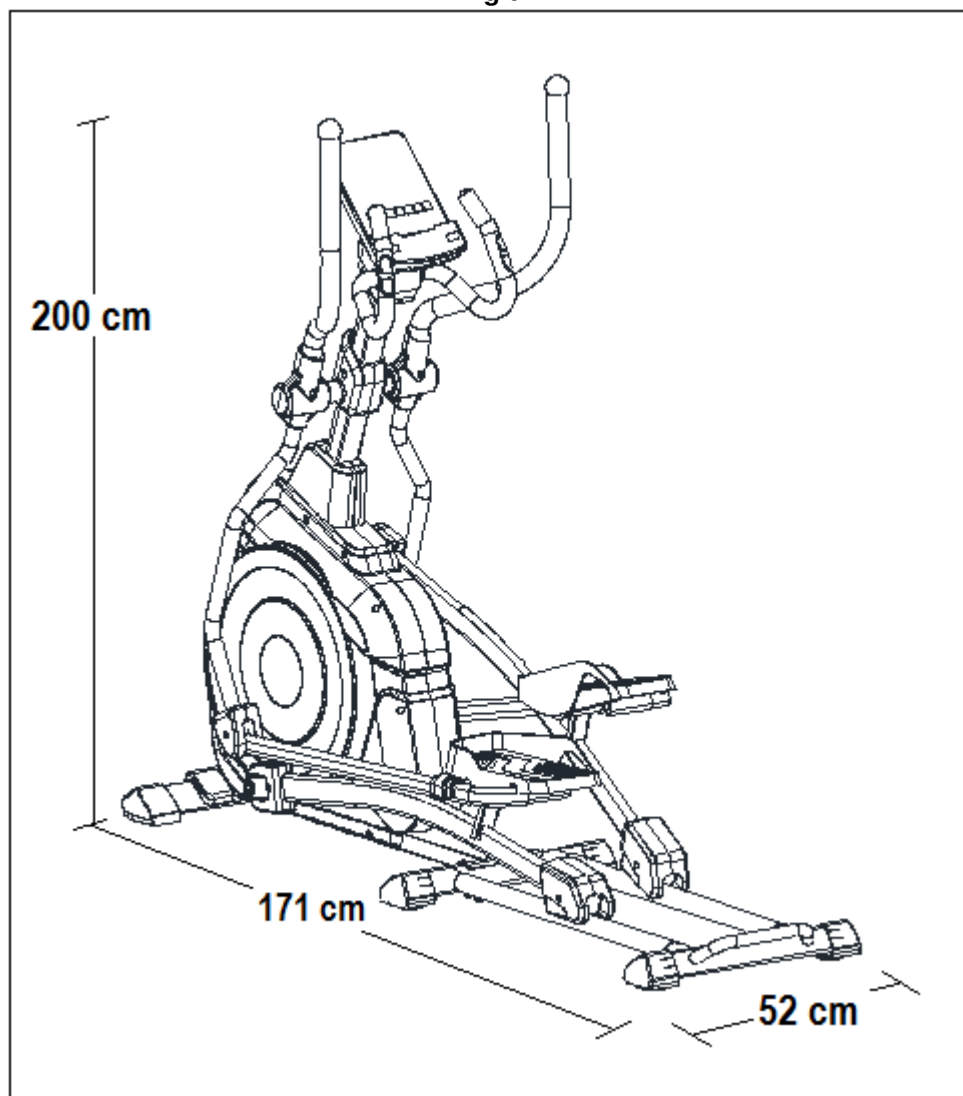


Fig.1

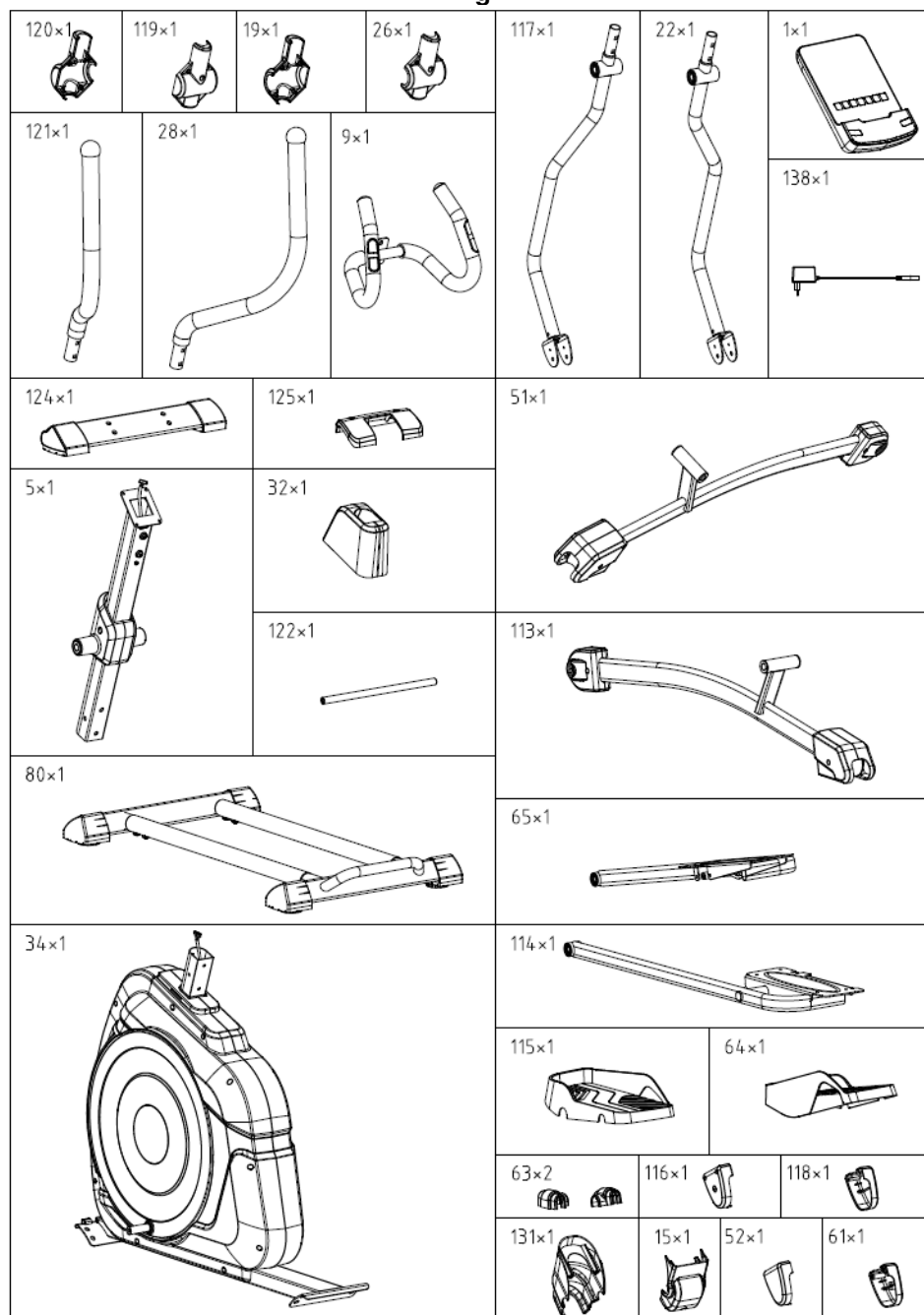


Fig.2

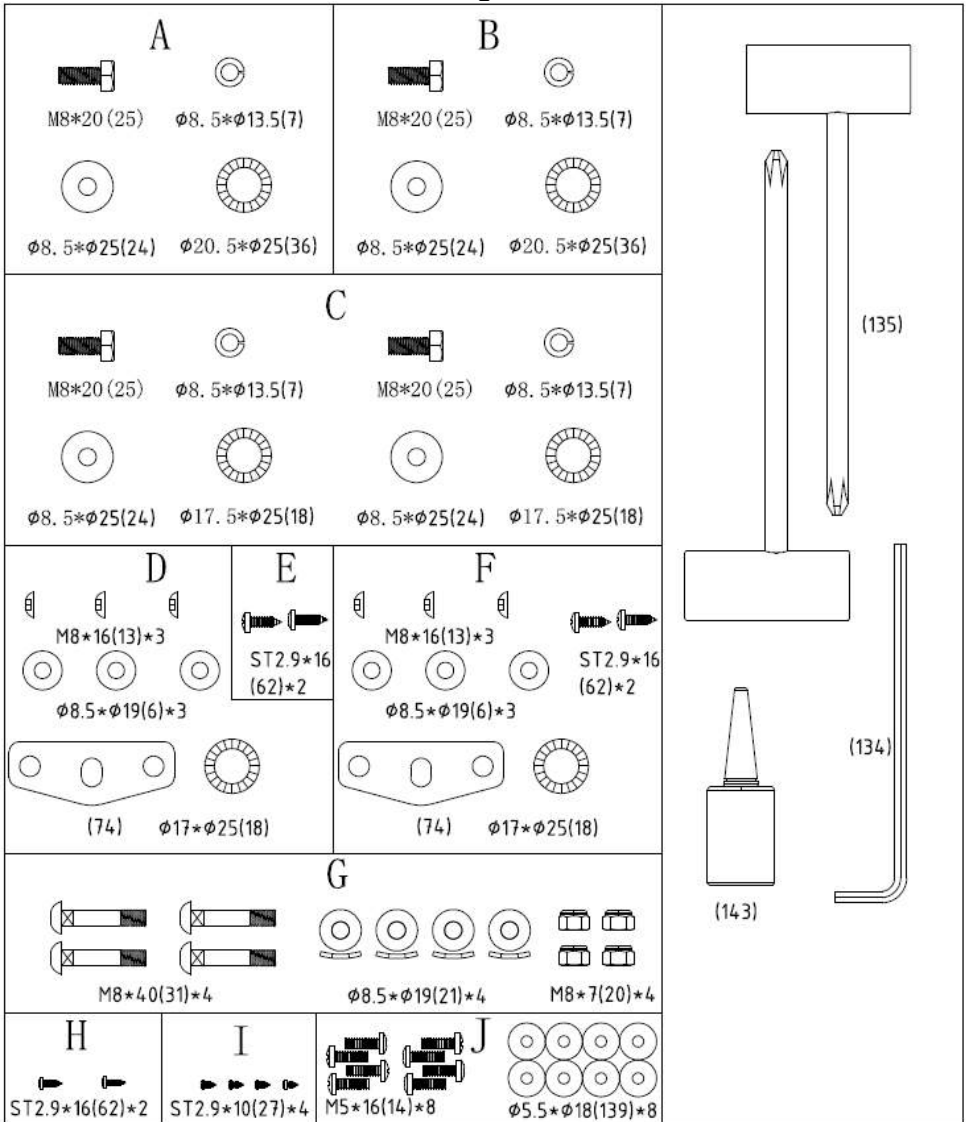


Fig.3

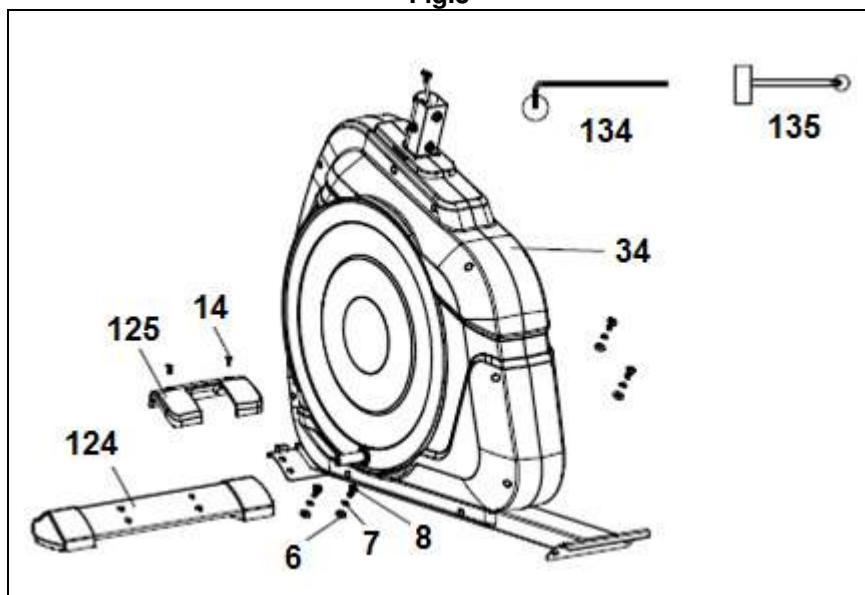


Fig.4

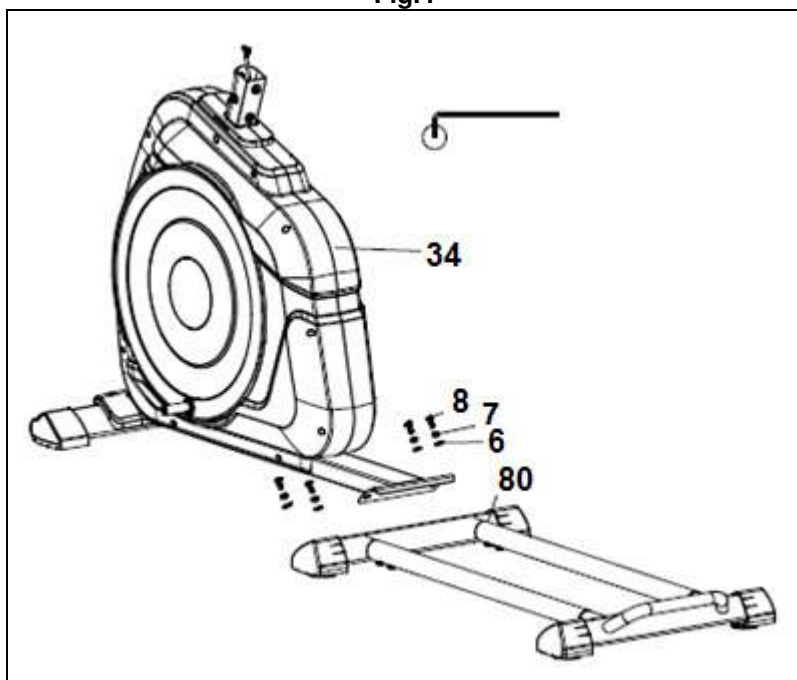


Fig.5

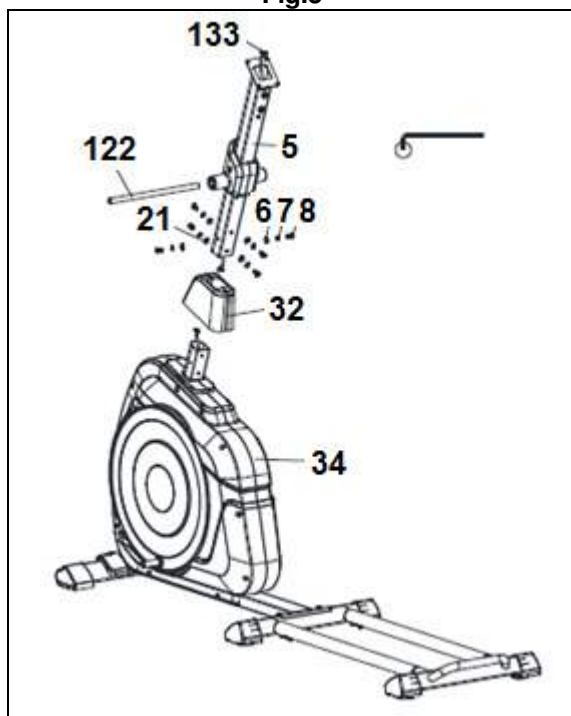


Fig.6

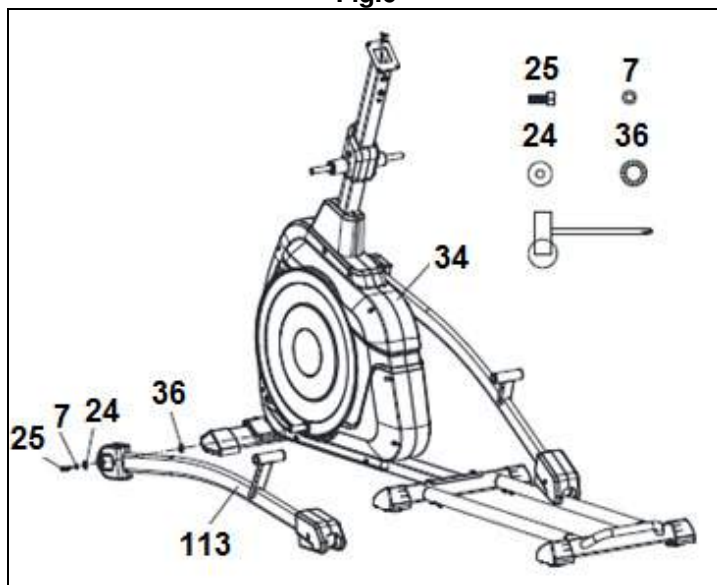


Fig.7

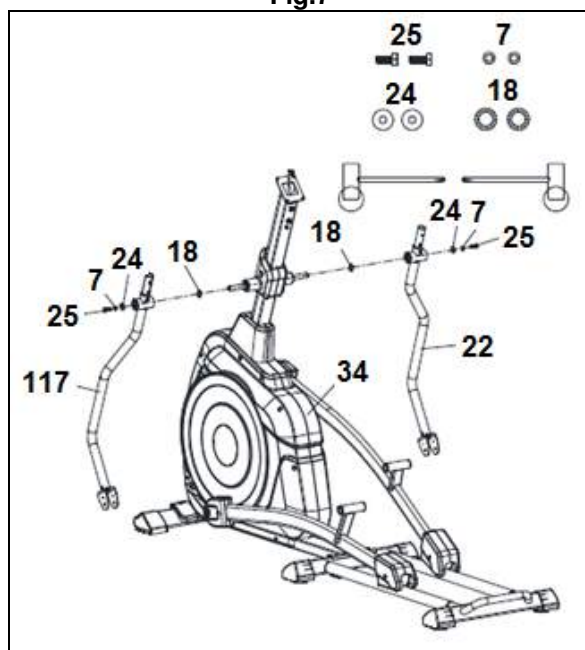


Fig.8

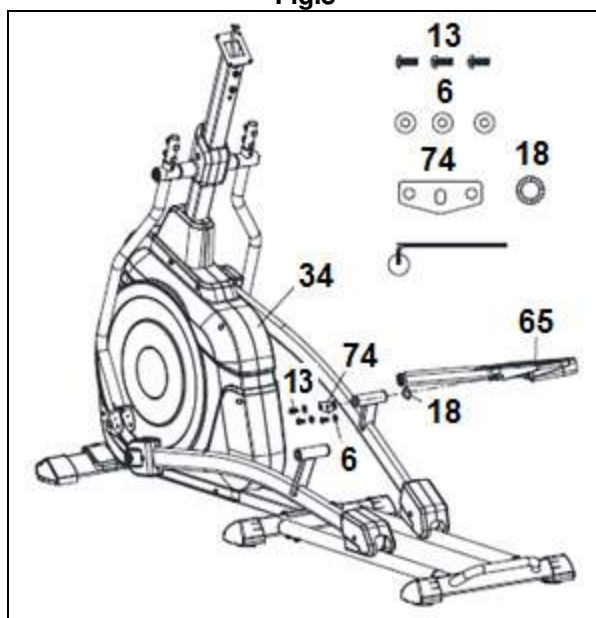


Fig.11

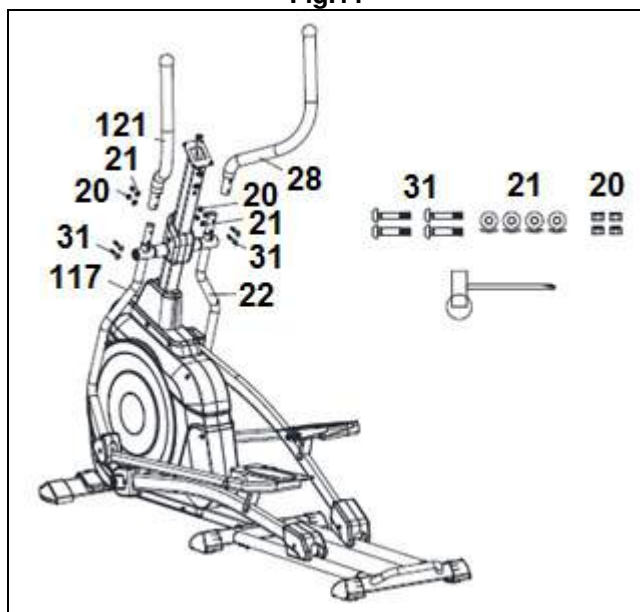


Fig.12

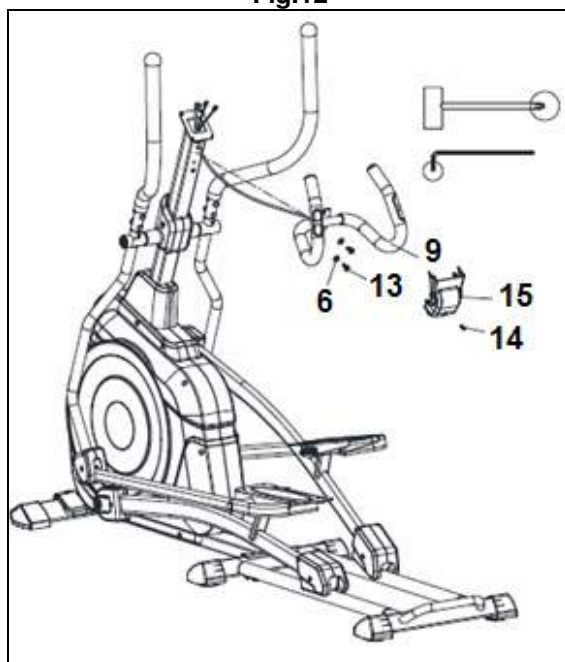


Fig.13

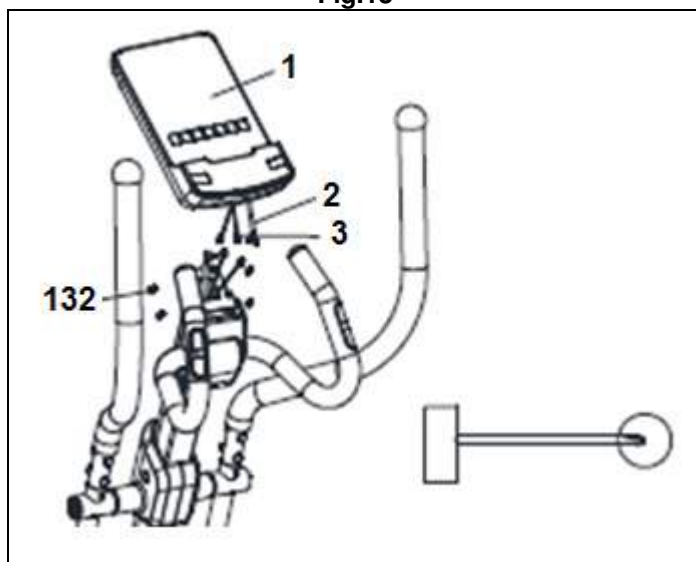


Fig.14

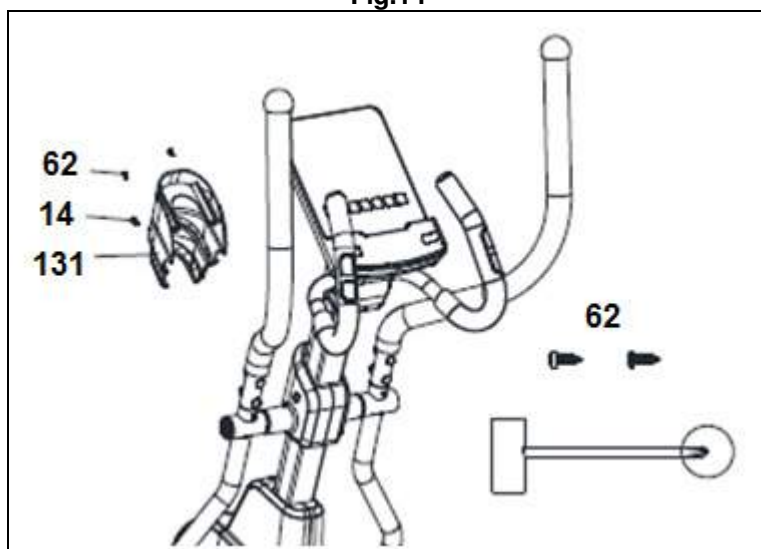


Fig.15

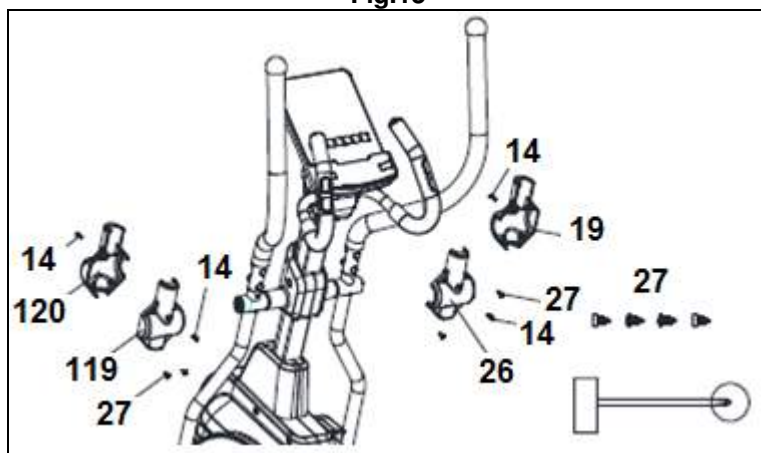


Fig.16

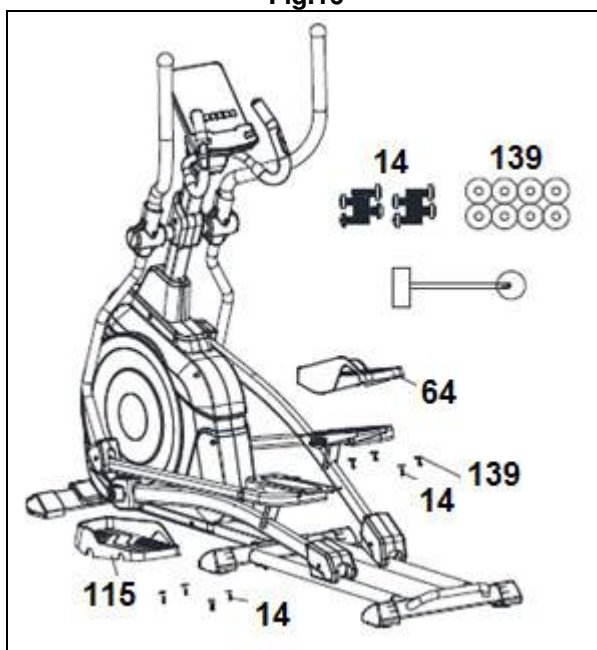


Fig.17

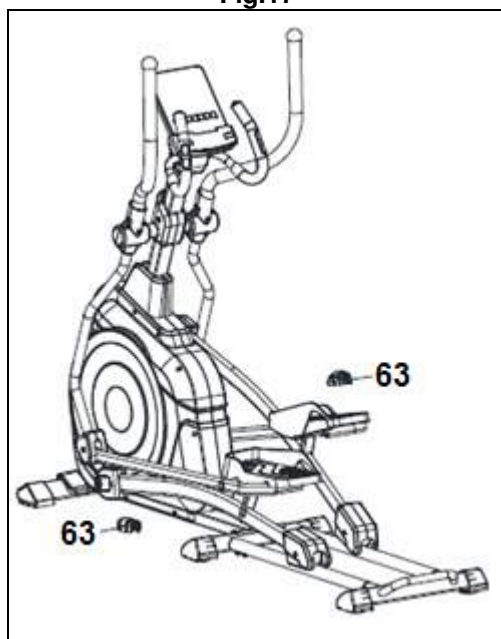


Fig.18

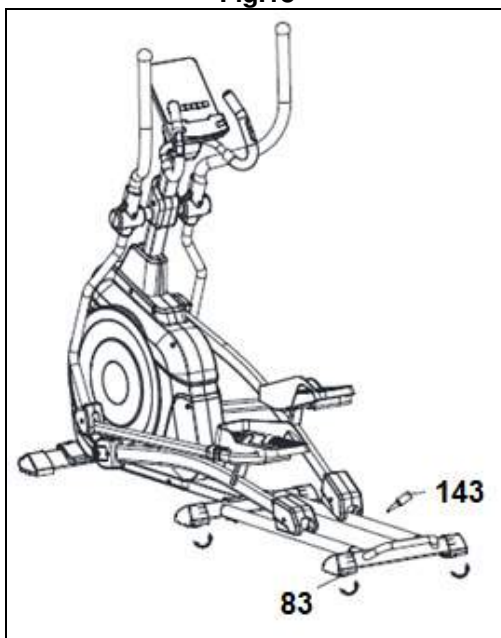
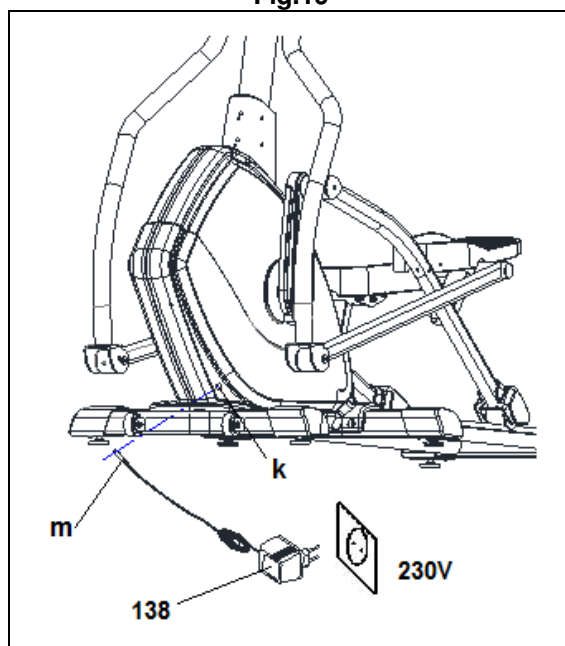


Fig.19



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 1 m.

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. 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.B. 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 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.

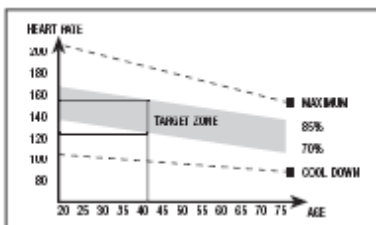


Realice cada estiramiento aproximadamente durante 30 segundos, no fuerce los músculos. Si siente dolor, PARE.

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 esta diseñada para uso en casa. El peso de usuario no debe exceder de 130Kg.

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 de 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.

1.- INSTRUCCIONES DE MONTAJE.-

Saque la unidad de la caja y compruebe que tiene todas las piezas.

ATENCIÓN: Se recomienda la ayuda de una segunda persona, para la realización del montaje de esta máquina.

Fig.1 Lista de piezas.

- (1) Monitor.
- (5) Tubo de remo.
- (9) Manillar.
- (15) Tapa manillar.
- (19) Tapa delantera brazo derecho.
- (22) Brazo inferior derecho.
- (26) Tapa trasera brazo derecho.
- (28) Brazo superior derecho.
- (32) Tapa embellecedora.
- (34) Cuerpo central.
- (51) Tubo pedal derecho.
- (52) Tapa interior brazo derecho.
- (61) Tapa exterior brazo derecho.
- (63) Tapa pedal.
- (64) Reposapiés derecho.
- (65) Soporte reposapiés derecho.
- (80) Caballete central y trasero.
- (113) Tubo pedal izquierdo.
- (114) Soporte reposapiés izquierdo.
- (115) Reposapiés izquierdo.
- (116) Tapa exterior brazo izquierdo.
- (117) Brazo inferior izquierdo.
- (118) Tapa interior brazo izquierdo.
- (119) Tapa trasera brazo izquierdo.
- (120) Tapa delantera brazo izquierdo.
- (121) Brazo superior izquierdo.
- (122) Eje.
- (124) Tubo caballete delantero.
- (125) Tapa caballete delantero.

(131) Tapa monitor.

(138) Adaptador.

Fig.2 Tornillería.

- (6) Arandela plana D8.5x9x2.
- (7) Arandela muelle D8.5x13.5x2.5.
- (8) Tornillo de M-8x20.
- (13) Tornillo de M-8x16.
- (14) Tornillo de M-5x16.
- (18) Arandela muelle D17.5x25x0.3.
- (20) Tuerca M-8.
- (21) Arandela D8.5x9x2.
- (24) Arandela plana D8.5x25.
- (25) Tornillo de M-8x20.
- (27) Tornillo de ST2.9x8.
- (31) Tornillo de M-8x40.
- (36) Arandela muelle D20.5x30x0.3.
- (54) Tornillo de M-8x55.
- (62) Tornillo de ST2.9x16.
- (74) Chapa pedal.
- (139) Arandela plana D5.5.

2.- MONTAJE DE LOS TUBOS CABALLETE.-

ATENCIÓN: Para la realización de este montaje se precisa la ayuda de una segunda persona.

Acerque el tubo de caballete delantero con ruedas (124) al cuerpo central (34), posicionando las ruedas hacia delante de la unidad, Fig.3. Introduzca los tornillos (8), junto con las arandelas (6) (7) y apriete fuertemente. Posicione la tapa (125) en el caballete y fíjela con los tornillos (14).

Acerque el tubo de caballete central (80) al cuerpo central (34), Introduzca los tornillos (8) y las arandelas (6) (7) y apriete fuertemente, Fig.4.

IMPORTANTE: Es aconsejable el reapretar los tornillos que se acaban de montar al mes de uso de la máquina.

3.- MONTAJE DEL TUBO

REMO.-

Coja el tubo de remo (5) e introduzca la carcasa embellecedora inferior (32). Acerque el tubo de manillar (5) al tubo saliente del cuerpo central (34), Fig.5, conexas los terminales Fig.5.

Introduzca el tubo de remo (5) en el tubo saliente del cuerpo central (34) Fig.5, teniendo cuidado de no pillar los cables. Coloque los tornillos (8) junto con las arandelas (7), (21), (6) y apriete fuertemente.

Baje la tapa embellecedora (32) del tubo remo (5) hasta el tubo base del cuerpo central (34).

Introduzca el eje (122) en el tubo de manillar (5) y céntralo, Fig.5.

4.- MONTAJE DE LOS TUBOS DE PIES.-

A continuación introduzca la arandela muelle (36) en el eje de rotación izquierdo, después coja el tubo del pedal izquierdo (113), (marcado con la letra L) e introduzca el casquillo del extremo (E) en el cuerpo principal (34). Introduzca el tornillo (25) y las arandelas (7), (24) para fijar el tubo del pedal izquierdo (113), Fig.6.

Coja el tubo del pedal derecho (51), (marcado con la letra R) y realice el mismo montaje que ha realizado para el montaje del tubo izquierdo.

5.- MONTAJE DE LOS BRAZOS.-

Introduzca la arandela muelle (18) en cada lado del eje giro brazos. Introduzca el brazo izquierdo (117) (marcado con la letra L) en el eje giro brazos y coloque los tornillos (25) y arandelas (7), (24) y apriete fuertemente, Fig.7. Coja el brazo

derecho (22), (marcado con la letra R) y realice el mismo montaje que ha realizado para el montaje del brazo izquierdo, Fig.7.

6.- MONTAJE DE LOS SOPORTES DE REPOSAPIÉS.-

Introduzca la arandela muelle (18) en el eje del pedal derecho e introduzca el soporte reposapiés derecho (65) en el tubo. Coloque la chapa de sujeción (74) en el eje y use los tornillos (13) y arandelas (6) para fijarla, Fig.8.

Introduzca el tornillo (54) en la junta entre el brazo derecho (22) y el tubo pedal y coloque la arandela (6) y la tuerca (20). Coloque la tapa (61) y fíjelas con los tornillos (62) y (14), Fig.9.

Realice el mismo montaje con el soporte reposapiés izquierdo (114), Fig.10.

ATENCIÓN: Es aconsejable el reapretar los tornillos que se acaban de montar al mes de uso de la máquina.

7.- MONTAJE DE LOS BRAZOS SUPERIORES.-

Una vez realizado el montaje de los brazos, coja el brazo superior izquierdo (121) (marcado con la letra L) e introduzcalo en el saliente del brazo inferior (117) Fig.11, haciendo coincidir los agujeros de los tornillos.

Coloque los tornillos (31) junto con las arandelas (20).

Realice el mismo montaje con el brazo derecho (28) (marcado con la letra R), que el realizado con el brazo superior izquierdo.

8.- COLOCACIÓN DEL MANILLAR.-

Posicione el manillar (9) en el tubo de manillar (5), introduzca el cable del hand-grip por la ranura como muestra en la Fig.12, y sáquelo por la parte superior del tubo manillar.

Coloque los tornillos (13) y arandelas (6), Fig.12 y apriete fuertemente, coloque la tapa protección (15) con el tornillo (14).

9.- MONTAJE MONITOR.-

A continuación conéctese los terminales que salen del tubo manillar (5) y los terminales, que sale del monitor (2) (3) Fig.13.

Coloque el monitor (1) sobre la chapa en el tubo manillar (5), como indica la Fig.13 teniendo cuidado de no pillar los cables.

Sujete el monitor con los tornillos suministrados (132). Fig.13.

10.- COLOCACIÓN DE LAS TAPAS.-

Coloque la tapa del monitor (131) en su posición y sujétala con los tornillos (62) y (14), Fig.14.

Coloque las tapas de los brazos (19), (26), (119), (120) en sus posiciones y sujételas con los tornillos (27) y (14), Fig.15.

11.- MONTAJE DE LOS REPOSAPIÉS.-

Coloque el reposapiés izquierdo (115) en el soporte de reposapiés izquierdo. Use los tornillos (14) y arandelas (139) para fijarlo, Fig.16. Realice el mismo proceso para el montaje del reposapiés derecho (64), Fig.16.

Coloque las tapas (63), Fig.17.

NIVELACIÓN.-

Una vez colocada la unidad en su lugar definitivo, para la realización del ejercicio, compruebe que el asentamiento en el suelo y su nivelación sean correctos. Esto se conseguirá roscando más o menos los pies regulables (83) como muestra la Fig.18

Si durante el uso se produce ruido excesivo aplique aceite (143) en el carril, Fig.18.

MOVIMIENTO Y ALMACENADO.-

La unidad está equipada con ruedas lo que hace más sencillo su movimiento. Las ruedas que se encuentran en la parte delantera de su unidad, le facilitarán la maniobra de colocar su unidad en el emplazamiento escogido, levantando, ligeramente por la parte trasera.

Guarde su máquina en un lugar seco con las menores variaciones de temperatura posible.

CONEXIÓN A LA RED.-

Introduzca la clavija (m) de enganche del transformador en el punto de conexión (k), del cuerpo central, (parte trasera inferior) Fig.19 y conecte el transformador (138) de corriente a la red de 230 V, Fig.19.

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 1 metre of free space around it.

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.

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.B. 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.

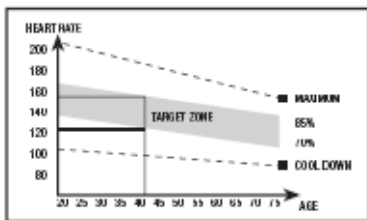
1, Warm-up phase

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 cooldown 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. The user weight does not have to exceed 130kg

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 be haviour resulting in accidents. This unit does not have to be used in any case like toy.

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. Tie up your shoelace correctly.

1.- ASSEMBLY INSTRUCTIONS.-

1. Take the unit out of its box and make sure that all of the pieces are there:

ATTENTION: The assistance of a second person is recommended when assembling this machine

Fig.1 Parts list

- (1) Monitor.
- (5) Main post.
- (9) Handlebar.
- (15) Bracket cover.
- (19) Handlebar R cover.
- (22) Right focus bar.
- (26) Handlebar R cover.
- (28) Right upper focus bar.
- (32) Handlebar post cover.
- (34) Main frame.
- (51) Right foot bar.
- (52) Lower handlebar cover.
- (61) Lower handlebar cover.
- (63) Pedal cover.
- (64) Pedal R.
- (65) Right footrest.
- (80) Middle and rear stabilizer.
- (113) Left foot bar.
- (114) Left footrest.
- (115) Pedal L.
- (116) Lower handlebar cover.
- (117) Left focus bar.
- (118) Lower handlebar cover.
- (119) Handlebar L cover.
- (120) Handlebar L cover.
- (121) Left upper focus bar.
- (122) Axis.
- (124) Front stabilizer.
- (125) Front stabilizer cover.
- (131) Bracket cover.
- (138) Adapter.

Fig.2 Screws and fasteners.

- (6) Washer D8.5x9x2.
- (7) Washer D8.5x13.5x2.5.
- (8) Screw M-8x20.
- (13) Screw M-8x16.

- (14) Screw M-5x16.
- (18) Washer D17.5x25x0.3.
- (20) Nut M-8.
- (21) Washer D8.5x9x2.
- (24) Washer D8.5x25.
- (25) Screw M-8x20.
- (27) Screw ST2.9x8.
- (31) Screw M-8x40.
- (36) Washer D20.5x30x0.3.
- (54) Screw M-8x55.
- (62) Screw ST2.9x16.
- (74) Pedal connector.
- (139) Washer D5.5.

2.- FITTING THE STABILISER BARS.-

ATTENTION: The assistance of a second person is required for this stage of the assembly.

Bring the front stabilizer bar with wheels (124) to the main body (34) positioning the wheels at the front of the unit, Fig.3, Insert the screws (8) and washers (6), (7) and tighten securely. Place the stabilizer cover (125) and insert the screws (14).

Bring the middle stabilizer bar (80) to the main body (34). Insert the screws (8) and washers (6), (7) and tighten, Fig.4.

IMPORTANT: It is advisable to retighten these screws after one month of using the machine.

3.- FITTING THE MAIN POST.-

Take the main post (5) and insert the bottom post cover (32). Bring the main post (5) up to boss on the main body (34), Fig.5, connect the terminals.

Slip the main post (5) over the boss on the main body (34), Fig.5, making sure not to snag any of the cables.

Refit the screws (8) and the washers (7), (21), (6) and tighten securely.

Lower the handlebar post cover (32) for the main post (5) down over the boss section of the main body (34). Insert the axis (122) into the main post (5) and put it in the center, Fig.5.

4.- FITTING THE FOOT BARS.-

Insert the washer (36) into the left axis of rotation. Then take the left foot bar (113) (marked with the letter "L") and insert the end bush onto the drive spindle (E) on the main body (34). Insert the screw (25) and the washers (7), (24) to fix the left pedal tube (113), Fig. 6.

Take the right foot bar (51), (marked with the letter "R") and go through the same assembly procedure as with the left.

5.- FITTING THE FOCUS BARS.-

Insert the washer (18) in both sides of the focus bar spindle.

Insert the left focus bar (117) (marked with the letter "L") onto the focus bar spindle, insert the screws (25), the washers (7), (24) and tighten securely, Fig.7.

Take the right focus bar (22), (marked with the letter "R") and go through the same assembly procedure as with the left, Fig.7.

6.- FOOTREST ASSEMBLY.-

Insert the washer (18) in the right pedal axis and insert the right footrest (65). Place the pedal connector (74) on the axis and fix it with the screws (13) and washers (6), Fig.8.

Insert the screw (54) in the joint between the right focus bar (22) and the pedal tube and place the washer (6) and the nut (20). Place the cover

(61) and fix it with the screws (62) and (14), Fig. 9.

Perform the same assembly with the left footrest (114), Fig.10.

ATTENTION: It is advisable to retighten these screws after one month of using the machine.

7.- FITTING THE UPPER FOCUS BARS.-

Once you have assembled the lower focus bars, take the left upper focus bar (121) (marked with the letter "L") and insert it onto the boss for the low bar (117), Fig.11, lining up the holes for the screws.

Insert the screws (31) and the washers (20).

Go through the same procedure for the right upper focus bar (28) (marked with the letter "R").

8.- FITTING THE HANDLEBAR.-

Bring the handlebar (9) up to the main post (5), insert the hand-grip cable in through the slot as shown in Fig.12, and pull it out through the top of the handlebar stem.

Refit the screws (13) and the washers (6), Fig.12 and tighten securely, then fit the bracket cover (15) using the screw (14).

9.- FITTING THE MONITOR.-

Next, connect terminals sticking out of the handlebar (5), and terminals, sticking out of the monitor (2) (3), Fig.13.

Place the monitor (1) on top of the plate on the main post (5), as shown in Fig.13, making sure not to pinch the wires.

Use supplied screws (132) to hold the monitor in place, Fig.13.

10.- COVER PLACEMENT.-

Place the bracket cover (131) and fix it with the screws (62) and (14), Fig.14. Place the bar covers (19), (26), (119), (120) and secure them using the screws (27) and (14), Fig.15.

11.- FITTING THE PEDALS.-

Place the left pedal (115) on the left footrest. Secure it using the screws (14) and washers (139), Fig.16. Go through the same procedure for the right pedal (64), Fig.16. Fit the covers (63), Fig.17.

LEVELLING.-

Once the unit has been placed into its final position, make sure that it sits flat on the floor and that it is level. This can be achieved by screwing the adjustable feet (83) up or down, as shown in Fig.18.

If excessive noise occurs during use, apply oil (143) to the rail, Fig.18.

MOVEMENT & STORAGE.-

The unit is equipped with wheels which make it easier to move. The two wheels at the front of the unit make it easier to place the unit in to any chosen position by lifting the rear slightly

Store your unit in a dry place, preferably not subject to changes in temperature.

MAINS CONNECTION.-

Insert the jack (m) for the transformer into the connection hole on the main body (k) (bottom, rear of the machine) and then plug the transformer (138) into a 230 V mains supply, Fig.19.

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 robuste et bien nivelée avec une protection ou un tapis au sol. Pour mesure de sécurité, prévoir autour de la machine un dégagement d'au moins 1 mètre.

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.B. 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 du 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.

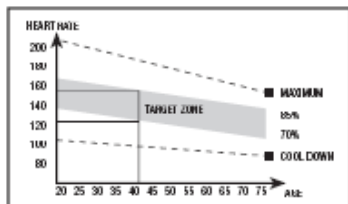


Chaque étirement doit durer environ 30 Secondes. Ne pas forcer les muscles. En cas de douleur, **ARRÊTEZ** l'exercice.

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. Ils'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 130kg.

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.

1.- MONTAGE.-

Déballer l'appareil et vérifiez qu'il ne manque aucune pièce.

1. Sortez l'unité de la boîte d'emballage et vérifiez qu'il ne manque aucune pièce.

ATTENTION : Pour effectuer le montage de cette machine, il est conseillé de se faire aider par une autre personne.

Fig.1 Pièces

- (1) Moniteur.
- (5) Tube central
- (9) Guidon
- (15) Cache guidon
- (19) Cache avant bras droit.
- (22) Bras inférieur droit.
- (26) Cache arrière bras droit.
- (28) Bras supérieur droit.
- (32) Cache enjoliveur.
- (34) Structure centrale.
- (51) Tube pédale droite.
- (52) Cache intérieur bras droit.
- (61) Cache extérieur bras droit.
- (63) Cache pédale
- (64) Repose-pied droit.
- (65) Support repose-pied droit.
- (80) Chevalet central et arrière.
- (113) Tube pédale gauche.
- (114) Support repose-pied gauche.
- (115) Repose-pied gauche.
- (116) Cache extérieur bras gauche.
- (117) Bras inférieur gauche.
- (118) Cache intérieur bras gauche.
- (119) Cache arrière bras gauche.
- (120) Cache avant bras gauche
- (121) Bras supérieur gauche.

(122) Axe.

(124) Tube chevalet avant.

(125) Cache chevalet avant.

(131) Cache moniteur.

(138) Adaptateur.

Fig.2 Visserie

- (6) Rondelle plate D8.5x9x2.
- (7) Rondelle ressort D8.5x13.5x2.5.
- (8) Vis de M-8x20.
- (13) Vis de M-8x16.
- (14) Vis de M-5x16.
- (18) Rondelle ressort D17.5x25x0.3.
- (20) Ecrou M-8.
- (21) Rondelle D8.5x9x2.
- (24) Rondelle plate D8.5x25.
- (25) Vis de M-8x20.
- (27) Vis de ST2.9x8.
- (31) Vis de M-8x40.
- (36) Rondelle ressort D20.5x30x0.3.
- (54) Vis de M-8x55.
- (62) Vis de ST2.9x16.
- (74) Placage pédale
- (139) Rondelle plate D5.5.

2.- MONTAGE DES TUBES SUPPORT.-

ATTENTION : Pour réaliser ce montage, il faut se faire aider par une autre personne.

Approcher le tube du support avant avec roulettes (124) au corps central (34) en plaçant les roulettes vers l'avant de l'unité, Fig.3. Introduire les vis (8), en les joignant aux rondelles (6) (7) et visser solidement. Posez le cache (125) sur le chevalet et fixez-le avec les vis (14).

Approchez le tube du chevalet central (80) à la structure centrale (34), Introduisez les vis (8) et les rondelles (6) (7) et serrez fort, Fig.4.

IMPORTANT: Il est conseillé de resserrer les vis qui viennent d'être posées un mois après l'utilisation de la machine.

3.- MONTAGE DU TUBE RAMEUR.-

Prendre le tube rameur (5) et introduire la carcasse du cache inférieur du rameur (32). Approcher le tube rameur (5) vers le tube qui dépasse du corps principal (34) Fig.5, connecter les connecteurs, Fig.5.

Introduire le tube rameur (5) dans le tube qui dépasse du corps central (34), Fig.5, en veillant à ne pas pincer les câbles.

Poser les vis (8) les rondelles (7), (21), (6) et visser solidement.

Descendez le cache enjoliveur (32) du tube principal (5) jusqu'à que ce tube repose sur la structure centrale (34).

Introduisez l'axe(122) dans le tube du guidon (5) et centrez-le, Fig.5.

4.- MONTAGE TUBES DES PIEDS.-

Ensuite introduisez la rondelle ressort (36) dans l'axe de rotation gauche, prenez ensuite le tube de la pédale gauche (113), (signalé par la lettre L) et introduisez le chapeau de l'extrémité (E) dans la structure principale (34). Introduisez la vis (25) et les rondelles (7), (24) pour fixer le tube de pédale gauche (113), Fig.6- Prendre le pied droit (51), (portant la lettre R) et faire de même que pour le montage du pied gauche

5.- MONTAGE DES BRAS.-

Introduisez la rondelle ressort (18) de chaque côté de l'axe faisant tourner les bras. Introduisez le bras gauche (117)

(marqué avec la lettre L) dans l'axe en faisant pivoter les bras et placez les vis (25) et rondelles (7), (24) et serrez fort Fig.7.

Prendre le bras droit (22), (portant la lettre R) et faire de même que pour le montage du bras gauche, Fig.7.

6.- MONTAGE DES SUPPORTS DES REPOSE-PIEDS.-

Introduisez la rondelle ressort (18) dans l'axe de la pédale droite et introduisez le Support du repose-pied droit (65) dans le tube. Placez la plaque de soutien (74) dans l'axe et utilisez les vis (13) et rondelles (6) pour la fixer, Fig.8.

Introduisez la vis (54) dans l'espace entre le bras droit (22) et le tube pédale et placez la rondelle (6) ainsi que la vis (20). Placez le cache (61) et fixez-les avec les vis (62) y (14), Fig.9.

Realisez la même opération avec le support repose-pied gauche (114), Fig.10.

ATTENTION : Il est conseillé de resserrer les vis qui viennent d'être posées un mois après l'utilisation de la machine.

7.- MONTAGE DES BRAS SUPÉRIEURS.-

Après avoir effectué le montage des bras, prendre le bras supérieur (121) (signalé par la lettre L) et l'introduire dans la partie qui dépasse du bras (117) Fig.11, en faisant coïncider les trous les vis.

Poser les vis (31) avec les rondelles (20).

Faire le même montage avec le bras droit (28) (signalé par la lettre R) que

celui réalisé avec le bras supérieur gauche.

8.- MISE EN PLACE DU GUIDON.-

Placez le guidon (9) dans le tube du guidon (5), et introduire le câble de l'hand-grip dans la rainure, comme indiqué dans les Fig.12, et le faire sortir par la partie supérieure du guidon.

Poser les vis (13) et rondelles (6) Fig.12 et visser solidement, placez ensuite le couvercle de protection de la bride (15) avec la vis (14).

9.- MONTAGE MONITEUR.-

À présent connectez les connecteurs qui dépassent du tube guidon (5) et le connecteur qui dépasse du moniteur (2) (3) Fig.13.

Placez le moniteur (1) dans la rainure du tube guidon (5) comme indiqué dans la Fig.13 en prenant soin de ne pas pincer les câbles.

Fixez le moniteur par l'intermédiaire des vis (132) Fig.13.

10.- MISE EN PLACE DES CACHES.-

Placez le cache du moniteur (131) à sa position et fixez le avec les vis (62) et (14), Fig.14.

Placez les caches des bras (19), (26), (119), (120) dans leurs positions et fixez les avec les vis (27) et (14), Fig.15.

11. MONTAGE DES REPOSE-PIEDS.-

Placez le repose-pied gauche (115) sur son support correspondant. Utilisez les vis (14) et rondelles (139) pour le fixer Fig.16. Faites la même chose pour

l'installation du repose-pied droit (64), Fig.16.

Installez les caches (63), Fig.17.

NIVELLEMENT.-

Après avoir installé l'unité à l'emplacement qui lui a été réservé pour réaliser les exercices, vérifiez si l'assise au sol et le nivellement sont corrects. Pour ce faire, vissez plus ou moins les pieds réglables (83) comme indiqué dans la Fig.18.

Si durant l'exercice il se produit un bruit excessif, appliquez le dissolvant (143) dans le conduit Fig.18.

DÉPLACEMENT ET RANGEMENT.-

Cet appareil dispose de roulettes qui permettent un déplacement facile. Ces roulettes sont posées sur la partie avant de l'appareil et permettent d'en déplacer en soulevant légèrement la partie arrière pour l'installer à l'endroit réservé pour utilisation.

La machine doit être rangée en lieu sec et à l'abri des écarts de températures.

BRANCHEMENT AU SECTEUR.-

Introduisez la fiche (m) de branchement du transformateur dans le point de connexion (k) du corps central (partie arrière inférieure) Fig.19 et connectez le transformateur (138) de courant au secteur de 230 V, Fig.19.

Contactez notre 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 1 Meter vorhanden sein.

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

Benutzen Sie keine weite Kleidung. Tragen Sie keine Schuhe mit Ledersohle oder hohen Absätzen.

Dieses Gerät wurde getestet und erfüllt die Anforderungen der Norm EN957 in Klasse H.B. 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

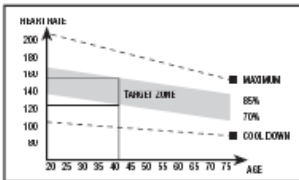
In dieser Phase werden der Blutkreislauf im Körper beschleunigt und die Muskeln für das Training vorbereitet. Damit wird das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen verringert.

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 erfolgt die hauptsächlich physische Anstrengung. Nach dem regelmäßigen Training wird die Flexibilität der Beinmuskulatur gesteigert. Es ist wichtig, einen regelmäßigen Rhythmus beizubehalten. Dieser 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, und dabei jeden zweiten Tag.

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 auf 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 dies 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 130kg 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 zu.

1.- MONTAGEHINWEISE.-

Nehmen Sie das Gerät aus der Verpackung, und prüfen Sie, ob alle Teile vorhanden sind:

ACHTUNG: Wir empfehlen, dass dieses Gerät von zwei Personen montiert wird.

Abb. 1 Einzelteile

- (1) Monitor.
- (5) Lenkstange.
- (9) Lenker.
- (15) Deckel vom Lenker.
- (19) Vordere Abdeckung rechter Arm.
- (22) Unterer Lenkerarm rechts.
- (26) Hintere Abdeckung rechter Arm.
- (28) Rechte Griffstange.
- (32) Ziergehäuse.
- (34) Hauptrahmen.
- (51) Rechtes Pedalrohr.
- (52) Innere Abdeckung rechter Arm.
- (61) Äußere Abdeckung rechter Arm.
- (63) Pedaldeckel.
- (64) Rechte Trittfläche.
- (65) Halterung rechte Trittfläche.
- (80) Zentrales Gestell m. hinterem Gestellrohr.
- (113) Linkes Pedalrohr.
- (114) Halterung linke Trittfläche.
- (115) Linke Trittfläche.
- (116) Äußere Abdeckung linker Arm.
- (117) Unterer Lenkerarm links.
- (118) Innere Abdeckung linker Arm..
- (119) Hintere Abdeckung linker Arm.

(120) Vordere Abdeckung linker Arm.

(121) Linke Griffstange.

(122) Achse.

(124) Vorderes Ständerrohr.

(125) Abdeckung vorderes Gestellrohr.

(131) Abdeckung Monitor.

(138) Netzteil.

Fig.2 Schrauben

- (6) Flache Unterlegscheibe D8.5x9x2.
- (7) Spannscheibe D8.5x13.5x2.5.
- (8) Schraube von M-8x20.
- (13) Schraube von M-8x16.
- (14) Schraube von M-5x16.
- (18) Spannscheibe D17.5x25x0.3.
- (20) Schraubenmutter M-8.
- (21) Unterlegscheibe D8.5x9x2.
- (24) Flache Unterlegscheibe D8.5x25.
- (25) Schraube von M-8x20.
- (27) Schraube von ST2.9x8.
- (31) Schraube von M-8x40.
- (36) Spannscheibe D20.5x30x0.3.
- (54) Schraube von M-8x55.
- (62) Schraube von ST2.9x16.
- (74) Trägerplatte.
- (139) Flache Unterlegscheibe D5.5.

2.- MONTAGE DER STÄNDERROHRE.-

ACHTUNG: Für die Montage dieses Geräts ist es ratsam, eine zweite Person zur Untertützung hinzuzuziehen.

Führen Sie das vordere Ständerrohr mit Rädern (124) an den Hauptrahmen (34) heran, positionieren Sie die Räder der Einheit nach vorn Fig.3, setzen Sie die Schrauben (8) mit den Unterlegscheiben (6) (7) ein und ziehen Sie sie gut fest. Befestigen Sie die Abdeckung (125) auf dem Gestell mit den Schrauben (14).

Verbinden Sie das Hauptgestell (80)

und den Hauptrahmen (34) mit den Schrauben (8) und den Unterlegschauben (6) (7). Ziehen Sie fest, Fig.4.

WICHTIG: Nach einem Monat Nutzung des Geräts sollten diese Schrauben nachgezogen werden.

3.- MONTAGE DER LENKSTANGE.-

Führen Sie die Lenkstange (5) in Pfeilrichtung in das untere Ziergehäuse (32) ein.

Führen Sie das Lenkstange (5) an das aus dem Hauptrahmen (34) tretende Rohr Fig.5, verbinden Sie die Klemmen miteinander Fig.5.

Wenn Sie die Lenkstange (5) in das heraustretende Rohr des Hauptrahmens (34) schieben Fig.5, achten Sie darauf, dass die Kabel nicht eingeklemmt werden.

Bringen Sie die Schrauben (8) und die Scheiben (7), (21), (6) an und ziehen Sie sie gut fest.

Schieben Sie das Ziergehäuse (32) von der Lenkstange (5) bis zum Rohr des Hauptrahmens (34) bis ganz nach unten.

Bringen Sie die Achse (122) an der Lenkstange an (5) und zentrieren Sie sie, Fig.5.

4.- MONTAGE DER FUSSROHRE.-

Anschließend bringen Sie die Federscheibe (36) auf der linken Seite der Drehachse des Hauptrahmens (34) an, danach nehmen Sie das linke Pedalrohr (113), es ist mit dem Buchstaben L gekennzeichnet) und schieben Sie die Hülse am Ende auf die Drehachse (E) des Hauptrahmens

(34). Bringen Sie die Schraube (25) und die Unterlegscheiben (7), (24) an um das linke Pedalrohr zu befestigen (113), Fig. 6.

Nehmen Sie dann das rechte Pedalrohr (51) (es ist mit dem Buchstaben R markiert) und nehmen Sie seine Montage wie beim linken Pedalrohr vor.

5.- MONTAGE DER ARME.-

Bringen Sie die Federscheiben (18) auf beiden Seiten der Armdrehachse an. Setzen Sie den linken Arm (117) (mit dem Buchstaben L gekennzeichnet) in die Drehachse der Arme und befestigen Sie ihn mit den Schrauben (25) und Unterlegscheiben (7), (24). Ziehen Sie gut fest, Fig.7.

Nehmen Sie dann den rechten Arm (22) (er ist mit dem Buchstaben R markiert) und nehmen Sie seine Montage wie beim linken Arm vor, Fig.7.

6.- MONTAGE DER TRITTFLÄCHENHALTERUNG EN.-

Bringen Sie die Federscheibe (18) an der rechten Pedalachse an und schieben Sie die rechte Trittsflächenhalterung (65) in das Rohr. Montieren Sie dann die Trägerplatte (74) mit Hilfe der Schrauben (13) und der Schraubenmutter (6) an die Achse, Fig.8.

Legen Sie die Schraube (54) an dem Verbindungsstück des rechten Lenkerarmes (22) und dem Pedalrohr ein und befestigen Sie sie mit der Unterlegscheibe (6) und der Schraubenmutter (20). Bringen Sie die Abdeckung (61) an und befestigen Sie sie mit den Schrauben (62) und (14),

Fig.9.

Nehmen Sie nun den linken Trittfächenhalter und führen Sie die Montage wie auf der rechten Seite durch (114), Fig.10.

ACHTUNG: Nach einem Monat Nutzung des Geräts sollten diese Schrauben nachgezogen werden.

7.- MONTAGE DER OBEREN ARME.-

Wenn die Arme montiert sind, nehmen Sie den oberen linken Arm (121) (er ist mit dem Buchstaben L markiert) und setzen Sie ihn auf das aus dem Arm (117) heraustretende Teil Fig.11. Dabei müssen die Schraubenlöcher übereinstimmen.

Nehmen Sie die Schrauben (31) und die Unterlegscheiben (20).

Nehmen Sie die gleiche Montage mit dem rechten Arm (28) vor (dieser ist mit dem Buchstaben R gekennzeichnet).

8.- ANBRINGEN DES LENKERS.-

Setzen Sie den Lenker (9) in die Lenkstange (5), Fig.9; führen Sie das Kabel des Hand-Grip durch die Nut Fig.12 und ziehen Sie es am oberen Teil der Lenkstange wieder heraus.

Setzen Sie die Schrauben (13) und Unterlegscheiben (6), ein und ziehen Sie sie gut fest Fig.12, bringen Sie dann den Schutzdeckel (15) auf den Flansch mit der Schraube (14) an.

9.- MONTAGE DES MONITORS.-

Verbinden Sie die aus dem Lenkerrohr (5) kommenden Klemmen mit den Klemmen des Monitors (2) (3) Fig.13.

Setzen Sie den Monitor (1) auf das Blech an der Lenkstange (5) Fig.13. Achten Sie dabei darauf, dass die Kabel nicht eingeklemmt werden.

Befestigen Sie den Monitor mit den Schrauben (132) Fig.13.

10.- MONTAGE DER ABDECKUNGEN.-

Bringen Sie die Monitorabdeckung (131) an und befestigen Sie sie mit den Schrauben (62) und (14), Fig.14.

Bringen Sie die Armaabdeckung (19) an, (26), (119), (120) und befestigen Sie sie mit den Schrauben (27) und (14), Fig.15.

11.- MONTAGE DER FUSSSCHALEN.-

Setzen Sie die linke Trittfäche (115) in die Halterung (114) ein. Nutzen Sie die Schrauben (14) und die Unterlegscheiben (139) zum Befestigen, Fig.16. Führen Sie nun die selben Schritte auf der rechten Seite durch (64), Fig.16.

Bringen Sie die Abdeckungen an (63), Fig.17.

NIVELLIEREN DES GERÄTS.-

Wenn sich das Gerät an seinem endgültigen Aufstellungsort befindet, prüfen Sie, ob es einen stabilen Stand auf dem Boden hat und korrekt nivelliert ist. Die Nivellierung kann durch Drehen der einstellbaren Füße (83) Fig.18 reguliert werden.

Sollte es während des Trainings zu störenden Quietschen kommen, tragen Sie bitte Öl auf die Schiene (143) auf., Fig.18.

TRANSPORT UND AUFBEWAHREN.-

Dieses Gerät ist mit Rädern ausgestattet, die den Transport wesentlich erleichtern. Die Räder befinden sich auf der Vorderseite des Geräts. Mit ihrer Hilfe können Sie das Gerät bequemer zu dem gewünschten Standort transportieren. Heben Sie es dazu auf der Rückseite leicht an. Bewahren Sie das Gerät an einem trockenen Ort mit möglichst geringen Temperaturschwankungen auf.

NETZANSCHLUSS.-

Stecken Sie den Stecker (m) des Transformators in die Aufnahme am

Hauptrahmen (k) (hinten, unten) und schließen Sie dann den Stromtransformator (138) an das 230 V Netz Fig.19.

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 ZU ÄNDERUNGEN SEINER PRODUKT-SPEZIFIZIERUNGEN OHNE VORHERIGE ANKÜNDIGUNG VOR.

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA.-

Antes de começar qualquer programa de exercício, consulte o seu médico. Recomendamos a realização de um exame físico completo. Treine no nível de exercício recomendado, evite chegar ao seu limite físico. Se sentir dor ou qualquer tipo de mal-estar, pare de imediato o exercício e consulte um médico.

Coloque sempre o equipamento sobre uma superfície sólida e nivelada, com algum tipo de protecção para o chão ou tapete. Por razões de segurança, deverá deixar um espaço livre à volta do equipamento (nunca inferior a 1 metro). Não permita que as crianças brinquem com este equipamento nem à sua volta. Mantenha as mãos afastadas das partes móveis.

Verifique todo o equipamento antes de iniciar o treino: verifique que todas as peças, porcas, parafusos, pedais e braços foram montados e estão correctamente apertados.

Utilize roupa e calçado apropriado para o exercício físico. Não utilize roupas muito largas. Não utilize calçado com sola de couro nem saltos altos.

Este equipamento foi testado e cumpre com a norma EN957 na classe H.B.. A travagem é independente da velocidade.

IMPORTANTE.-

Leia atentamente todas as instruções antes dar início à montagem.

Retire todas as peças da embalagem de cartão e identifique-as com a lista fornecida, para assim verificar que não falta nenhuma peça.

Não deite fora a embalagem de cartão até ter o seu equipamento completamente montado.

Utilize o equipamento sempre de acordo com as instruções. Se encontrar algum componente com defeito durante a montagem ou durante a verificação do equipamento, ou se ouvir algum ruído estranho durante a utilização, pare de imediato o exercício. Não utilize o equipamento até o problema estar solucionado.

INSTRUÇÕES PARA O EXERCÍCIO.-

O treino na ELÍPTICA irá gerar vários benefícios físicos: melhorar a condição física, a tonificação muscular e, quando treinar juntamente com uma dieta baixa em calorias, irá ajudar a perder peso.

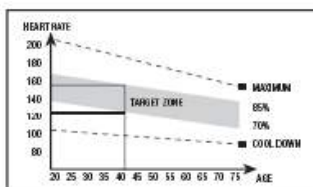
1.A fase de aquecimento

Esta fase acelera a circulação sanguínea no corpo e prepara os músculos para o exercício físico. Também reduz o risco de cãibras e lesões musculares. É aconselhável realizar alguns dos exercícios de alongamentos aqui indicados. Realize alongamentos aproximadamente durante 30 segundos; não force os músculos. Se sentir dor, PARE.



2. A fase do exercício físico

Nesta fase será realizado o esforço mais importante. Depois do exercício regular, os músculos das pernas aumentarão 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 deverá durar no mínimo 12 minutos apesar de ser recomendado 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 alongamentos, e nunca force os músculos. Com o decorrer dos dias irá necessitar de treinos mais prolongados e de maior intensidade. É aconselhável treinar no mínimo três dias por semana, em dias alternados.

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 treino. Se também desejar melhorar a sua forma física geral,

deverá mudar o seu programa de treino. Realize os exercícios de aquecimento e de relaxamento 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 exercício físico, maior será a quantidade de calorias queimadas. Efectivamente, o exercício físico 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 fornecedor indicações importantes sobre a montagem, segurança e uso do equipamento.

1 Este equipamento está indicado para um uso doméstico, em casa. O peso de utilizador não deverá exceder os 150kg.

2 Mantenha as mãos afastadas de todas as partes móveis do equipamento.

3 Os pais e outras pessoas responsáveis pelas crianças, deverão ter em conta a sua natureza curiosa, o que as poderá levar a situações e comportamentos que podem ser perigosos. Este equipamento nunca deverá ser utilizado como um brinquedo.

4 É da responsabilidade do proprietário comprovar se todos os utilizadores do

equipamento estão adequadamente informados sobre todas as precauções necessárias.

5 Este equipamento só poderá ser usado por uma pessoa de cada vez.

6 Utilize roupas e calçado adequado. Verifique que tem os atacadores correctamente apertados.

1.- INSTRUÇÕES DE MONTAGEM.-

Abra a caixa de cartão e retire desta embalagem todas as peças que devem ser montadas. Verifique que estão todas as peças de montagem Fig.1:

ATENÇÃO: Recomenda-se a ajuda de uma segunda pessoa para a realização da montagem desta máquina.

Fig.1 Peças.

- (1) Monitor.
- (5) Tubo do guiador.
- (9) Guiador.
- (15) Tampa guiador.
- (19) Tampa dianteira braço direito.
- (22) Braço inferior direito.
- (26) Tampa traseira braço direito.
- (28) Braço superior direito.
- (32) Tampa protectora.
- (34) Peça central.
- (51) Tubo pedal direito.
- (52) Tampa interior braço direito.
- (61) Tampa exterior braço direito.
- (63) Tampa pedal.
- (64) Apoio de pés direito.
- (65) Suporte apoio de pés direito.
- (80) Tudo apoio central e traseiro.
- (113) Tubo pedal esquerdo.
- (114) Suporte apoio de pés esquerdo.
- (115) Apoio de pés esquerdo.
- (116) Tampa exterior braço esquerdo.
- (117) Braço inferior esquerdo.
- (118) Tampa interior braço esquerdo.

- (119) Tampa traseira braço esquerdo.
- (120) Tampa dianteira braço esquerdo.
- (121) Braço superior esquerdo.
- (122) Eixo.
- (124) Tubo apoio dianteiro.
- (125) Tampa apoio dianteiro.
- (131) Tampa monitor.
- (138) Transformador.

Fig.2 Porcas e parafusos.

- (6) Anilha plana D8.5x9x2.
- (7) Anilha mola D8.5x13.5x2.5.
- (8) Parafuso M8x20.
- (13) Parafuso M8x16.
- (14) Parafuso M5x16.
- (18) Anilha mola D17.5x25x0.3.
- (20) Porca M8.
- (21) Anilha D8.5x9x2.
- (24) Anilha plana D8.5x25.
- (25) Parafuso M8x20.
- (27) Parafuso ST2.9x8.
- (31) Parafuso M8x40.
- (36) Anilha mola D20.5x30x0.3.
- (54) Parafuso M8x55.
- (62) Parafuso ST2.9x16.
- (74) Chapa pedal.
- (139) Anilha plana D5.5.

2.- MONTAGEM DOS TUBOS DE APOIO.-

ATENÇÃO: Para a realização desta montagem é necessária a ajuda de uma segunda pessoa.

Junte o tubo de apoio dianteiro com rodas (124) à peça central (34), posicionando as rodas para a frente do equipamento, Fig.3; coloque os parafusos (8) com as anilhas (6) (7), e aperte com força. Posicione a tampa (125) no tudo de apoio y aperte com os parafusos (14).

Segure o tudo de apoio central (80) à peça central (34), coloque os parafusos (8), as anilhas (6) (7) e aperte com força, Fig.4.

IMPORTANTE: é aconselhável reapertar estes parafusos ao fim de um mês de uso do equipamento .

3.- MONTAGEM DO TUBO GUIADOR.-

Coloque no tudo do guiador (5) a tampa protectora inferior do guiador (32). De seguida una o tubo de remo (5) ao tubo que sai da peça central (34), Fig.5, e ligue os terminais Fig.5.

Coloque o tubo guiador (5) no tubo que sai da peça central (34), tendo cuidado para não prender os cabos.

Aperte os parafusos (8) junto com as anilhas (7), (21), (6) apertando com força.

Desça a tampa protectora (32) desde o tudo guiador (5) até ao tubo base da peça central (34).

Coloque o eixo (122) no tubo guiador (5) centrando-o, Fig.5.

4.- MONTAGEM DOS TUBOS DOS PÉS.-

De seguida, coloque a anilha mola (36) no eixo de rotação esquerdo, depois pegue no tubo do pedal esquerdo (113) (marcado com a letra L) e coloque o casquilho no extremo (E) na peça central (34).

Para fixar o tubo pedal esquerdo (113), coloque o parafuso (25) e as anilhas (7), (24), Fig.6

Realize a mesma montagem no pé direito (51), (marcado com a letra R) que realizou para a montagem do pé esquerdo.

5.- MONTAGEM DOS BRAÇOS.-

Coloque a anilha mola (18) de cada lado do eixo de giro dos braços. Coloque o braço esquerdo (117) (marcado com a letra L) no eixo de giro

dos braços e aperte com os parafusos (25) e anilhas (7), (24) e aperte com força, Fig.7.

Realize a mesma montagem no braço direito (22), (marcado com a letra R) que realizou para a montagem do braço esquerdo, Fig.7.

6.- MONTAGEM DOS SUPORTES DOS APOIOS DOS PÉS.-

Coloque a anilha mola (18) no eixo do pedal direito e coloque o suporte do apoio de pés direito (65) no tubo. colocando a chapa pedal (74) no eixo aperte com forla usando os parafusos (13) e anilhas (6), Fig.8.

Coloque o parafuso tornillo (54) na junta de ligação entre o braço direito (22) e o tubo pedal colocando a anilha (6) e a porca (20). Coloque a tampa (61) e aperte com os parafusos (62) y (14), Fig.9.

Realize a mesma montagem do suporte dos apoios dos pés esquerdo (114), Fig.10.

IMPORTANTE: é aconselhável reapertar estes parafusos ao fim de um mês de uso do equipamento .

7.- MONTAGEM DOS BRAÇOS SUPERIORES.-

Uma vez realizada a montagem dos braços, pegue no braço superior (121) (marcado com a letra L) e una à parte saliente do braço (117) Fig.11, fazendo coincidir os orifícios dos parafusos.

Coloque os parafusos (31) e as anilhas (20).

Realize a mesma montagem do braço direito (28), marcado com a letra R, que realizou para a montagem do braço superior esquerdo.

8.- COLOCAÇÃO DO GUIADOR.-

Coloque o guiador (9) no tubo do guiador (5). Introduza o cabo do hand-grip pela ranhura, como se mostra na Fig.12 e puxe-o pela parte superior do tubo guiador.

Coloque os parafusos (13) e as anilhas (6), Fig.12 e aperte com força, coloque a tampa protecção do grampo (15) com o parafuso (14).

9.- MONTAGEM DO MONITOR.-

Para esta montagem, ligue os terminais que saem do tubo volante (5) e o terminal, que sai do monitor (2) (3) Fig.13.

Coloque o monitor (1) sobre a chapa no tubo volante (5), Fig.13, tendo cuidado para não prender os cabos. Aperte o monitor com os parafusos (132) Fig.13.

10.- MONTAGEM DAS TAMPAS.-

Coloque a tampa do monitor (131) na sua posição e aperte com os parafusos (62) y (14), Fig.14.

Coloque as tampas dos braços (19), (26), (119), (120) nas suas posições e aperte com os parafusos (27) e (14), Fig.15.

11.- MONTAGEM DOS APOIOS DE PÉS.-

Coloque o apoio de pés esquerdo (115) no suporte do apoio de pés esquerdo. Para apertar use os parafusos (14) e anilhas (139), Fig.16. Realize a mesma montagem para o apoio de pés direito (64), Fig.16.

Coloque as tampas (63), Fig.17.

NIVELAMENTO.-

Depois de ter colocado o equipamento no local definitivo onde irá realizar o exercício, verifique se a colocação no chão e o nivelamento estão correctos e alinhados. Poderá corrigir algum desnível roscando mais ou menos os pés reguláveis (83) como mostra a Fig.18

Se durante o treino ouvir algum ruído, deverá aplicar spray BH (143) no carril, Fig.18.

MOVIMENTAÇÃO E GUARDAR EQUIPAMENTO.-

O equipamento vem equipado com rodas, o que torna mais simples a sua movimentação / deslocação.

As rodas que se encontram na parte dianteira do equipamento facilitarão a manobra de colocar a sua unidade no local pretendido, para tal deverá levantar ligeiramente a parte traseira do equipamento.

Deverá guardar o equipamento num local seco, com as menores variações de temperatura possíveis.

LIGAÇÃO ELÉCTRICA.-

Una a cavilha (m) de ligação do transformador no ponto de conexão, da peça central (k), (parte traseira inferior) e ligue o transformador (138) à corrente uma rede de 230 V, Fig.19.

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

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

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 1 m rond het toestel vrij.

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 het voldoet aan de EN957-norm onder klasse H.B. Er kan geremd worden onafhankelijk van 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.

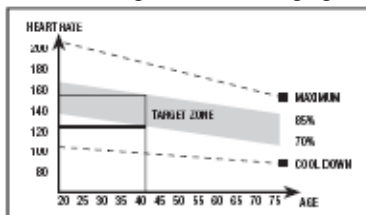


Het is raadzaam eerst wat te stretchen. Hou elke strechting ongeveer een 30 seconden aan, forceer uw spieren niet. Als u pijn voelt, STOP dan.

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 130kg 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.

1.- MONTAGE-INSTRUCTIES.-

Haal het apparaat uit de verpakking en controleer of alle onderdelen aanwezig zijn.

N.B.: De hulp van een tweede persoon wordt aanbevolen bij het monteren van dit toestel

Fig 1 Onderdelenlijst

- (1) Monitor.
- (5) Hoofdstang.
- (9) Stuur.
- (15) Afdekplaat stuur.
- (19) Afdekplaat voorkant R focusstang.
- (22) Onderste deel focusstang R.
- (26) Afdekplaat achterkant R focusstang.
- (28) Bovenste deel focusstang R.
- (32) Steunkap.
- (34) Hoofdgedeelte.
- (51) Voetstang R.
- (52) Afdekplaat focusstang R binnenkant.
- (61) Afdekplaat focusstang R buitenkant.
- (63) Afdekplaat pedaal.
- (64) Pedaal R.
- (65) Steun pedaal R.
- (80) Schraagconstructie centraal en achterzijde.
- (113) Voetstang L.
- (114) Steun pedaal L.
- (115) Pedaal L.
- (116) Afdekplaat focusstang L buitenkant.
- (117) Onderste deel focusstang L.
- (118) Afdekplaat focusstang L binnenkant.
- (119) Afdekplaat achterkant L focusstang.
- (120) Afdekplaat voorkant L focusstang.
- (121) Bovenste deel focusstang L.
- (122) As.

- (124) Schraagbuis aan voorzijde.
- (125) Schraagafdekking aan voorzijde.
- (131) Afdekplaat monitor.
- (138) Transformator.

Fig.2 Schroeven en sluitingen

- (6) Platte sluitring D8.5x9x2.
- (7) Veerring D8.5x13.5x2.5.
- (8) Schroef M-8x20.
- (13) Schroef M-8x16.
- (14) Schroef M-5x16.
- (18) Veerring D17.5x25x0.3.
- (20) Moer M-8.
- (21) Ring D8.5x9x2.
- (24) Platte ring D8.5x25.
- (25) Schroef M-8x20.
- (27) Schroef ST2.9x8.
- (31) Schroef M-8x40.
- (36) Veerring D20.5x30x0.3.
- (54) Schroef M-8x55.
- (62) Schroef ST2.9x16.
- (74) Plaatje.
- (139) Platte ring D5.5.

2.- DE DRIEHOEKSTANGEN MONTEREN.-

N.B.: De hulp van een tweede persoon is vereist voor deze montagefase.

Breng de voorste driehoekstang met wielen (124) naar het hoofdgedeelte (34), de wielen aan de voorzijde van het toestel positionerend, Fig.3, bevestig de schroeven (8) samen met de ringen (6) (7), en maak alles goed vast. Plaats de schraagafdekking (125) aan de schraagbuis en maak dit vast met schroeven (14).

Breng de stang van de schraagconstructie (80) dicht bij het hoofdgedeelte (34), plaats de schroeven (8) en de ringen (6) (7) en draai stevig aan, Fig.4.

BELANGRIJK: Het is
aanbevelenswaardig deze
schroeven opnieuw aan te draaien
na één maand toestelgebruik.

3.- DE HOOFDSTANG BEVESTIGEN.-

Pak de hoofdstang (5) en bevestig de steunkap voor de onderkant (32) in de richting van de pijl.

Breng de hoofdstang (5) vervolgens omhoog naar de naaf op het hoofdframe (34), Fig.5, en verbind uiteinden Fig.5.

Schuif de hoofdstang (5) over de naaf op het hoofdgedeelte (34) in de richting van de pijl, Fig.5, erop toeziend de kabels niet te beknellen.

Bevestig opnieuw de schroeven (8), de sluitringen (7), (21), (6) en maak alles goed vast.

Breng de steunkap (32) van de hoofdstang (5) naar de basisbuis van het hoofdgedeelte (34).

Steek de as (122) in de hoofdstang (5) en centreer deze, Fig.5.

4.- DE VOETSTANGEN MONTEREN.-

Vervolgens, plaats de veerring (36) in het uiteinde van het roterende deel links, neem daarna de linker voetstang (113), (gemarkeerd met de letter "L") en plaats het uiteinde op de aandrijfspil (E) van het hoofdgedeelte (34).

Plaats de schroef (25) en de ringen (7), (24) om de linker voetstang (113) vast te zetten, Fig.6-

Neem de rechter voetstang (51) (gemarkeerd met de letter "R") en herhaal dezelfde montageprocedure als met de linker.

5.- DE FOCUSSTANGEN MONTEREN.-

Plaats de veerring (18) aan beide zijden van de as van de draaiende focusstangen. Plaats de linker focusstang (117) (aangegeven met de letter L) op de as van de draaiende focusstangen en plaats de schroeven (25) en ringen (7), (24) draai dit stevig aan, Fig.7.

Neem de rechterfocusstang (22) (gemarkeerd met de letter "R") en herhaal dezelfde montageprocedure als met de linker, Fig.7.

6.- DE PEDAAL STEUNEN MONTEREN.-

Plaats de veerring (18) op het uiteinde van de rechterpedaal en bevestig de rechter pedaal-steun (65) op de stang. Plaats het plaatje (74) op het uiteinde en gebruik de schroeven (13) en de ringen (6) om het geheel vast te zetten, Fig.8.

Plaats de schroef (54) op het scharnier tussen de rechter focusstang (22) en de voetstang en plaats de ring (6) en de moer (20). Plaats de afdekplaat focusstang (61) en zet vast met schroeven (62) en (14), Fig.9.

Herhaal dezelfde montage met de linker pedaal steun (114), Fig.10.

N.B.: Het is aanbevelenswaardig deze schroeven na één maand toestelgebruik opnieuw aan te draaien.

7.- DE BOVENSTE FOCUSSTANGEN MONTEREN.-

Zodra u de bovenste focusstangen hebt gemonteerd, neem de onderste focusstang (121) (gemarkeerd met de letter "L") en voer die in in de naaf voor de bovenste stang (117), Fig.11, daarbij de gaten voor de schroeven op één lijn zettend.

Installeer de schroeven (31) tesamen met de ringen (20).

Voer dezelfde procedure uit voor de onderste rechterfocusstang (28) (gemarkeerd met de letter "R").

8.- MONTAGE VAN HET STUUR.-

Plaats het stuur (9), op de framebuis (5), haal de handgrip-kabel door de opening zoals wordt getoond in de Fig.12, en zorg dat deze boven uit de buis steekt.

Plaats de schroeven (13) en ringen (6), Fig.12 en draai stevig aan, plaats de afdekplaat stuur (15) met een schroef (14).

9.- DE MONITOR BEVESTIGEN.-

Sluit daarna de uit het stuur (5) stekende uiteinden en het uit de monitor (2) (3) stekende uiteinde aan, Fig.13.

Plaats de monitor (1) bovenop de plaat op de hoofdstang (5), zoals weergegeven in Fig.13, ervoor zorgend dat de draden niet bekneld komen te zitten.

Maak gebruik van de schroeven om de monitor op zijn plaats te houden (132), Fig.13.

10.- HET PLAATSEN VAN DE AFDEKPLATEN.-

Plaats de afdekplaat monitor (131) op zijn plek en zet vast met de schroeven (62) en (14), Fig.14.

Plaats de afdekplaten voor de focusstang (19), (26), (119), (120) op zijn plek en zet vast met schroeven (27) en (14), Fig.15.

11.- MONTEREN VAN DE PEDALEN.-

Plaats de linker pedaal (115) op de linker pedaal steun. Gebruik de schroeven (14) en ringen (139) om het geheel vast te zetten, Fig.16. Realiseer hetzelfde proces om de rechter pedaal te monteren (64), Fig.16.

Plaats de afdekplaten (63), Fig.17.

NIVELLERING.-

Controleer, wanneer u de eenheid op zijn definitieve plaats heeft geplaatst, of deze stevig op de grond staat en of deze waterpas staat. Dit kunt u regelen door de nivelleringspootjes (83) meer of minder uit te schroeven, zoals wordt getoond in Fig.18.

Als tijdens het gebruik de machine excessief geluid veroorzaakt gebruik dan een smeermiddel op de rails (143), Fig.18.

VERPLAATSING & OPSLAG.-

Het toestel is uitgerust met wieltjes, om het verplaatsen ervan gemakkelijker te maken. De twee wieltjes aan de voorkant van het toestel maken het gemakkelijker het toestel in elke willekeurig gekozen positie te plaatsen door de achterkant iets op te tillen. Berg het apparaat op een droge plaats op, waar zo min mogelijk

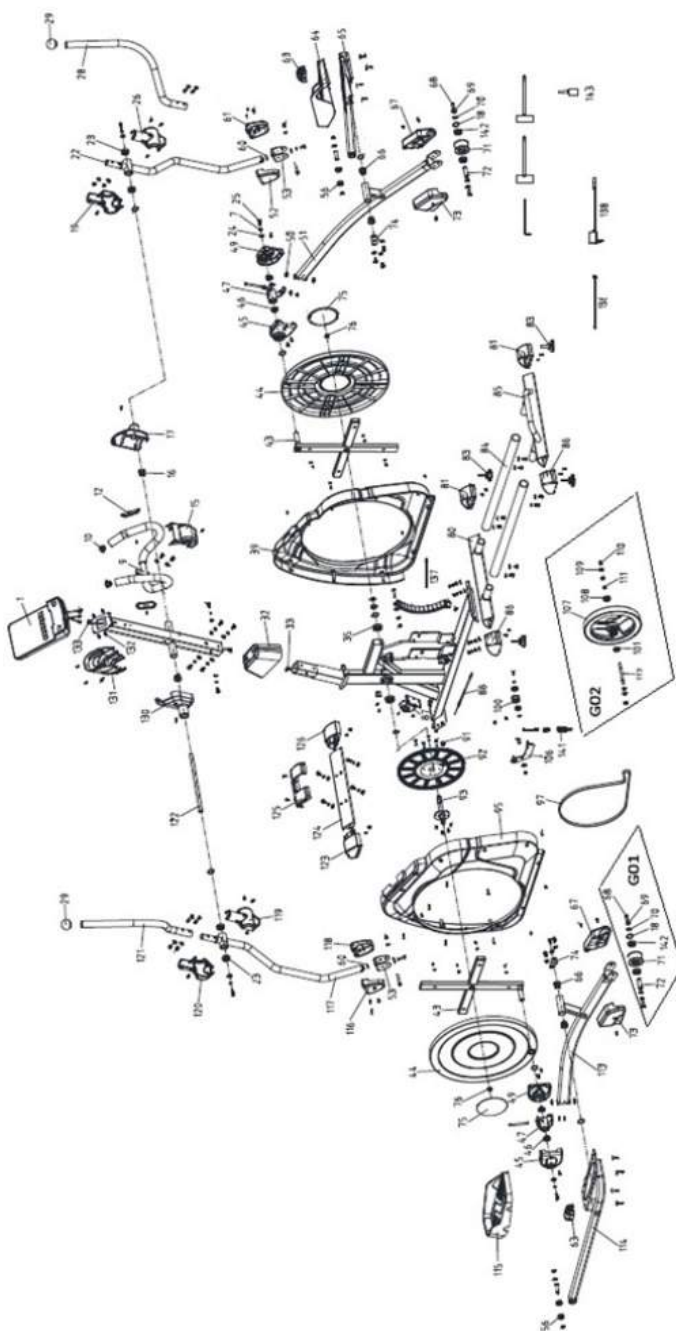
temperatuurss-chommelingen plaats vinden.

AANSLUITING OP HET ELEKTRICITEITSNET.-

Steek de verbindingsstekker (m) van de transformator in het aansluitpunt, van het centrale frame(k), (achterkant onder) en sluit de transformator (138) op een elektriciteitsnet van 230 Volt aan, Fig.19.

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 ZICH HET RECHT TOE DE PRODUCTSPECIFICATIES-ZONDERVOORAFGAAND BERICHT TE VERANDEREN.



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 encomendar peças: Indicar o código da peça e a 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 /Eempio / Bijvoorbeeld:

G858009

1

NO.	English Description	Descripción en español	Code
1	Console M6 iconcept	Monitor M6 iconcept	0190222
9	Handlebar D25.4	Manillar D25.4	G858009
10	Cap	Tapón	G858010
12	Hand pulse 12B	Hand grip	G858012
15	Bracket cover	Tapa manillar	G858015
16	Bushing	Casquillo	G858016
17	Axis cover	Tapa eje	G858017
19	Handlebar cover	Tapa delantera brazo derecho	G858019
22	Lower handlebar R	Brazo inferior derecho	G858022
23	Bearing 6003	Rodamiento 6003	G858023
26	Handlebar cover	Tapa trasera brazo derecho	G858026
28	Handlebar R D31.8x1.5T	Brazo superior derecho D31.8x1.5T	G858028
29	Cap	Tapón	G858029
32	Handlebar post cover	Tapa embellecedora	G858032
33	Cable lower	Cable inferior	G858033
35	Bearing 6004	Rodamiento 6004	G858035
39	Chain cover	Tapa derecha	G858039
43	Cross	Biela	G858043
44	Turning disk	Tapa redonda	G858044
45	Pedal tube cover	Tapa tubo pedal	G858045
47	Cardan	Rótula	G858047
49	Pedal tube cover D34	Tapa tubo pedal D34	G858049
50	Bushing	Casquillo	G858050
51	Pedal tube R	Tubo pedal derecho	G858051
52	Lower handlebar cover	Tapa inferior brazo derecho	G858052
53	U bracket	Pletina U	G858053
60	Spacer D22xD14.2x1.1T	Casquillo D22xD14.2x1.1T	G858060

61	Lower handlebar cover	Tapa exterior brazo derecho	G858061
63	Pedal cover	Tapa pedal	G858063
64	Pedal R	Reposapiés derecho	G858064
65	Pedal welding	Soporte reposapiés derecho	G858065
66	Bushing	Casquillo	G858066
67	Pedal tube cover	Tapa tubo pedal	G858067
75	Turning disk cover	Tapa biela	G858075
80	Middle stabilizer	Caballote central	G858080
81	Rear foot pad R	Taco caballote trasero derecho	G858081
83	Adjustment pad	Pie ajustable	G858083
84	Rail D40	Carril D40	G858084
85	Rear stabilizer	Caballote trasero	G858085
86	Rear foot pad L	Taco caballote trasero izquierdo	G858086
87	Motor	Motor	G858087
88	Sensor cable	Reenvío	G858088
91	Magnet	Imán	G858091
92	Belt pulley	Polea de correa	G858092
93	Crank axis D20	Eje biela D20	G858093
95	Chain cover	Tapa izquierda	G858095
97	Belt	Correa	G858097
100	Idler wheel PA6 with bearing	Rueda tensor con rodamiento	G858100
105	Screw M6x50	Tornillo M6x50	G858105
113	Pedal tube L	Tubo pedal izquierdo	G858113
114	Pedal Welding	Soporte reposapiés izquierdo	G858114
115	Pedal L	Reposapiés izquierdo	G858115
116	Lower handlebar cover	Tapa exterior brazo izquierdo	G858116
117	Lower handlebar welding	Brazo inferior izquierdo	G858117
118	Lower handlebar cover	Tapa brazo izquierdo	G858118
119	Handlebar L cover	Tapa trasera brazo izquierdo	G858119
120	Handlebar L cover	Tapa delantera brazo izquierdo	G858120
121	Handlebar L D31.8x1.5 T	Manillar L D31.8x1.5 T	G858121
122	Axis D17x350.4L	Eje D17x350.4L	G858122
123	Front food pad	Taco caballote delantero	G858123
124	Front stabilizer	Tubo caballote delantero	G858124
125	Front stabilizer cover	Tapa caballote delantero	G858125
126	Front food pad	Taco caballote delantero	G858126

130	Axis cover	Tapa eje	G858130
131	Bracket cover	Tapa monitor	G858131
133	Cable	Cable mastil	G858133
136	Wire	Cable DC	G858136
137	Sensor cable	Sensor cable	G858137
138	Adapter	Adaptador	G858138
141	Idler spring	Muelle tensor	G858141
304	HARDWARE PACK	SET TORNILLERÍA	G858304
G01	Roller set	Set rueda	G858G01
G02	Flywheel set	Set volante	G858G02



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 las Directivas 2009/125/CE, 2011/65/CE, 2004/108/CE y 2006/95/CE.
English	Hereby, <i>Exercycle S.L.</i> declares that this product is in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of Directives 2005/32/EC, 2011/65/EC, 2004/108/EC and 2006/95/EC.
Français	Par la présente <i>Exercycle S.L.</i> déclare que cette appareil est conforme aux exigences essentielles et aux autres dispositions pertinentes des directives 2009/125/CE, 2011/65/CE, 2004/108/CE et 2006/95/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 Richtlinien 2009/125/EG, 2011/65/EG, 2004/108/EG und 2006/95/EG befindet.
Português	<i>Exercycle S.L.</i> declara que este producto está conforme com os requisitos essenciais e outras disposições das Directivas 2009/125/CE, 2011/65/CE, 2004/108/CE e 2006/95/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 delle direttive 2009/125/CE, 2011/65/CE, 2004/108/CE e 2006/95/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 richtlijnen 2009/125/EG, 2011/65/EG, 2004/108/EG en 2006/95/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: sat@bhfitness.com
www.bhfitness.com

POST-VENTA

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

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

BH Asia Ltd.
No.80, Jhongshan Rd.,
Daya Dist.,
Taichung City 42841,
Taiwan. R.O.C.
Tel.: +886 4 25609200
Fax: +886 4 25609280
E-mail: info@bhasia.com.tw

BH FITNESS PORTUGAL

MAQUINASPORT, APARELHOS
DE DESPORTO, S.A.
Rua do Caminho Branco Lote 8,
ZI Oia 3770-068 Oia
Oliveira do Bairro (PORTUGAL)
Tel.: +351 234 729 510
e-mail: info@bhfitness.pt

BH SERVICE PORTUGAL

Tel.: +351 234 729 510
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.bhlatam.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 GERMANY GmbH

Grasstrasse 13
45356 ESSEN
GERMANY
Tel: +49 2015 997018
e-mail:
technik@bhgermany.com

BH FITNESS UK

Tel: 02037347554
e-mail:
sales.uk@bhfitness.com

AFTER SALES – UK

Tel.: 02074425525
e-mail:
service.uk@bhfitness.com

BH FITNESS FRANCE

SAV FRANCE
Tel : +33 0810 000 301
Fax : +33 0810 000 290
savfrance@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 PREAVVISO.

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

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