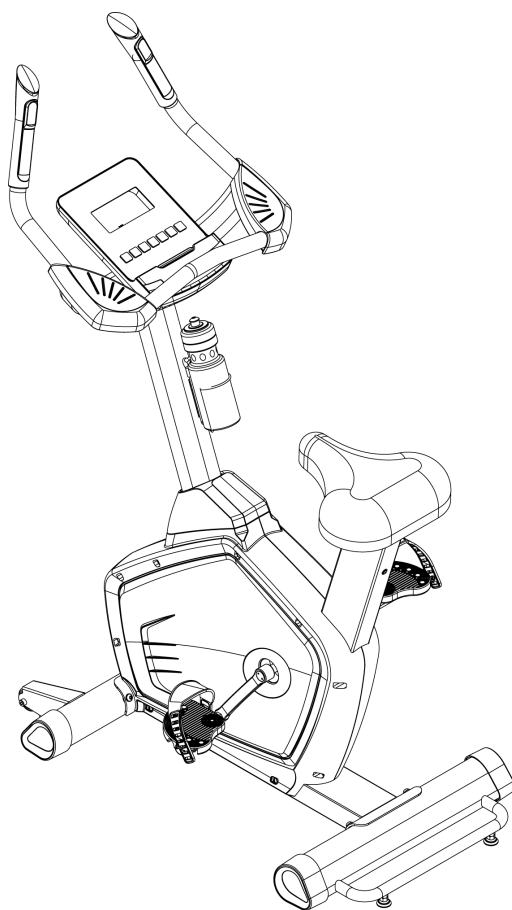




LK500Ui



OWNER'S MANUAL

Important: Read all instructions carefully before using this product. Retain this owner's manual for future reference.

BH North America | 20155 Ellipse, Foothill Ranch, California 92610 | p.949.206.0330 | f.949.206.0350 | www.BHFitnessUSA.com



TABLE OF CONTENTS

Title	Page
Introduction	03
Warnings and Labels	04
Safety Information	05
Exercise Instruction	06
Training Guidelines	07
Suggested Stretches	11
Assembly Instructions	13
Console Operations	20
Maintenance and Cleaning	29
Exploded View Drawing	30
Parts List	31
Warranty	32

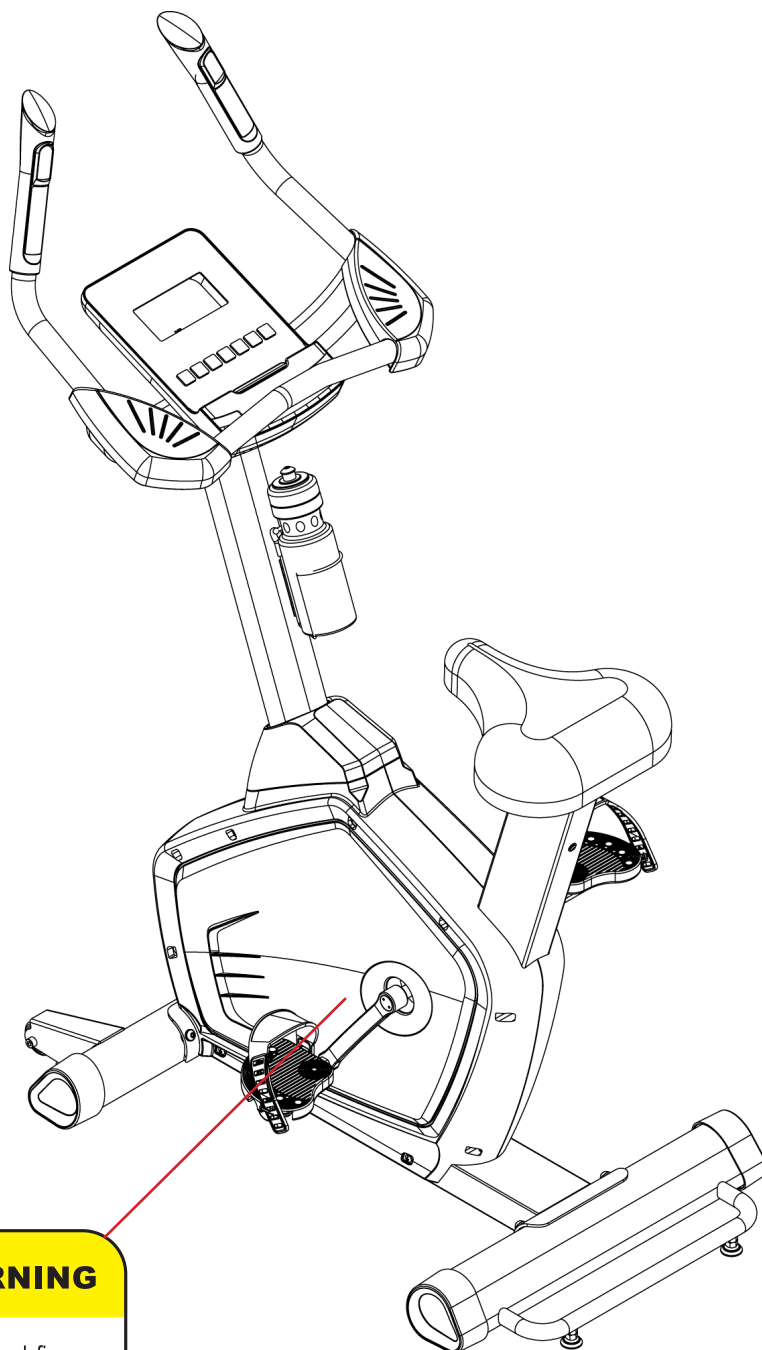
CONGRATULATIONS

Congratulations on your purchase of BH Fitness equipment. We hope you appreciate the style, quality, and value that exercisers around the world have come to expect from BH Fitness.

If you have any questions, concerns or product issues please call our Customer Service Team at 1-866-325-2339 or email us at CustomerSupport@BHNorthAmerica.com.

Carefully read through the instructions contained in this manual. They provide you with important information about assembly, safety, fitness and use of the machine. Please read ALL the safety information contained on the following page.

WARNINGS AND LABELS



WARNING

Keep hands and fingers
clear of this area.

SAFETY INFORMATION

PRECAUTIONS

This upright bike has been designed and constructed to provide maximum safety. Nevertheless, certain precautions should be taken when using exercise equipment. Read the whole manual before assembling and using the machine. Please observe the following safety precautions:

1. Keep children and pets away from this equipment at all times. DO NOT leave them unsupervised in the room where the machine is kept.
2. If you experience dizziness, nausea, chest pains or any other symptom while using this machine STOP the exercise. SEEK IMMEDIATE MEDICAL ATTENTION!
3. Use the machine on a level and solid surface. Adjust the feet for stability.
4. Keep your hands away from any of the joints and moving parts.
5. Wear clothing suitable for doing exercise. Do not wear baggy clothing that might get caught in the machine. Always wear athletic shoes when using the machine and tie the laces securely.
6. This machine must only be used for the purposes described in this manual. DO NOT use accessories that are not recommended by BH Fitness. Read manual prior to use and follow all warnings and instructions.
7. Do not place sharp objects near the machine.
8. Any person with physical or coordination limitations should not use the machine without the assistance of a qualified person or doctor. Misuse of this machine may result in serious injury.
9. Do warm-up stretching exercises before using the equipment.
10. Do not use the machine if it is not working correctly.
11. Before using the machine, thoroughly inspect the equipment for proper assembly.
12. Keep a perimeter of 3 feet (1 meter) around the machine before operating the equipment.
13. Use only authorized and trained technicians if a repair is needed.
14. Please follow the advice for correct training, as detailed in the Training Guidelines.
15. Use only the tools provided to assemble this machine.
16. Replace warning labels if damaged, illegible or removed.
17. This machine was designed for a maximum user weight of 450 lbs (204.1 kgs)
18. The machine can only be used by one person at a time.

Caution: Consult your doctor before beginning to use the machine or any exercise program. Read all of the instructions before using any exercise equipment.

KEEP THESE INSTRUCTIONS SAFE FOR FUTURE USE.

EXERCISE INSTRUCTION

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

1. Consult your doctor before starting any exercise program. It is advisable to undergo a complete physical examination.
2. Work at the recommended exercise level. Do not over exert yourself.
3. If you feel any pain or discomfort, stop exercising immediately and consult your doctor.
4. Wear appropriate clothing and footwear for the exercise; do not wear loose clothing; do not wear leather soled shoes or footwear with high heels.
5. It is advised that you do warm-up stretches before working out.
6. Get on the equipment slowly and securely.
7. Select the program or workout option that is most closely aligned with your workout interests.
8. Start slowly and work your way up to a comfortable pace.
9. Be sure to cool down after your workout.

TRAINING GUIDELINES

Exercise is one of the most important factors in the overall health of an individual. Listed among its benefits are:

- Increased capacity for physical work (strength endurance)
- Increased cardiovascular (heart and arteries/veins) and respiratory efficiency
- Decreased risk of coronary heart disease
- Changes in body metabolism, e.g. losing weight
- Delaying the physiological effects of age
- Reduction in stress, increase in self-confidence, etc.

There are several components of physical fitness and each is defined below.

STRENGTH

The capacity of a muscle to exert a force against resistance. Strength contributes to power and speed.

MUSCULAR ENDURANCE

The capacity to exert a force repeatedly over a period of time, e.g. it is the muscular endurance of your legs to carry you 10 km without stopping.

FLEXIBILITY

The range of motion of your joints. Improving flexibility involves the stretching of muscles and tendons to maintain or increase suppleness, and it provides increased resistance to muscle injury or soreness.

CARDIO-RESPIRATORY ENDURANCE

The most essential component of physical fitness. It is the efficient functioning of the heart and lungs.

AEROBIC FITNESS

Is an exercise of relatively low intensity and long duration, which depends primarily on the aerobic energy system. Aerobic means "with oxygen", and refers to the use of oxygen in the body's metabolic or energy-generating process. Many types of exercise are aerobic, and by definition are performed at moderate levels of intensity for extended periods of time.

ANAEROBIC TRAINING

Is an exercise intense enough to trigger anaerobic metabolism. This means "without oxygen" and is the output of energy when the oxygen supply is insufficient to meet the body's long term energy demands. (For example, a 100 meter sprint.)

OXYGEN UPTAKE

The effort that you can exert over a prolonged period of time is limited by your ability to deliver oxygen to the working muscles. Regular vigorous exercise produces a training effect that can increase your aerobic capacity by as much as 20 to 30%. An increased VO2 Max indicates an increased ability of the heart to pump blood, of the lungs to ventilate oxygen, and of the muscles to take up oxygen.

THE TRAINING THRESHOLD

This is the minimum level of exercise which is required to produce significant improvements in any physical fitness parameter.

OVERLOAD

This is where you exercise above your comfort level. The intensity, duration and frequency of exercise should be above the training threshold and should be gradually increased as the body adapts to the increasing demands. As your fitness level improves, the training threshold should rise. Working through your program and gradually increasing the overload factor is important.

PROGRESSION

As you become more fit, a higher intensity of exercise is required to create an overload and therefore provide continued improvement.

SPECIFICS

Different forms of exercise produce different results. The type of exercise that is carried out is specific to the muscle groups being used and to the energy source involved. There is little transfer of the effects of exercise, i.e. from strength training to cardiovascular fitness. That is why it is important to have an exercise program tailored to your specific needs.

REVERSIBILITY

If you stop exercising or do not do your program often enough, you will lose the benefits you have gained. Regular workouts are the key to success.

WARM-UP

Every exercise program should start with a warm-up where the body is prepared for the effort to come. It should be gentle and preferably use the muscles group to be involved later. Stretching should be included in both your warm-up and cool down, and should be performed after 3-5 minutes of low intensity aerobic activity or calisthenic type exercise.

WARM DOWN OR COOL DOWN

This involves a gradual decrease in the intensity of the exercise session. Following exercise, a large supply of blood remains in the working muscles. If it is not returned promptly to the central circulation, pooling of blood may occur in the muscles.

HEART RATE

As you exercise, your heart beat increases. This is often used as a measure of the required intensity of an exercise. You need to exercise hard enough to condition your circulatory system, and increase your pulse rate, but not enough to strain your heart.

Your initial level of fitness is important when developing an exercise program for you. When starting, you can get a good training effect with a heart rate of 110-120 beats per minute (BPM). If you are more fit, you will need a higher threshold of stimulation.

To begin with, you should exercise at a level that elevates your heart rate to about 65 to 70% of your maximum. If you find this is too easy, you may want to increase it, but it is better to lean on the conservative side.

As a rule of thumb, the maximum heart rate is 220 minus your age. As you increase in age, your heart, like other muscles, loses some of its efficiency. Some of its natural loss is won back as fitness improves. The following table is a guide to those who are “starting fitness.”

Age Target Heart Rate	25	30	35	40	45	50	55	60	65
10 Second Count	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Beats per Minute	138	132	132	126	120	114	114	108	108

PULSE COUNT

The pulse count (on your wrist or carotid artery in the neck, taken with two index fingers) is done for ten seconds, taken a few seconds after you stop exercising. This is for two reasons: (a) 10 seconds is long enough for accuracy, (b) the pulse count is to approximate your BPM rate at the time you are exercising. Since heart rate slows as you recover, a longer count isn't as accurate.

The target is not a magic number, but a general guide. If you're above average with your fitness, you may work comfortably a little above that suggested for your age group. The following table is a guide.

Age Target Heart Rate	25	30	35	40	45	50	55	60	65
10 Second Count	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Beats per Minute	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Don't push yourself too hard to reach the figures on this table. It can be very uncomfortable if you over exercise. Let it happen naturally as you work through your program. Remember, the target is a guide, not a rule, a little above or below is just fine.

Two final comments: (1) don't be concerned with day to day variations in your pulse rate, being under pressure or not enough sleep can affect it; (2) your pulse rate is a guide, don't become a slave to it.

MUSCLE SORENESS

For the first week or so, muscle soreness may be the only indication you have that you are on an exercise program. This, of course, does depend on your overall fitness level. A confirmation that you are on the correct program is a very slight soreness in most major muscle groups. This is quite normal and will disappear in a matter of days.

If you experience major discomfort, you may be on a program that is too advanced, or you have increased your program too rapidly.

If you experience PAIN during or after exercise, your body is telling you something. Stop exercising and consult your doctor.

WHAT TO WEAR

Wear clothing that will not restrict your movement in any way while exercising. Clothes should be light enough to allow the body to cool. Excessive clothing that causes you to perspire more than you normally would gives you no advantage. The extra weight you lose is body fluid and will be replaced with the next glass of water you drink. Always wear a pair of athletic shoes.

BREATHING DURING EXERCISE

Do not hold your breath while exercising. Breathe normally as much as possible. Remember, breathing involves the intake and distribution of oxygen, which feeds the working muscles.

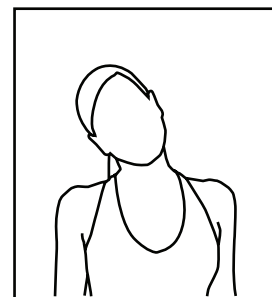
REST PERIODS

Once you start your exercise program, you should continue through to the end. Do not break off halfway through and then restart at the same place later on without going through the warm-up stage again. The rest period required between exercises may vary from person to person.

SUGGESTED STRETCHES

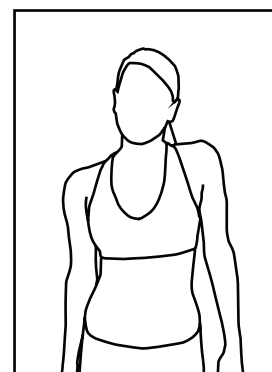
Head Rolls

Rotate your head to the right for one count while feeling the stretch up the left side of your neck. Next, rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling. Rotate your head to the left for one count, and finally, drop your head to your chest for one count.



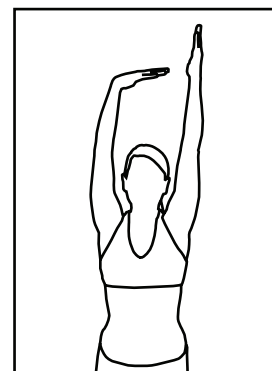
Shoulder Lifts

Lift your left shoulder up toward your ear for one count. Then lift your right shoulder up for one count as you lower your left shoulder.



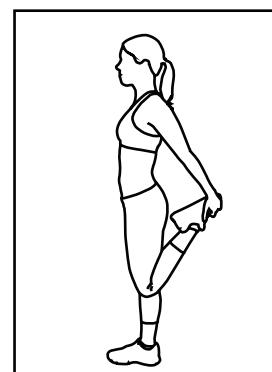
Side Stretches

Open your arms to the side and continue lifting them until they are over your head. Reach your left arm as far upward as you can for one count. Feel the stretch up your left side. Repeat this action with your right arm.



Quadriceps Stretch

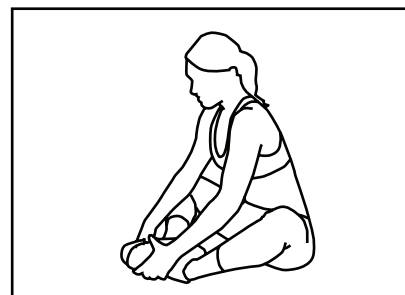
With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your left foot up. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts and repeat with right foot up.



SUGGESTED STRETCHES

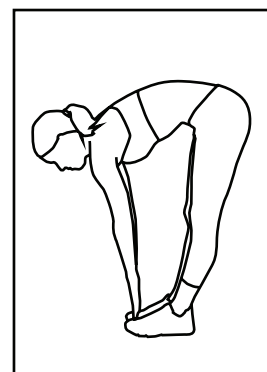
Inner Thigh Stretch

Sit with the soles of your feet together with your knees pointing outward. Pull your feet as close into your groin as possible. Gently push your knees towards the floor. Hold for 15 counts.



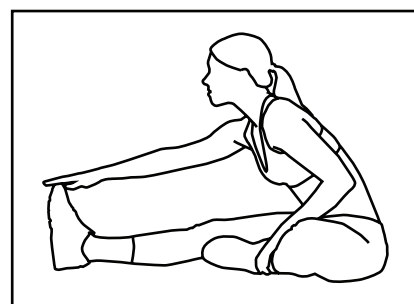
Toe Touches

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach down as far as you can and hold for 15 counts.



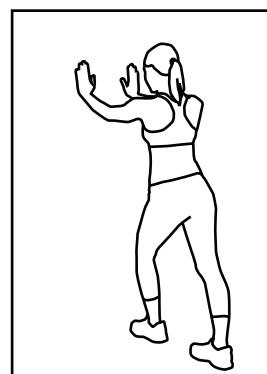
Hamstring Stretches

Sit with your right leg extended. Rest the soles of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toes as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg extended.

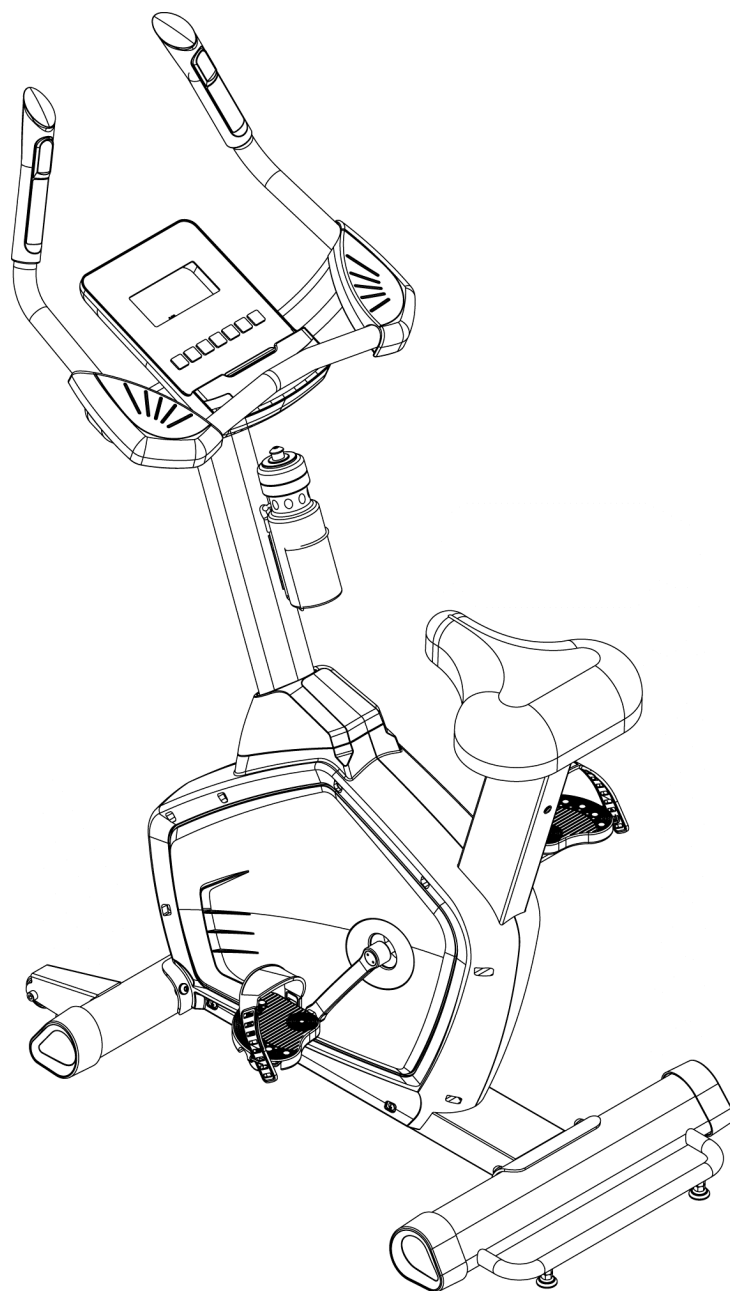


Calf/Achilles Stretches

Lean against a wall with your right leg in front of the left and your arms forward. Keep your left leg straight and the right foot on the floor; then bend the right leg and lean forward by moving your hip toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.



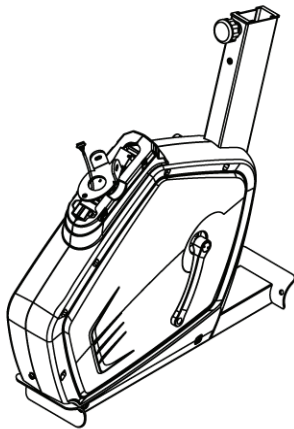
ASSEMBLY INSTRUCTIONS



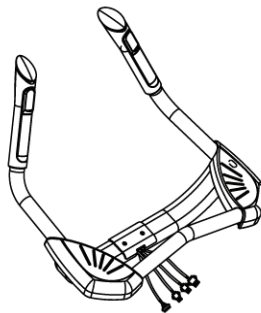
ASSEMBLY CHECKLIST

ITEM	Description	Qty	ITEM	Description	Qty
A	Main Frame	1	I	Foot Pedal-Right	1
B	Handrail Tube	1	J	Foot Pedal-Left	1
C	Front Stabilizer	1	K	Flask	1
D	Rear Stabilizer	1	L	Flask Holder	1
E	Control Tube Set	1	M	Power Supplier	1
F	Seat Tube Set	1	N	Power Cord	1
G	Computer Console	1	O	Seat	1
H	Control Tube Decorative Cover	1			

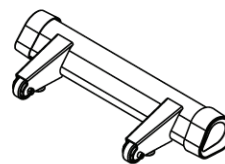
A.



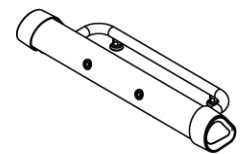
B.



C.



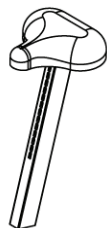
D.



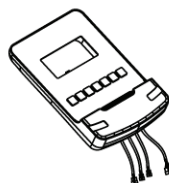
E.



F.



G.



H.



I.



J.



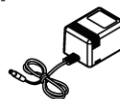
K.



L.



M.



N.



O.



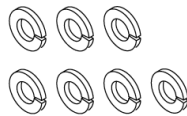
ASSEMBLY CHECKLIST

ITEM	Description	Qty		ITEM	Description	Qty
K01	Truss hex screw M8X20	3		K06	Truss philips screw M4X10	2
K02	Spring washer M8	7		K07	L shaped hex wrench+screwdriver 5mmX26mmX76mm	1
K03	Washer Ø8XØ16X1.5t	3		K08	Closed wrench 13mm+15mm	1
K04	Truss hex screw M8X30	4		K09	Truss hex screw M8X45	2
K05	Truss philips screw M4X6	4		K10	Spring washer M8	2

K01.



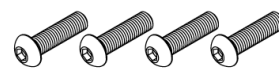
K02.



K03.



K04.



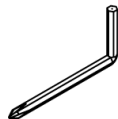
K05.



K06.



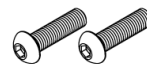
K07.



K08.



K09.



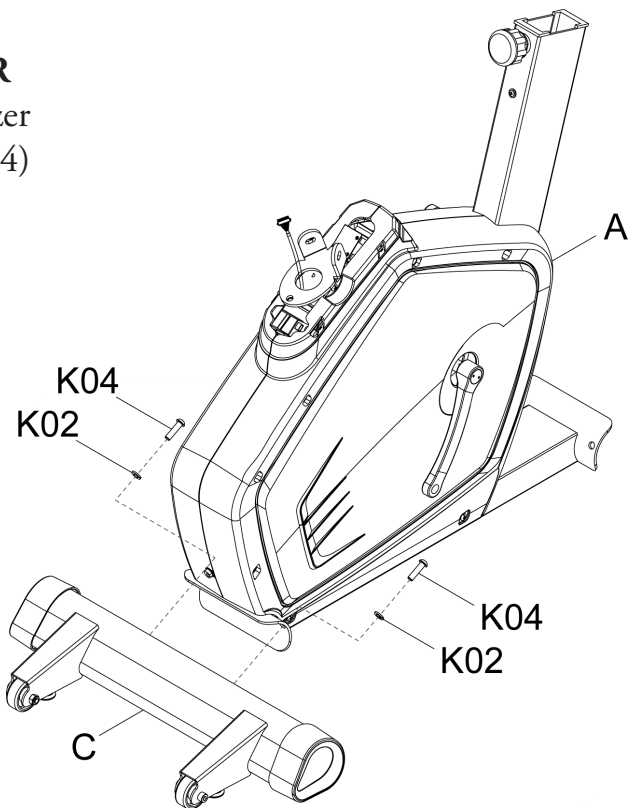
K10.



STEP 1

ASSEMBLY OF THE FRONT STABILIZER

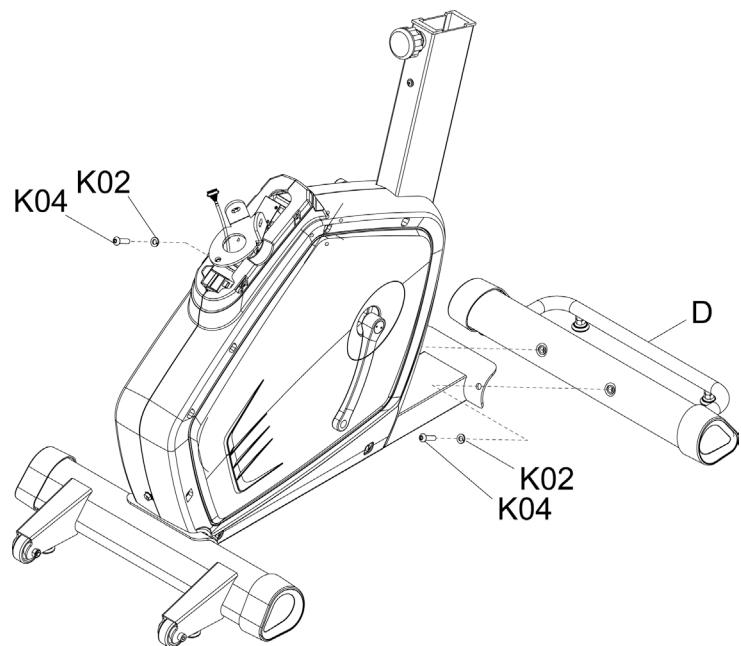
Assemble Main Frame (A) and Front Stabilizer (C) and attach them with Truss Hex Screw (K04) & Spring Washer (K02).



STEP 2

ASSEMBLY OF THE REAR STABILIZER

Assemble the Rear Stabilizer (D) and Main Frame (A), then attach with truss Hex Screw (K04) & Spring Washer (K02).

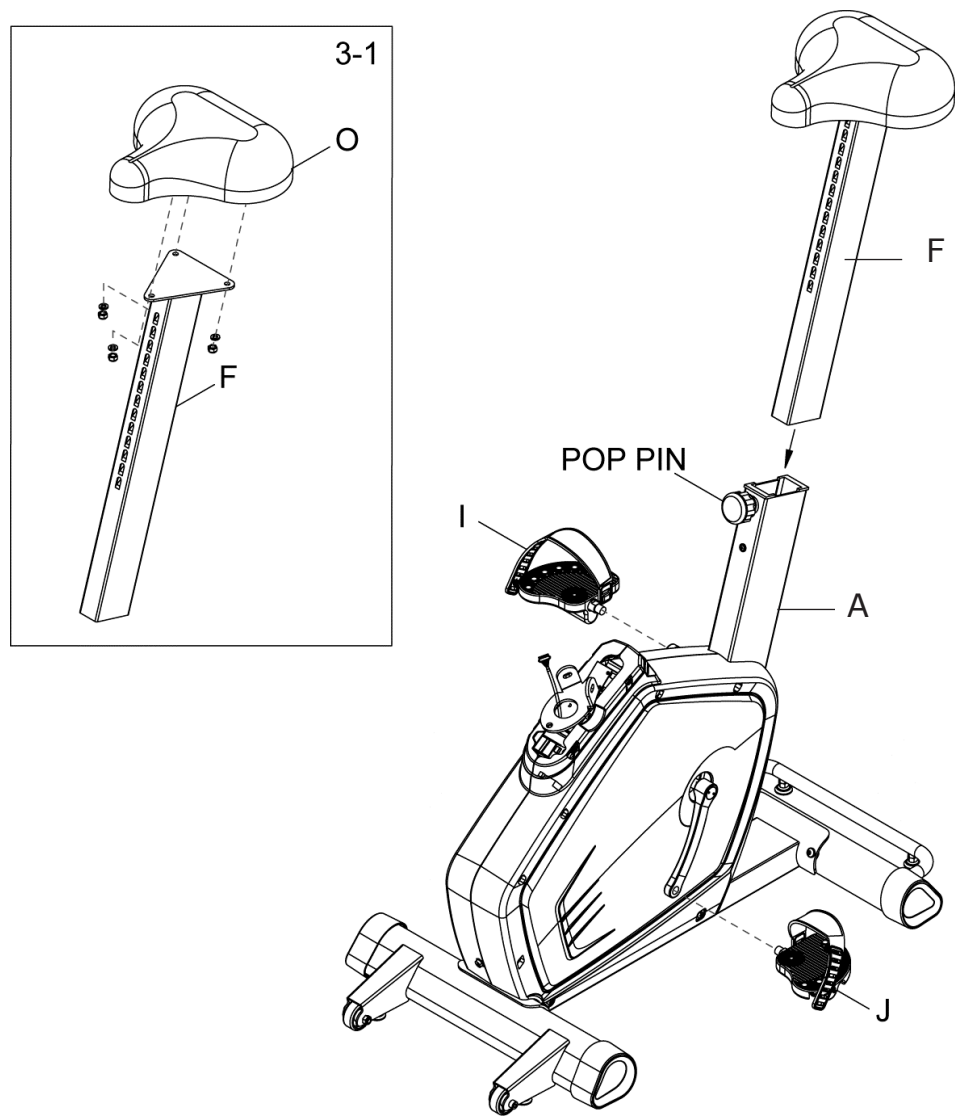


STEP 3

SEAT PAD AND PEDAL ASSEMBLY

Take off the screw nut and washer on Seat Pad (N) and set aside. Attach the Seat Pad (N) onto the Seat Set (O) with the screws, nuts, and washer, that were set aside, and tighten securely. Slide the Seat Set (O) into the Seat Tube (F), install and tighten the CKS Screw (K-11). Adjust the seat forward or back and secure with the knob under the back of the Seat Set. Then, pull the POP PIN out and put the Seat Tube (F) into the Main Frame (A) (follow the arrow as seen in figure below). Once the seat is at the desired height, tighten the handle on the POP PIN to secure the Seat Tube (F). Finally assemble the Left and Right Pedals (J,I).

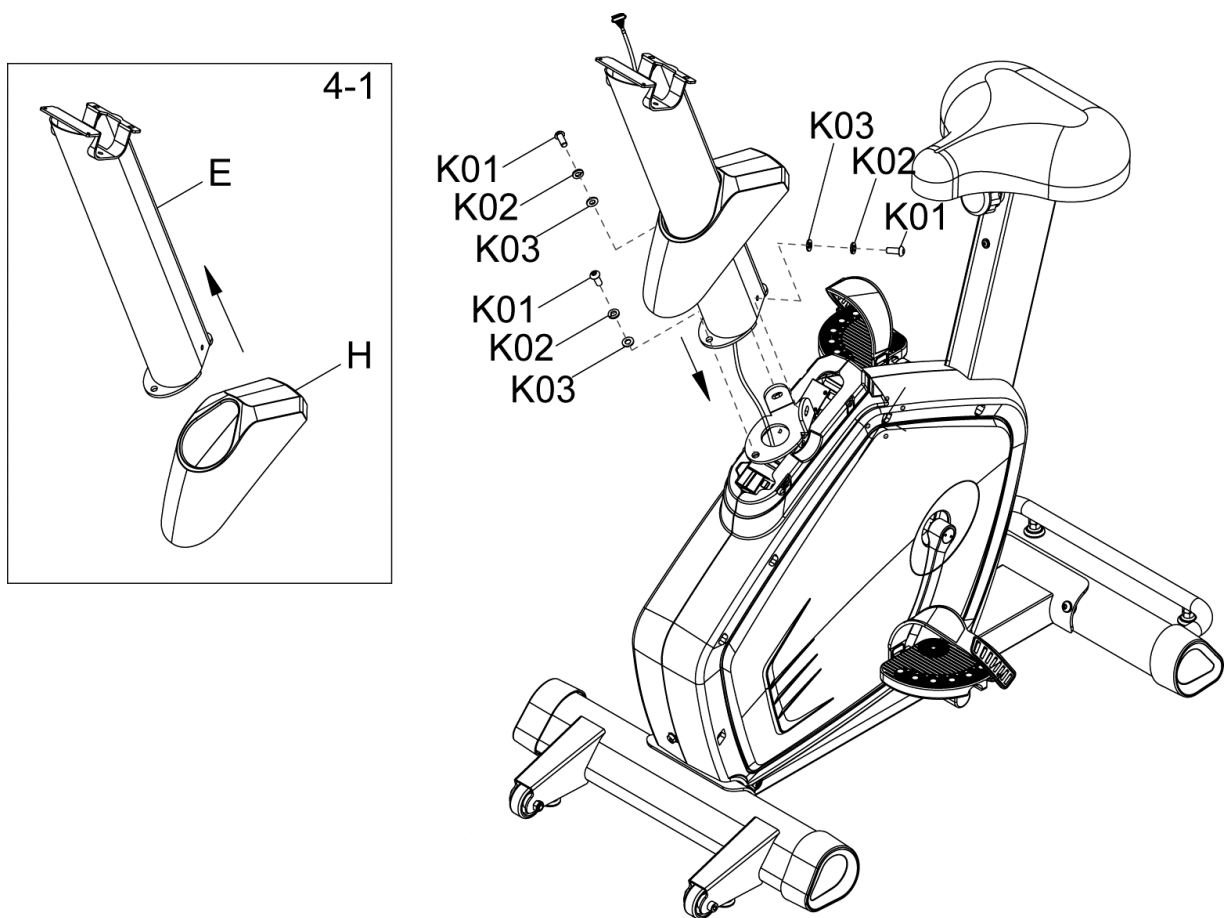
Note: Pedals are labeled left and right, please place them on the appropriate side.



STEP 4

CONTROL TUBE ASSEMBLY

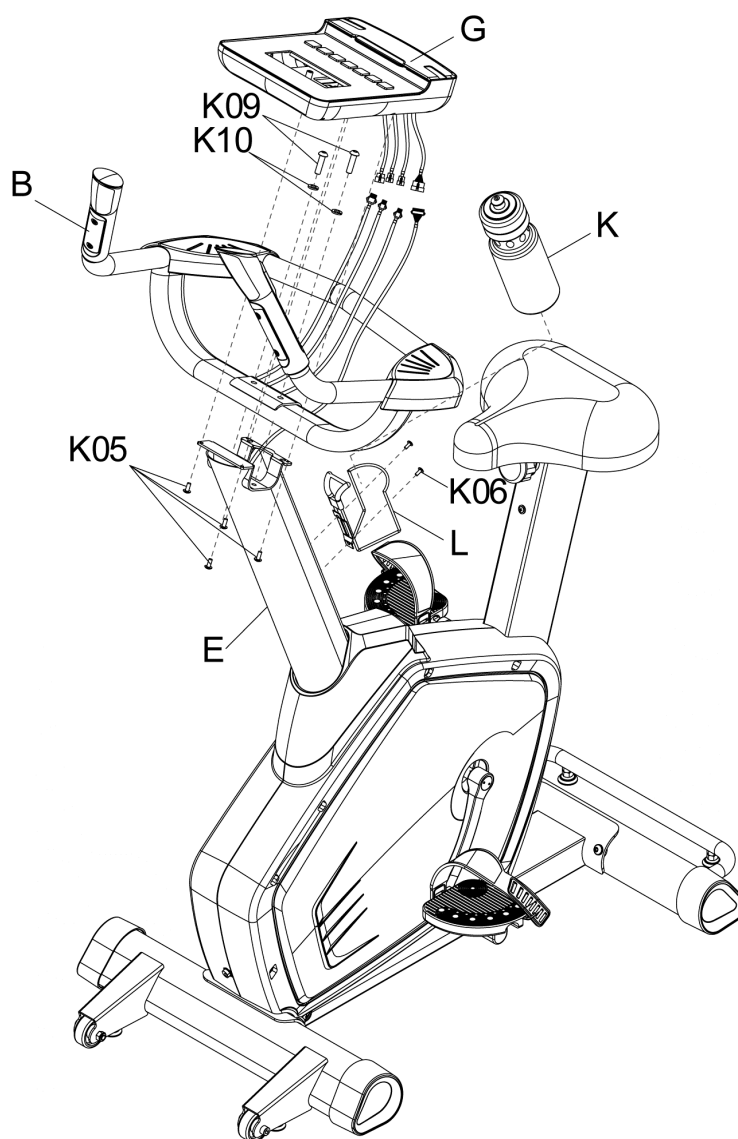
Put Control Tube Decorative Cover (H) onto Control Tube (E) (as shown in 4-1) and thread the main frame's lower control wires through the control tube. Then attach the Control Tube (E) to the Main Frame (A) with Truss Hex Screw (K01), Spring Washer (K02), Flat Washer (K03) (attach following arrows as show in figure below). After securing the Control Tube (E) slide the Decorative Cover (H) down to cover the bolts.



STEP 5

CONSOLE/CONTROL TUBE SET/ HANDRAIL TUBE ASSEMBLE

Attach the Handrail Tube (B) to the Control Tube (E) and tighten with Truss Hex Screw (K09) and Spring Washer (K10). Then connect the lower/upper control wires with the lower/upper hand grip pulse wires and upper and lower control wires. tuck the wires into the Control Tube (E). Attach the Console (G) to the Control Tube (E) with Truss Philips Screw (K05). Finally, attach the Waterbottle holder (L) on Control Tube and tighten with Truss Philips Screw (K06), then put Waterbottle (K) into the holder.



CONSOLE OPERATIONS



SPECIFICATIONS:

ENTER	To confirm all setting values
RESET	To reset all parameters to default value
START/STOP	To start or stop training
UP	To make upward setting change
DOWN	To make downward setting change
RECOVERY	In stop or start mode, pressing this button will start Heart Rate recovery status measurement. Time will count down from 60 seconds
QUICK START	Starts the machine without any preset program or data from user

FUNCTION:

TIME	Displaying the workout time while exercising
SPEED	Displaying the current speed
DISTANCE	Accumulating the distance while exercising
PULSE	30-240 BPM
CALORIES	Counts calories while exercising
RPM	Displaying crank speed in revolution per minute

POWER MODE

When the machine powers on, the display will light up with all numerals. After two seconds, it will enter the "user selecting" mode. If the user does not operate the machine, or the machine receives no signal after 4 minutes, the computer will enter an idol mode.



GETTING STARTED - OPERATING PROCEDURE:

Start pedaling and the console will turn on. Use the UP/DOWN buttons to set up your user data by selecting any user U0-U4. Press the ENTER button to accept user selection. Press UP/DOWN buttons to toggle between genders. Press ENTER to accept. Use the UP/DOWN to set AGE then press ENTER. Use the UP/DOWN buttons to enter height in inches then presss ENTER to accept. Use the UP/DOWN buttons to input weight then press ENTER to select. See below for step by step instructions.

1. Press ENTER to confirm the USER, then enter the sex setting. The right side will displays SEX, use the UP/DOWN buttons to choose male or female.



2. Press ENTER to confirm the gender selection, then enter the AGE setting. The right side will display AGE, use the UP/DOWN buttons to select age setting.



3. Press ENTER to confirm the AGE setting, then enter the HEIGHT setting. The right side will display HEIGHT, use the UP/DOWN buttons to select the HEIGHT setting.



4. Press ENTER to confirm the WEIGHT setting, then enter WEIGHT setting. The right side will display WEIGHT, use the UP/DOWN buttons to select the WEIGHT value.



5. Press ENTER to confirm the HEIGHT setting, then enter the exercise program selecting page. Use the UP/DOWN buttons to select between the exercise programs below.

MANUAL	PROGRAM	FITNESS
WATT	PERSONAL	HRC
RANDOM		

NAVIGATING THE PROGRAMS

MANUAL MODE

User may preset their own resistance level from 1 to 24 by pressing the UP/DOWN buttons. The default resistance level is 1. Press ENTER to confirm. Using the UP/DOWN buttons enter values for TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, and then press START to begin your workout.

PROGRAM MODE

There are 12 preset programs. Use the UP/DOWN buttons to select the desired program profile, then press the ENTER button to confirm. Use the UP/DOWN buttons to adjust the resistance level. Press ENTER to confirm. Enter values for TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, and then press START/STOP to begin your workout.

FITNESS TEST

Use the UP/DOWN buttons to select FITNESS and press ENTER. Press START/STOP to start the test. The user has to achieve the greatest distance possible in 8 minutes. When the time is up, the electronic device will work out the difference and your fitness rating will be displayed up on the screen.

PERSONAL MODE

Users may create their own profile in this mode. The first segment of the profile will start blinking. Use the UP/DOWN buttons to adjust resistance level for each segment. Once all 16 segments have been entered, press the ENTER button to confirm. Press START/STOP to begin your workout.

WATT CONTROL MODE

Enter values for TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, and then press START/STOP to begin your workout. User may set the Watt value by pressing the UP/DOWN buttons to change in 10 Watt increments.

HRC MODE

Input personal data: SEX, AGE, HEIGHT and WEIGHT.

User may select different target Heart Rate from 55%, 75%, 90% and TARGET by using the UP/DOWN buttons. Press ENTER to confirm. Then, enter values for TIME, DISTANCE, CALORIES, and then press START/STOP to begin your workout.

PRESET PROGRAMS

P1	P2	P3
P4	P5	P6
P7	P8	P9
P10	P11	P12

HRC PROGRAMS (55%, 75%, 90%, TAG)

HRC 55%	HRC 75%	HRC 90%	HRC Target Heart Rate

TEST FUNCTIONS

RECOVERY TEST

Press RECOVERY key to test HRC recovery speed. When in test mode, it will detect the HRC within 10 seconds. When finished, if there is no HRC displayed, the program will exit out of the HRC recovery mode. If there is HRC displayed, the workout will enter into 60

seconds HRC recovery. Test result is shown below:

VALUE	CONDITION
F1	Best
F2	Very good
F3	Good
F4	Normal
F5	Bad
F6	Worse




FITNESS TEST

Enter FITNESS program and start the test. Test time is 8 minutes. Test result is below:

VALUE	CONDITION
F1	Very Good
F2	Good
F3	Fair
F4	Poor
F5	Very Poor

FUNCTION STATISTICS AND RANGES

ITEM	SCREEN SHOWN	RANGE	SETTING RANGE	PRESET VALUE	SAVE
1	SEX		MALE/ FEM		yes
2	AGE		10 - 100		yes
3	WEIGHT(METRIC)		20 - 330(Lb) 10 - 150 (KG)		yes

4	HEIGHT		36 - 84(INCH) 90 - 210(CM)		yes
5	TIME	0:00 - 99:59	0:00 - 99:00	0:00	no
6	DISTANCE	0.0 - 99.99	0.0 - 99.50	0.0	no
7	CALORIES	0 - 999	0 - 990	0	no
8	SPEED	0.0 - 99.9		0.0	no
9	PULSE	30 - 200 bpm		0	no
10	WATT	0 - 999		0	no
11	RPM	0 - 250 rpm		0	no
12	BRAKE RESISTANCE LEVEL		L1 - L24	L1	no

“WARNING! Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.

DOWNLOADING APPS AND PAIRING YOUR DEVICE WITH YOUR EQUIPMENT

DOWNLOADING THE SOFTWARE

Connect the Apple device with the App Store (iTunes) or your Android Device with Google Play, search for "Pafers", then read the APP introductions and Download the APPs with bicycle/elliptical machine functions to your device, for example Pedal Monitor or other applicable apps. *Note: if you download an APP for a treadmill and pair it with an Elliptical it will not work.*

- The App uses bluetooth mode, so please make sure the equipment and device you are using has bluetooth function.
- The App contains the following functions, the user must open the 3G network or wi-fi network:

(a) Managing Data - After completing the registration in the "Pafers" App, log on to your personal account. Now that you have registered you can record all of your workout data and save it to your device.

(b) Some APPs need connection to Google maps in order to function correctly.

PAIRING THE BLUETOOTH DEVICE WITH AN APPLE DEVICE

1. Place the Apple Device on the area in front of the LCD screen.
2. Enter into settings and turn Bluetooth on.
3. Your Apple Device will detect all Bluetooth devices within range (following on screen instructions), click on the appropriate bluetooth device name and confirm your connection.
4. After paired successfully, please start the APP within 2 minutes, if you do not, Bluetooth will automatically cancel the pairing. Please keep the Apple Device within a range of 2 meters for best quality connection. If you see "not connected," please perform the above steps again.
5. Press the Apple Device home button, the screen will return to the desktop.
6. Start the APP you downloaded. When the APP connects with the equipment successfully, the APP screen buttons will unlocked. Start from APP interface using a variety of modes to control the exercise equipment. Pay attention to the APP instructions and function introduction. If you have need help with the APP, please browse the APPs download page description or contact Pafers for instructions.
7. When you are done using the APP, please press the HOME button on the Apple Device twice to close the APP.

PAIRING THE BLUETOOTH DEVICE WITH AN ANDROID DEVICE

1. Place the Android Device on the area in front of the LCD screen.
2. Enter into settings and turn Bluetooth on.
3. Your Android Device will detect all Bluetooth devices within range (following on screen instructions), click on the appropriate bluetooth device name and confirm your connection.
4. After paired successfully, please start the APP within 2 minutes, if you do not, Bluetooth will automatically cancel the pairing. Please keep the Android Device within a range of 2 meters for best quality connection. If you see “not connected,” please perform the above steps again.
5. Press the Apple Device home button, the screen will return to the desktop.
6. Start the APP you downloaded. When the APP connects with the equipment successfully, the APP screen buttons will unlocked. Start from APP interface using a variety of modes to control the exercise equipment. Pay attention to the APP instructions and function introduction. If you need help with the APP, please browse the APPs download page description or contact Pafers for instructions.
7. When you are done using the APP, please press main screen button on the Android Device twice to close the APP.

COMPATIBLE DEVICES

Android

Bluetooth & App Enabled Android Device

Apple Products

iPod touch (4th generation)	iPod touch (3rd generation)
iPhone 5	iPhone 4S
iPhone 4	Mini iPad
iPad	iPad 2

i.Concept Bluetooth products are compatible with Apple devices with iOS 5.1 or later. It is recommended to update iOS to latest version to obtain the best user experience.

iPad, iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano, iPod shuffle, and iPod touch, is a registered trademark of Apple, Inc., in the United States and other countries.

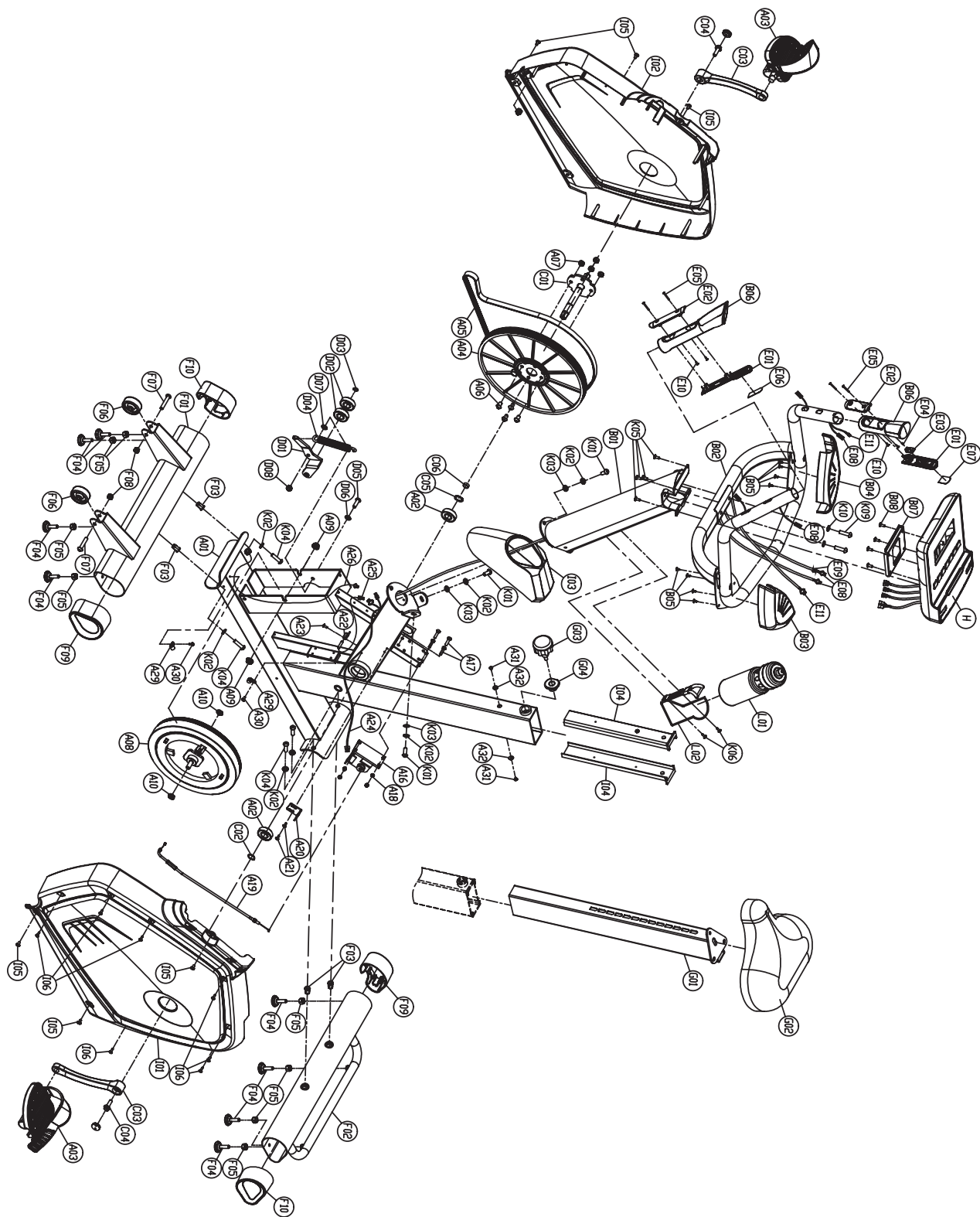
“Made for iPod,” “Made for iPhone,” and “Made for iPad” mean that an electronic accessory has been designed to connect specifically to iPod, iPhone, or iPad, respectively, and has been

certified by the developer to meet Apple performance standards. Apple is not responsible for the operation of this device or its compliance with safety and regulatory standards. Please note that the use of this accessory with iPod, iPhone, or iPad may affect wireless performance. iPad, iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano, iPod shuffle, and iPod touch are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries.

MAINTENANCE AND CLEANING

Care has been taken to assure that your equipment has been properly adjusted and lubricated at the factory. It is not recommended that the user attempt service on the internal components. Instead, seek service from an authorized service center. However, you may clean the outer surface. Use a soft cloth, dampened with warm water. Do not use aerosol sprays or pump bottles as they may deposit sediments upon the console surface. The use of harsh chemicals will destroy the protective coating and cause a static build-up that may damage the some of the components.

EXPLODED VIEW DRAWING



PARTS LIST

To order replacement parts: provide your customer service representative with the product model number and the part number located on the Parts List below, along with the quantity you require.

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
A01	Frame assembly	1	(E)	Hand grip pulse set	1
A02	Bearing 6203zz	2	E01	Hand grip pulse cover (long) with no-3601	2
A03	Left & right foot pedal set <JD-22A>	1	E02	Hand grip pulse cover (short-two screw holes) with no-3600	2
A04	Belt wheel (big) ϕ 310	1	E03	Finger control board	1
A05	Belt 51"x8 grooves	1	E04	Self-tapping screw ϕ 2x5	1
A06	Hex screw m8xp1.25X15	4	E05	Cross screw m3xp0.5X25 stainless steel	4
A07	Nut m8xp1.25	4	E06	Hand grip sticker left	1
A08	Flywheel ϕ 260	1	E07	Film keyboard-right 2 keys <level> dk900br	1
A09	Screw nut 3/8"-26 teeth	2	E08	Lower hand grip pulse wire	2
A10	Hex screw nut 3/8"-26 teeth x4t	2	E09	Right sticker	1
A16	Small motor m3	1	E10	Counter sink cross drill self-tapping screw #8x5/8"	4
A17	Hexagon screw m5xp0.8X40	4	E11	Hand grip quick key connecting wire lower	1
A18	Nut m5xp0.8	4	(F)	Stabilizer set	1
A19	Steel rope	1	F01	Front stabilizer assembly	1
A20	Steel rope fixing plate	1	F02	Rear stabilizer assembly	1
A21	Cross screw m5xp0.8X10	2	F03	Hex nut m8xp1.25 (Nhs-8125)	4
A22	Sensor fixing base	1	F04	Adjustment foot pad 3/8"x29mm (16 teeth)	8
A23	Cross screw m4xp0.7X10	1	F05	Screw nut 3/8"-16 thread	8
A24	Lower control wire	1	F06	Wheel #032	2
A25	Speed sensor wire	1	F07	Hex screw m8xp1.25X45 (half thread) blue nylon patch	2
A26	Power supplying wire	1	F08	Nylon nut m8xp1.25	2
A29	Wire clip fixing knob uc-1.5	2	F09	Left stabilizer end cap	2
A30	Cross screw m4xp0.7X10	2	F10	Right stabilizer end cap	2
A31	Cross self-tapping screw ϕ 4x8	2	(G)	Hbc1-e1005 seat set	1
A32	Washer ϕ 4x ϕ 12x1.0T	2	G01	Seat set assembly	1
(B)	Hbc1-b1008 control tube set	1	G02	Seat pad d-19 (black) (with nylon nut washer)	1
B01	Control tube assembly	1	G03	Pop-pin 818a31l shaft length 6.5Mm m16 thread length 31	1
B02	Computer handrail tube assembly	1	G04	Pop-pin fixing base	1
B03	Left handlebar cover	1	(H)	Console	1
B04	Right handlebar cover	1		Computer (5"lcd display with board)+wireless pulse base+bt set m6	1
B05	Cross self-tapping screw ϕ 4x10	8		Wireless pulse receiver	1
B06	TPR handlebar A	2		Bluetooth module	1
B07	Computer fixing plate D	1	(I)	Plastic fittings	1
B08	Cross screw m5xp0.8X12	4	I01	Left front cover	1
(C)	Crank	1	I02	Right front cover	1
C01	Crank assembly	1	I03	Control tube decorative cover	1
C02	C shaped ring ϕ 17 shaft use	1	I04	Seat sleeve cover	2
C03	Left and right crank	2	I05	Cross screw m5xp0.8X10	6
C04	Hexagon washer screw m8xp1.25X25 blue nylon patch	2	I06	Self-tapping screw ϕ 4x15	7
C05	Wave washer ϕ 17x ϕ 24x0.3T	1	(K)	Screw bag	1
C06	Crank shaft interval tube	1	K01	Hex screw m8xp1.25X20	3
D01	Idle wheel assembly	1	K02	Spring washer m8	7
D02	Bearing 6302zz	2	K03	Washer ϕ 8x ϕ 16x1.5T	3
D03	C shaped knob ϕ 15 shaft use	1	K04	Hex screw m8xp1.25X30	4
D04	Spring A	1	K05	Cross screw m4xp0.7X6	4
D05	Hex screw m8xp1.25X25	1	K06	Cross screw m4xp0.7X10	2
D06	Washer ϕ 8x ϕ 16x1.5T	1	K07	L shaped hex wrench and cross screwdriver 5mmx26mmx76mm	1
D07	Washer ϕ 8x ϕ 19x3.0T	1	K08	Opened wrench 13mm+15mm	1
D08	Nut m8xp1.25	1	K09	Hex screw m8xp1.25X45	2
	ϕ =Diameter		K10	Spring washer m8	2
			(L)	Attachments	1
			L01	Waterbottle	1
			L02	Waterbottle holder	1
			L03	Belt 4.8X330mm black	5
			L04	Power supply	1

WARRANTY

COMMERCIAL WARRANTY*

BH North America will repair or replace, free of charge, at its option, parts that are defective as a result of material or workmanship. Lifetime warranty coverage on frame and five (5) years on other parts. Labor warranty coverage is two (2) years. Warranty covers the original consumer purchaser only.

**Commercial Warranty Disclaimer: For non-dues paying facilities, with less than 8 hours of use per day.*

LIMITED RESIDENTIAL WARRANTY

BH North America will repair or replace, free of charge, at its option, parts that are defective as a result of material or workmanship. Lifetime replacement warranty coverage on frame and ten (10) years on other parts. Labor warranty coverage is two (2) years. Warranty covers the original consumer purchaser only.

COSMETICS PARTS DISCLAIMER

For all products and all level of warranty, cosmetic parts shall be warrantied for 1 year from date of purchase against manufactures defect. "Cosmetics" includes: External plastics, overlays/decals and covers.

THIS WARRANTY DOES NOT COVER

- Pre-delivery set-up.
- Components that require replacement due to dirt or lack of regular maintenance.
- Repairs necessary because of operator abuse or negligence or the failure to operate and maintain the equipment according to the instructions contained in the Owner's Manual.

For more detailed warranty information or to register your product warranty easily online, visit our website at: **www.BHFitnessUSA.com**

**FOR WARRANTY REPAIRS, PLEASE DO NOT TAKE YOUR MACHINE
BACK TO THE RETAIL STORE. CONTACT BH FITNESS FIRST.**

BH North America Corporation
20155 Ellipse

Foothill Ranch, CA 92610

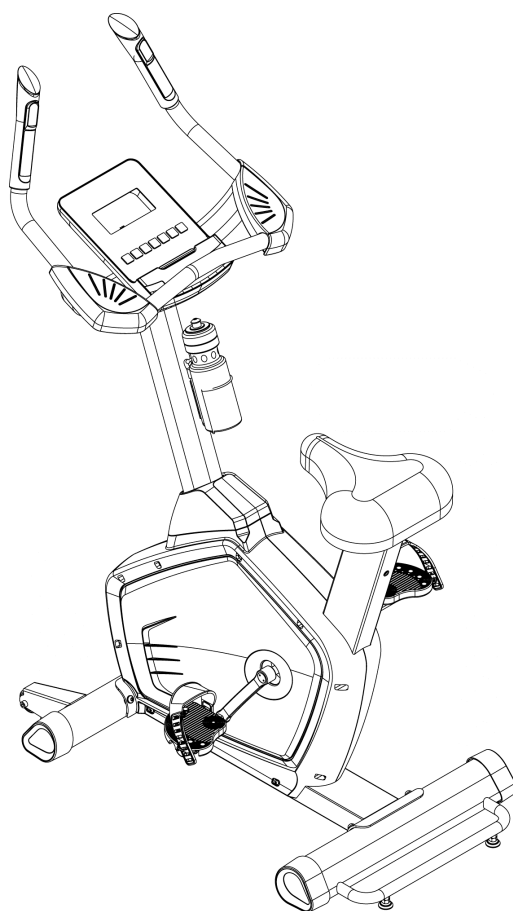
Phone: 949.206.0330; Toll Free: 866.325.2339; Fax: 949.206.0350

Web: www.BHFitnessUSA.com

Mon - Fri 8am - 5pm PST



LK500Ui



GUIDE D'UTILISATION

Important : Lisez attentivement toutes les instructions avant d'utiliser ce produit. Conservez le présent Guide d'utilisation aux fins de consultation ultérieure.

**EN CAS DE PROBLÈME TECHNIQUE, VEUILLEZ PRENDRE CONTACT AVEC BH FITNESS
SANS FRAIS : 866-325-2339**



TABLE DES MATIÈRES

Titre	Page
Introduction	35
Étiquettes de mise en garde	36
Renseignements relatifs à la sécurité	37
Instructions relatives à l'exercice	38
Directives concernant l'entraînement	39
Étirements suggérés	43
Instructions d'assemblage	45
Fonctionnement de la console	52
Entretien et nettoyage	61
Vue éclatée	62
Liste des pièces	63
Garantie	64

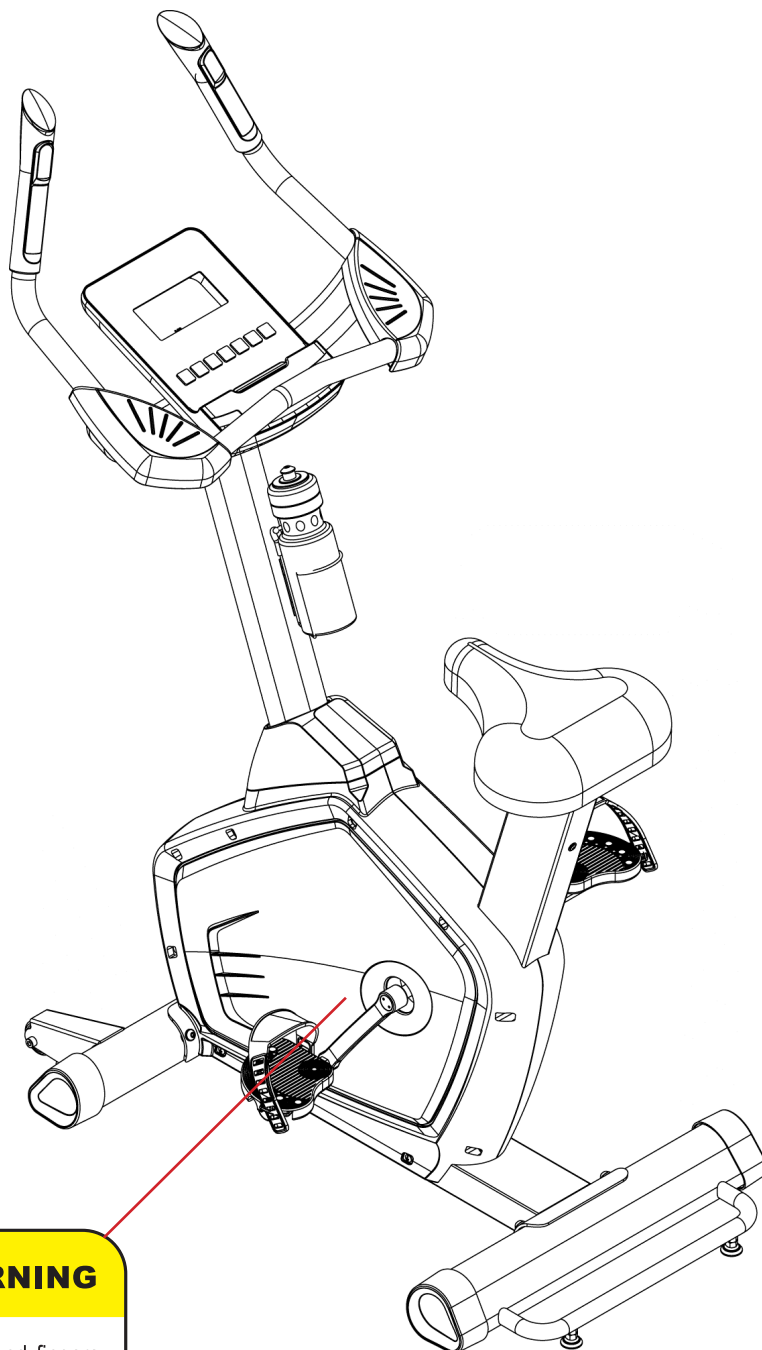
TOUTES NOS FÉLICITATIONS!

Félicitations pour votre achat d'un équipement BH Fitness. Nous espérons que vous apprécierez le style, la qualité et la valeur auxquels BH Fitness a habitué les adeptes de l'exercice physique du monde entier.

Si vous avez des questions, des préoccupations ou des problèmes concernant le produit, veuillez appeler notre équipe du Service clientèle au 1-866-325-2339 ou nous adresser un courriel à CustomerSupport@BHNorthAmerica.com.

Lisez attentivement les instructions fournies dans ce guide. Vous y trouverez des renseignements importants sur le montage, la sécurité, la forme physique et l'utilisation de l'appareil. Lisez bien TOUTES les consignes de sécurité à la page suivante.

ÉTIQUETTES DE MISE EN GARDE



WARNING

Keep hands and fingers
clear of this area.

RENSEIGNEMENTS RELATIFS À LA SÉCURITÉ

PRÉCAUTIONS

Cet équipement a été conçu et fabriqué pour offrir une sécurité maximale. Néanmoins, certaines précautions s'imposent lors de l'utilisation de tout appareil d'exercice. Lisez l'intégralité de ce guide avant d'assembler et d'utiliser la machine. Veuillez respecter les mesures de sécurité suivantes :

1. Gardez les enfants et les animaux de compagnie à distance de l'appareil en tout temps. NE LES LAISSEZ PAS sans surveillance dans la pièce où se trouve l'appareil.
2. Si vous avez des étourdissements, des nausées, des douleurs à la poitrine ou tout autre symptôme alors que vous utilisez l'appareil, INTERROMPEZ VOTRE SÉANCE D'EXERCICE ET CONSULTEZ IMMÉDIATEMENT UN MÉDECIN!
3. Utilisez l'appareil sur une surface plane et dure. Ajustez les pieds pour assurer sa stabilité.
4. Tenez les mains à l'écart de toute articulation et des pièces mobiles.
5. Portez des vêtements adaptés à la pratique de l'exercice. Évitez les vêtements amples qui pourraient se prendre dans l'appareil. Portez toujours des chaussures de sport correctement lacées lorsque vous utilisez l'appareil.
6. Cet appareil ne doit être utilisé qu'aux fins décrites dans ce guide. N'utilisez PAS d'accessoires non recommandés par BH Fitness. Lisez le guide avant d'utiliser l'appareil et respectez toutes les mises en garde et instructions.
7. Ne placez pas d'objets tranchants près de l'appareil.
8. Les personnes présentant une incapacité physique ou des troubles de la coordination ne devraient pas utiliser la machine sans l'assistance d'une personne qualifiée ou d'un médecin. Un mauvais usage de l'appareil peut causer des blessures graves.
9. Il est recommandé de faire des étirements d'échauffement avant d'utiliser l'appareil.
10. N'utilisez pas l'appareil s'il ne fonctionne pas correctement.
11. Avant d'utiliser l'appareil, vérifiez soigneusement qu'il est correctement assemblé.
12. Avant de le faire fonctionner, dégagez l'espace qui l'entoure dans un rayon de 1 m (3 pi).
13. Si des réparations sont nécessaires, faites appel exclusivement à des techniciens agréés et formés.
14. Veuillez suivre les conseils en matière d'exercice des Directives concernant l'entraînement.
15. Utilisez uniquement les outils fournis pour monter cet appareil.
16. Remplacez les étiquettes de mise en garde si elles sont endommagées, illisibles ou manquantes.
17. Cet appareil est conçu pour un utilisateur d'au plus 204.1 kg (450 lb).
18. L'appareil ne peut être utilisé que par une personne à la fois.

Attention : Consultez votre médecin avant de commencer à utiliser l'appareil ou d'adopter un programme d'exercice quelconque. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser quelque appareil d'exercice que ce soit.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS POUR UNE UTILISATION ULTÉRIEURE.

INSTRUCTIONS RELATIVES À L'EXERCICE

L'utilisation de cet appareil comporte de nombreux avantages; il peut améliorer votre forme physique, votre tonus musculaire et, de pair avec un régime alimentaire faible en calories, vous aider à perdre du poids.

1. Consultez un médecin avant d'entamer un programme d'exercice. Mieux vaudrait également subir un examen physique complet.
2. Ne dépassez pas l'intensité recommandée pour l'exercice. Ne vous surmenez pas.
3. Si vous ressentez quelque douleur ou malaise que ce soit, interrompez immédiatement votre séance d'exercice et consultez votre médecin.
4. Portez des vêtements et des chaussures adaptés à l'exercice. Ne portez pas de vêtements amples ni de chaussures à semelles de cuir ou à talons hauts.
5. Il est recommandé de commencer chaque séance d'exercice par des étirements d'échauffement.
6. Montez sur l'appareil posément et prudemment.
7. Sélectionnez le programme ou l'option la mieux adaptée à vos intérêts en matière de conditionnement physique.
8. Commencez lentement et augmentez la cadence jusqu'à un rythme où vous vous sentez à l'aise.
9. Veillez à terminer la séance d'entraînement par une séquence de récupération.

DIRECTIVES CONCERNANT L'ENTRAÎNEMENT

L'exercice est l'un des principaux facteurs contribuant à la santé globale d'une personne. En voici quelques bienfaits :

- capacité accrue de travail physique (force-endurance);
- capacité cardiovasculaire (cœur et artères/veines) et respiratoire accrue;
- diminution du risque de maladie coronarienne;
- modifications du métabolisme de l'organisme (une perte de poids par exemple);
- report des effets physiologiques du vieillissement;
- diminution du stress, augmentation de la confiance en soi, etc.

La forme physique combine plusieurs éléments. Chacun est décrit ci-après.

FORCE

La capacité d'un muscle à exercer une force contre résistance. La force contribue à la puissance et à la vitesse.

ENDURANCE MUSCULAIRE

La capacité d'exercer une force à répétition au cours d'une période de temps. C'est, par exemple, l'endurance musculaire des jambes qui permet de parcourir 10 km sans s'arrêter.

FLEXIBILITÉ

L'amplitude de mouvement des articulations. Pour améliorer sa flexibilité, il faut étirer ses muscles et ses tendons afin de maintenir ou d'augmenter sa souplesse, laquelle accroît la résistance aux lésions ou douleurs musculaires.

ENDURANCE CARDIORESPIRATOIRE

L'élément le plus important de la forme physique. Il s'agit du fonctionnement efficace du cœur et des poumons.

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AÉROBIQUE

C'est un exercice de relativement faible intensité et de longue durée, qui fait surtout appel à l'appareil cardiorespiratoire (filière énergétique aérobie). Le mot « aérobie » signifie « avec de l'oxygène » et fait référence à l'utilisation de l'oxygène dans le processus du métabolisme ou de la production d'énergie de l'organisme. Il existe un grand nombre de types d'exercice aérobie qui, par définition, s'exécutent à une intensité modérée sur de longues périodes.

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ANAÉROBIQUE

C'est un exercice suffisamment intense pour déclencher le métabolisme anaérobie. Le mot « anaérobie » signifie « sans oxygène » et il désigne l'énergie produite lorsque l'apport en oxygène est insuffisant pour répondre aux besoins énergétiques du corps à long terme (un sprint de 100 m, par exemple).

CONSOMMATION D'OXYGÈNE

L'effort que vous pouvez déployer au cours d'une période prolongée est limité par votre capacité à approvisionner en oxygène les muscles au travail. L'exercice intense régulier a un effet d'entraînement qui peut augmenter la capacité aérobie de 20 à 30 %. Une amélioration de la VO_2 max indique une capacité accrue du cœur à pomper le sang, des poumons à absorber l'oxygène et des muscles à utiliser l'oxygène.

SEUIL D'ENTRAÎNEMENT

Il s'agit du degré minimum d'exercice nécessaire pour améliorer de façon importante n'importe lequel des paramètres de la forme physique.

SURCHARGE

C'est le degré que vous atteignez lorsque vous dépassez votre degré d'aisance durant l'exercice. L'intensité, la durée et la fréquence de l'exercice doivent dépasser le seuil d'entraînement et augmenter graduellement à mesure que le corps s'adapte à la demande accrue. Le seuil d'entraînement devrait s'élever en même temps que votre forme physique. Il est important de respecter les étapes de votre programme et d'élever progressivement le facteur de surcharge.

PROGRESSION

Plus vous serez en forme, plus l'exercice devra être intense pour créer une surcharge et que vous continuiez ainsi de vous améliorer.

SPÉCIFICITÉ

Différentes formes d'exercice produisent différents résultats. Les groupes musculaires sollicités et la source d'énergie en cause sont spécifiques au type d'exercice effectué. Le transfert des effets de l'exercice est faible, par exemple de l'entraînement musculaire à celui de la capacité cardiovasculaire. Voilà pourquoi il est important d'adapter son programme d'exercice à ses besoins particuliers.

RÉVERSIBILITÉ

Si vous cessez de faire de l'exercice ou que vous n'exécutez pas votre programme assez souvent, vous perdrez les bienfaits accumulés. La clé du succès de l'entraînement réside dans la régularité.

ÉCHAUFFEMENT

Chaque programme d'exercice devrait commencer par un échauffement, qui prépare le corps à l'effort qui s'annonce. L'échauffement doit être doux et, de préférence, cibler les groupes musculaires qui seront sollicités durant l'exercice. Les étirements doivent faire partie tant de la séance d'échauffement que de celle de récupération et être exécutés après 3 à 5 minutes d'activité aérobie ou de mise en train de faible intensité.

RÉCUPÉRATION

C'est à cette étape que diminue graduellement l'intensité de la séance d'exercice. En effet, après l'exercice, il reste une grande quantité de sang dans les muscles qui ont travaillé. Si ce sang n'est pas réacheminé rapidement vers la circulation centrale, il risque de s'accumuler dans les muscles.

FRÉQUENCE CARDIAQUE

Votre fréquence cardiaque augmente durant l'exercice. Elle sert d'ailleurs souvent de mesure de l'intensité d'un exercice. Vous devez pousser suffisamment l'exercice pour améliorer votre appareil circulatoire et élever la fréquence de votre pouls, mais sans imposer un effort excessif au cœur.

Votre forme physique initiale compte pour beaucoup dans l'élaboration d'un programme d'exercice adapté à vos besoins. Ainsi, au départ, l'entraînement pourrait avoir des effets salutaires à une fréquence cardiaque de 110 à 120 battements par minute (BPM). Si vous êtes plus en forme, il vous faudra un seuil plus élevé de stimulation.

Pour commencer, vous devriez donc vous entraîner de manière à élever votre fréquence cardiaque à environ 65 à 70 % de votre capacité maximale. Si cela vous paraît trop facile, vous voudrez sans doute l'augmenter, mais mieux vaut demeurer prudent.

En gros, la fréquence cardiaque maximale est de 220 moins votre âge. À mesure que vous avancez en âge, votre cœur, comme les autres muscles, perd de son efficacité. L'exercice permet de compenser en partie cette perte naturelle. Le tableau qui suit servira de guide à ceux qui entament leur programme d'entraînement.

Âge pour la fréquence

cardiaque cible	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Compte de 10 secondes	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Battements par minute	138	132	132	126	120	114	114	108	108

POULS

Le pouls, ou nombre de pulsations, se prend (au poignet ou au cou, sur la carotide, au moyen de l'index et du majeur) durant 10 secondes, quelques secondes après l'exercice. Il y a deux raisons à cela :

a) 10 secondes, c'est assez long pour garantir l'exactitude de la mesure; b) le nombre de pulsations sert à estimer la fréquence des battements du cœur durant l'entraînement. Comme la fréquence cardiaque ralentit avec la récupération, une période de calcul plus longue fausserait le résultat.

La fréquence cible n'est pas un chiffre magique, mais une indication générale. Si vous êtes plus en forme que la moyenne, vous n'aurez peut-être pas de peine à dépasser un peu celle de votre groupe d'âge. Le tableau qui suit vous servira de guide.

Âge pour la fréquence

cardiaque cible	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Compte de 10 secondes	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Battements par minute	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Ne vous poussez pas trop en tentant d'atteindre les chiffres suggérés par ce tableau. Un exercice excessif risquerait de vous occasionner un malaise important. Laissez la fréquence cardiaque évoluer naturellement à mesure que votre programme avance. N'oubliez pas que la cible est un guide, pas une règle, et qu'il n'y a pas de problème à vous situer un peu en dessous ou au-dessus.

Deux commentaires en terminant : 1) ne vous préoccupez pas des variations quotidiennes de la fréquence du pouls, car elle peut être influencée par le stress ou le manque de sommeil; 2) la fréquence du pouls n'est qu'un guide, n'en devenez pas l'esclave.

DOULEURS MUSCULAIRES

Les premiers jours, les douleurs musculaires peuvent être la seule indication que vous avez fait de l'exercice. Évidemment, elles varieront selon votre forme physique générale. De légères courbatures dans la plupart des grands groupes musculaires sont une confirmation que votre programme d'exercice vous convient. Cette situation est normale et disparaîtra en quelques jours.

Si vous ressentez une forte gêne, votre programme est peut-être trop avancé ou vous avez progressé trop rapidement.

Si vous ressentez de la DOULEUR durant ou après l'exercice, c'est un signal de votre corps. Cessez de faire de l'exercice et consultez votre médecin.

VÊTEMENTS RECOMMANDÉS

Portez des vêtements qui ne gêneront aucunement vos mouvements durant l'entraînement. Ils devraient être assez légers pour laisser le corps se refroidir. Trop vous habiller vous ferait transpirer plus que la normale sans que vous n'en tiriez aucun avantage. Le surplus de poids que vous perdriez alors serait fait de liquides organiques, qui seraient remplacés dès votre premier verre d'eau. Portez toujours des chaussures de sport.

RESPIRATION DURANT L'EXERCICE

Ne retenez pas votre souffle durant l'exercice. Autant que possible, respirez normalement. Rappelez-vous que la respiration consiste à inspirer et à distribuer de l'oxygène, qui alimente les muscles au travail.

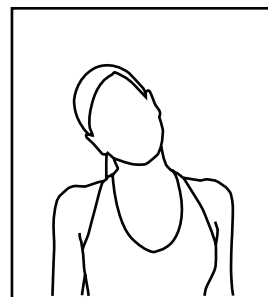
PÉRIODES DE REPOS

Une fois que vous aurez commencé votre programme d'exercice, exécutez-le d'une traite jusqu'à la fin. N'interrompez pas une séance d'entraînement pour la reprendre ensuite sans répéter l'échauffement. La période de repos nécessaire entre les exercices peut varier d'une personne à l'autre.

ÉTIREMENTS SUGGÉRÉS

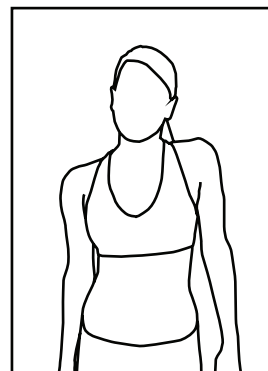
Rotations de la tête

Tournez la tête vers la droite sur un temps et sentez l'étirement du côté gauche de votre cou. Continuez ensuite la rotation vers l'arrière et étirez le menton vers le ciel. Enfin, tournez la tête vers la gauche sur un temps et laissez-la tomber sur la poitrine sur un temps.



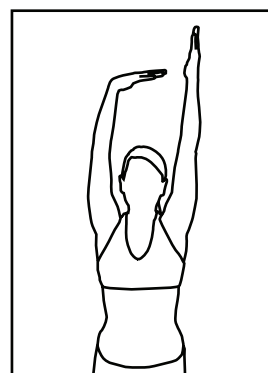
Soulèvements des épaules

Soulevez l'épaule gauche vers l'oreille sur un temps. Soulevez ensuite l'épaule droite sur un temps en abaissant l'épaule gauche.



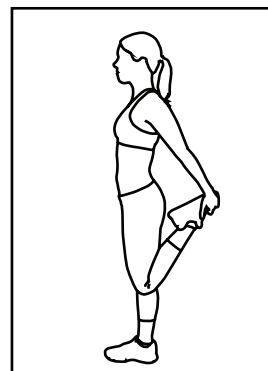
Étirements latéraux

Ouvrez les bras sur le côté, puis soulevez-les au-dessus de la tête. Poussez le bras gauche aussi haut que possible sur un temps. Sentez l'étirement du côté gauche. Répétez avec le bras droit.



Étirement des quadriceps

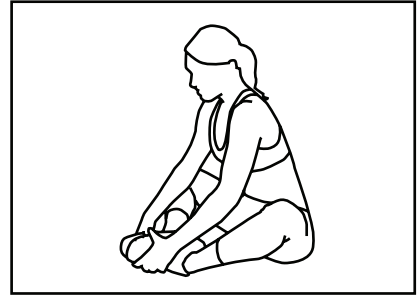
En vous appuyant sur le mur d'une main pour garder l'équilibre, attrapez votre pied gauche par-derrière et soulevez-le. Amenez le talon le plus près possible des fessiers. Comptez 15 temps et répétez avec le pied droit.



ÉTIREMENTS SUGGÉRÉS

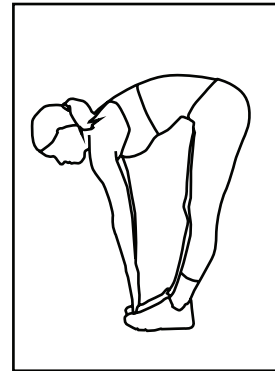
Étirement de l'intérieur de la cuisse

Assoyez-vous en ramenant les plantes des pieds l'une contre l'autre, les genoux pointés vers l'extérieur. Rapprochez le plus possible les pieds des aines. Poussez délicatement les genoux vers le sol. Comptez 15 temps.



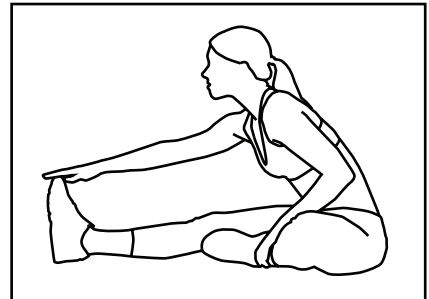
Flexions avant

Penchez-vous lentement vers l'avant à partir de la taille; relâchez le dos et les épaules en vous étirant vers les orteils. Descendez le plus bas possible et comptez 15 temps.



Étirements des ischio-jambiers

En position assise, étendez la jambe droite. Appuyez la plante du pied gauche contre l'intérieur de la cuisse droite. Étirez-vous vers les orteils aussi loin que possible. Comptez 15 temps. Relâchez, puis répétez avec la jambe gauche en extension.

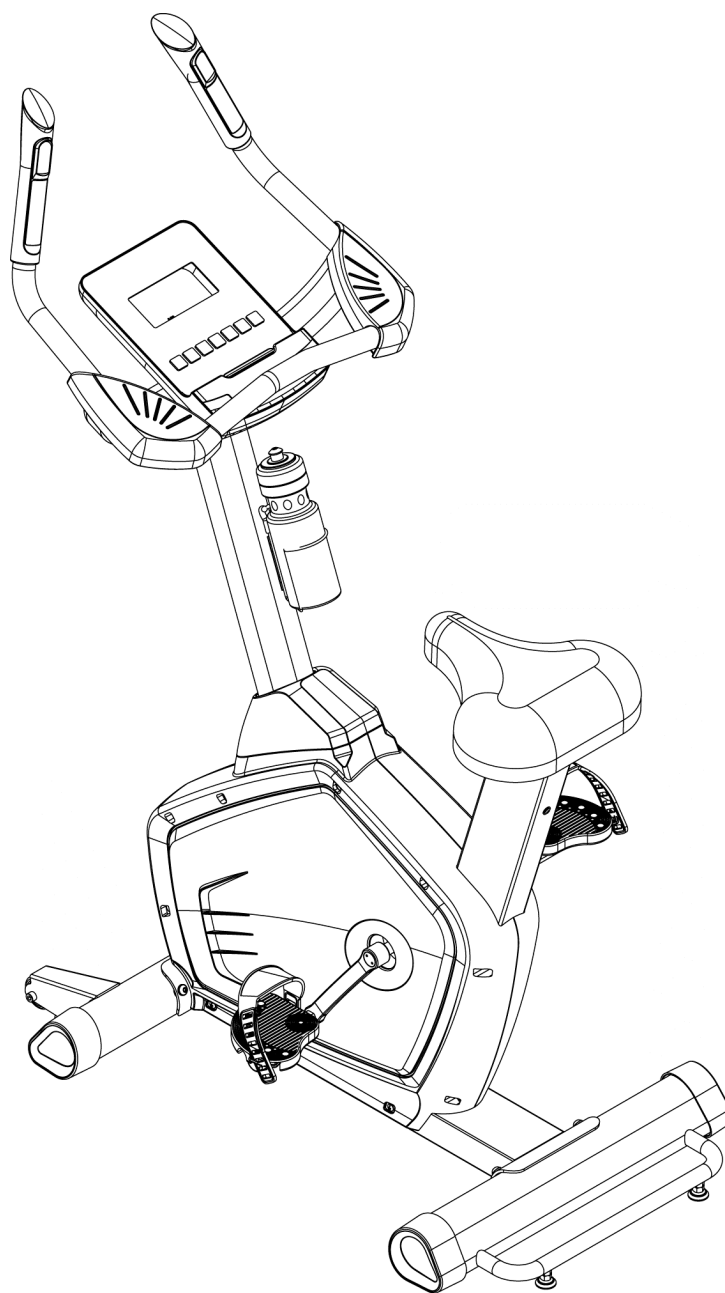


Étirements des mollets et des tendons d'Achille

Appuyez-vous contre un mur, la jambe droite devant la gauche et les bras allongés devant. Gardez la jambe gauche bien droite et le pied droit sur le sol; pliez ensuite la jambe droite et inclinez-vous vers l'avant en rapprochant votre hanche du mur. Tenez cette position, puis répétez de l'autre côté en comptant 15 temps.



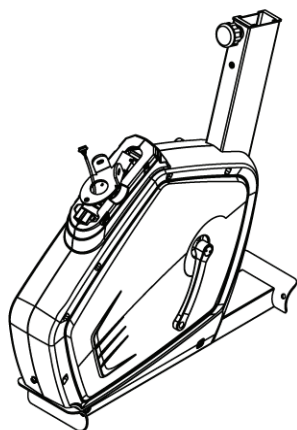
ASSEMBLY INSTRUCTIONS



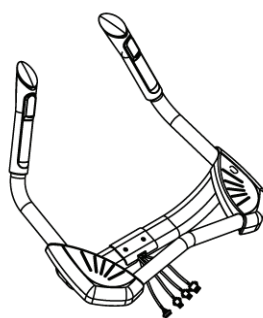
ASSEMBLY CHECKLIST

PRODUIT	Description	Qté		PRODUIT	Description	Qté
A	Châssis principal	1		I	Pédale-Droite	1
B	Guidon	1		J	Pédale-Gauche	1
C	Stabilisateur avant	1		K	Flacon	1
D	Stabilisateur arrière	1		L	Support de flacon	1
E	Ens. tige avant	1		M	Fournisseur d'énergie	1
F	Ens. tige de selle	1		N	Cordon d'alimentation	1
G	Console	1		O	Siège	1
H	Protecteur décoratif pour tige avant	1				

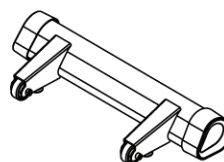
A.



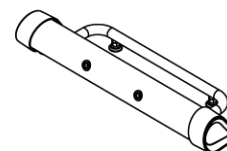
B.



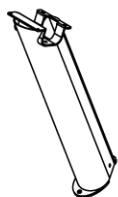
C.



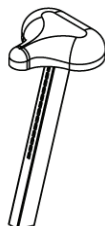
D.



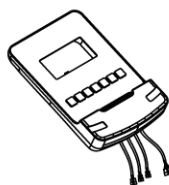
E.



F.



G.



H.



I.



J.



K.



L.



M.



N.



O.



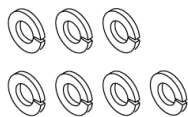
OUTILS ET PIÈCES

PRODUIT	Description	Qté		ITEM	Description	Qty
K01	Vis Truss hexagonale M8X20	3		K06	Vis Truss M4X10	2
K02	Rondelle à ressort M8	7		K07	L shaped hex wrench+screwdriver 5mmX26mmX76mm	1
K03	Rondelle Ø8XØ16X1.5t	3		K08	Closed wrench 13mm+15mm	1
K04	Vis Truss hexagonale M8X30	4		K09	Truss hex screw M8X45	2
K05	Vis Truss M4X6	4		K10	Spring washer M8	2

K01.



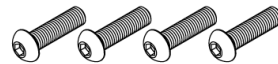
K02.



K03.



K04.



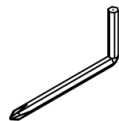
K05.



K06.



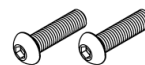
K07.



K08.



K09.



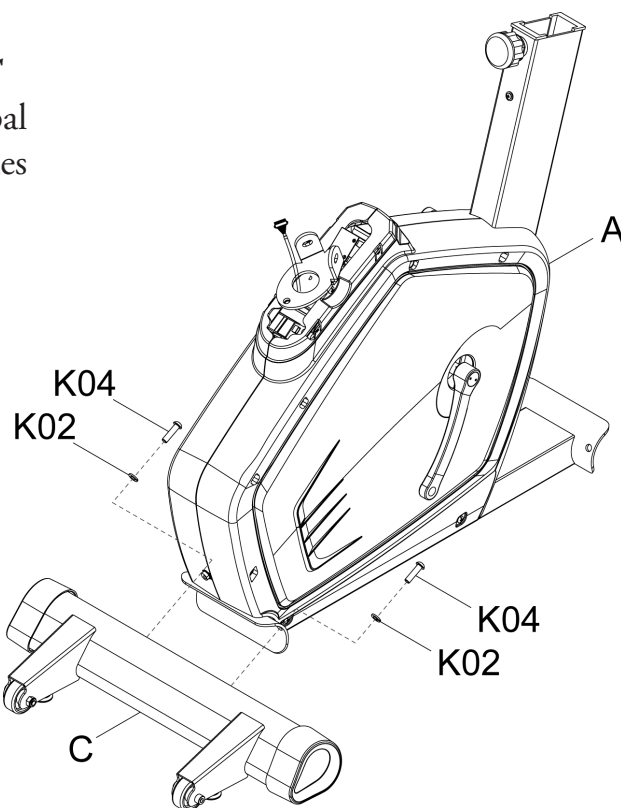
K10.



ÉTAPE 1

ASSEMBLEZ LE STABILISATEUR AVANT

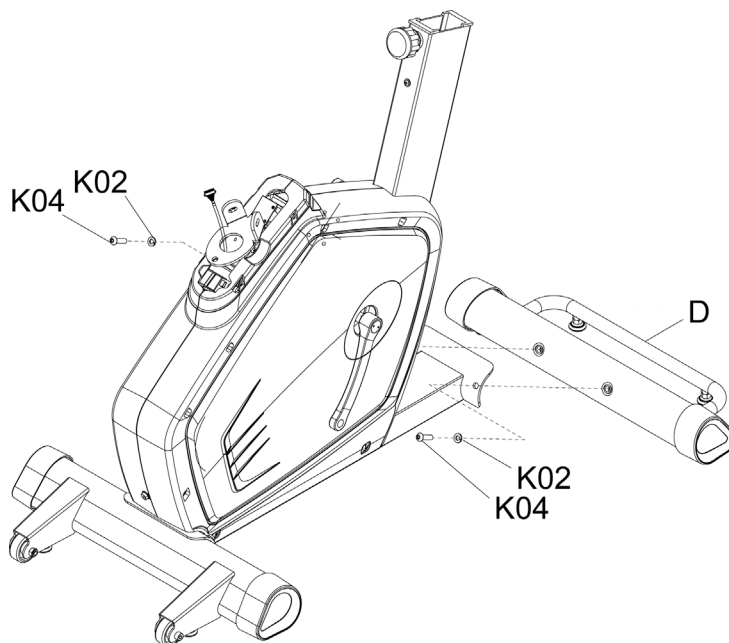
Fixez le stabilisateur avant (C) au châssis principal (A) à l'aide des vis Truss hexagonale (K04) et des rondelles à ressort (K02).



ÉTAPE 2

ASSEMBLEZ LE STABILISATEUR ARRIÈRE

Fixez le stabilisateur arrière (D) au châssis principal (A) à l'aide des vis Truss hexagonale (K04) et des rondelles à ressort (K02).



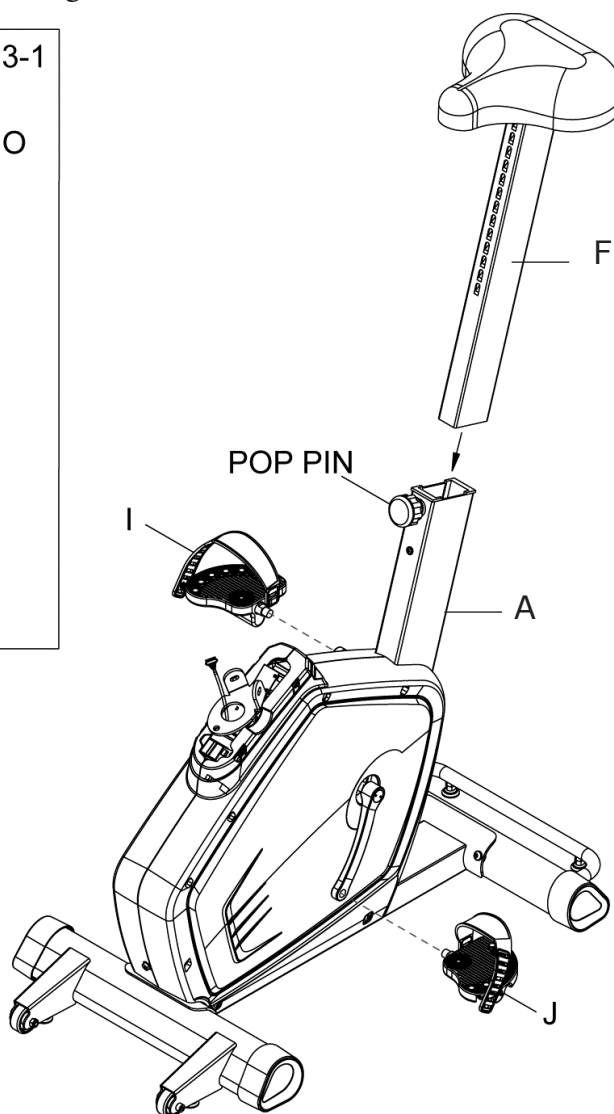
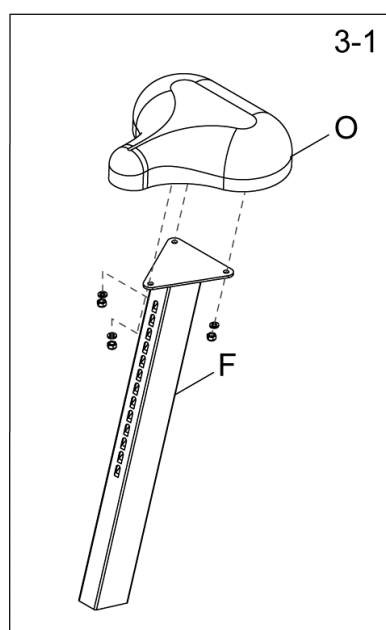
ÉTAPE 3

ASSEMBLEZ LE SIÈGE ET LES PÉDALES

Enlevez les vis, les écrous et les rondelles du siège (N) et mettez-les de côté. Attachez le siège (N) à l'ensemble du siège (O) à l'aide des vis, des écrous et des rondelles mis de côté en prenant soin de bien les serrer. Faites glisser l'ensemble du siège (O) dans la tige de selle (F). Installez et serrez la vis CKS (K-11). Choisissez la position désirée du siège et sécurisez-le à l'aide du bouton situé à l'arrière de l'ensemble du siège.

Ensuite, tirez le bouton situé sur la tige avant pour y insérer le tube de selle (F) (suivez la flèche, comme la montre dans la figure ci-dessous). Une fois que le siège est à la hauteur désirée, relâchez le bouton pour fixer la tige de selle (F). Enfin, assemblez les pédales gauche et droite (J, I).

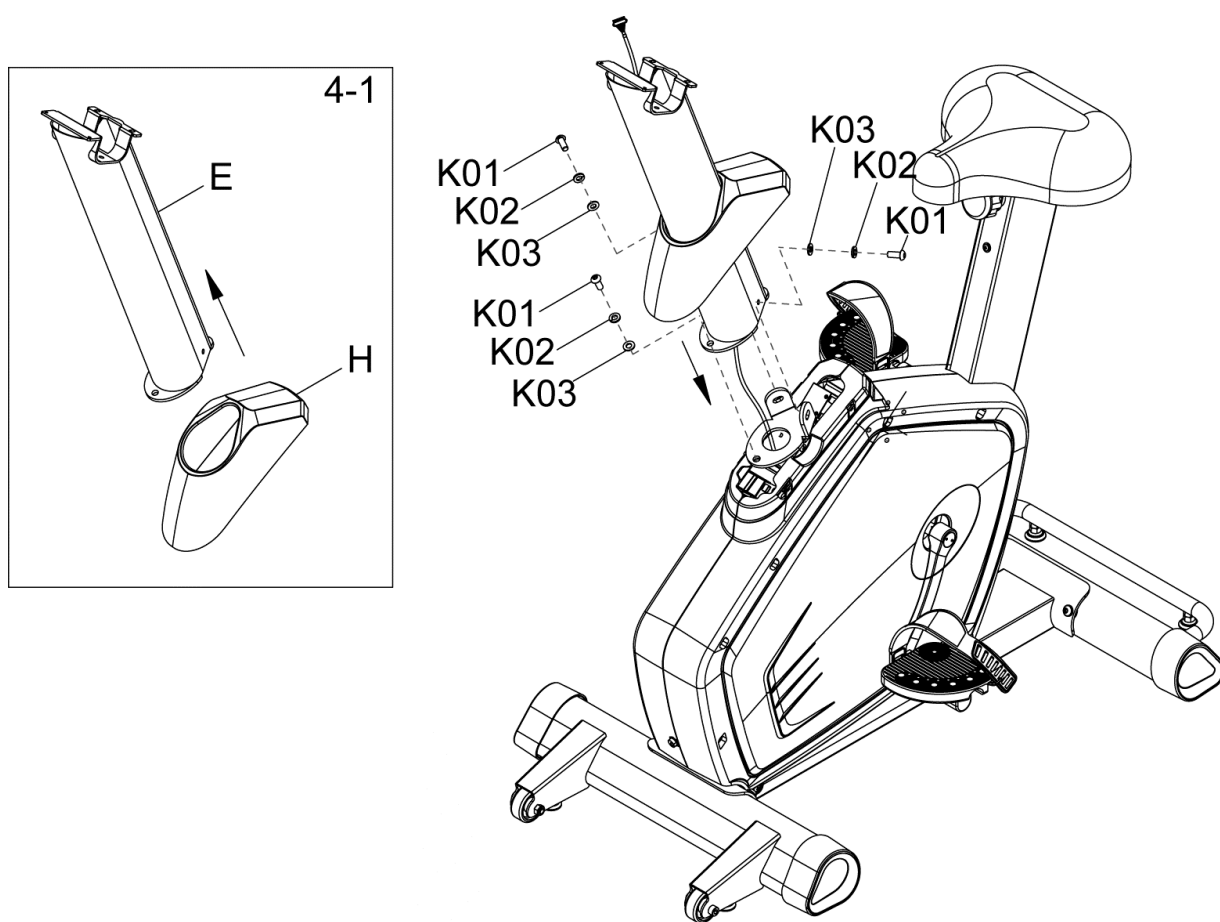
Remarque: Les pédales sont identifiées « gauche » et « droite ». Veuillez les installer sur le côté approprié.



ÉTAPE 4

ASSEMBLEZ LA TIGE AVANT

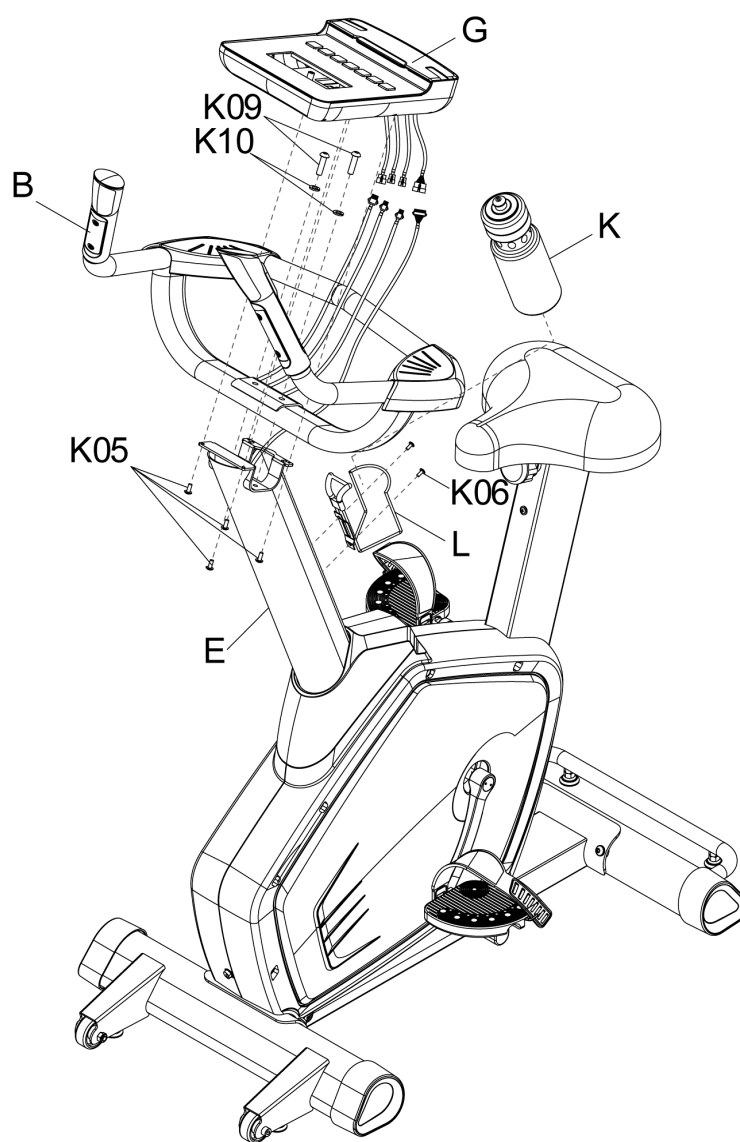
Mettez le protecteur de la tige avant (H) sur la tige avant (E) (comme indiqué dans 4-1) et enfiler les fils de commande inférieurs du châssis principal à travers la tige avant. Ensuite, fixez la tige avant (E) au châssis principal (A) à l'aide des vis Truss hexagonales (K01), de la rondelle à ressort (K02) et de la rondelle plate (K03) (consultez les flèches indiquées dans la figure ci-dessous). Après avoir sécurisé la tige avant (E), abaissez le protecteur de la tige avant (H) pour masquer les vis.



ÉTAPE 5

ASSEMBLEZ L'ENSEMBLE DE LA TIGE AVANT ET DU GUIDON

Installez le guidon (B) sur la tige avant (E) à l'aide des vis Truss hexagonales (K09) et de la rondelle à ressort (K10). Ensuite, connectez les fils de commande inférieures et supérieures avec les fils de détection du pouls aux mains inférieures et supérieures. Faites-les passer par l'ouverture dans la tige avant (E). Fixez la console (G) à la tige avant (E) à l'aide des vis Truss (K05). Enfin, fixez le porte-bouteille (L) sur la tige avant à l'aide des vis Truss (K06), puis mettez la bouteille (K) sur son support.



FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE



SPÉCIFICATIONS:

ENTER (retour)

Pour confirmer tous les paramètres

RESET (réinitialisation)

Pour ramener tous les paramètres aux valeurs par défaut

START/STOP (marche/arrêt)

Pour commencer ou arrêter l'entraînement

UP (plus)

Pour augmenter la valeur du paramètre

DOWN (moins)

Pour diminuer la valeur du paramètre

RECOVERY (récupération)

En mode marche ou arrêt, appuyez sur cette touche pour lancer la mesure de la fréquence cardiaque à la phase de récupération. Un compte à rebours de 60 secondes s'amorce.

QUICK START

Mettre en marche l'appareil sans aucun programme (démarrage rapide) préétabli ni données saisies par l'utilisateur

FONCTION:

TIME (temps) Affiche le temps écoulé depuis le début de l'exercice

SPEED (vitesse) Affiche la vitesse actuelle

DISTANCE La distance cumulée parcourue lors de l'exercice

PULSE (rythme cardiaque) Affiche les battements par minute, dans l'intervalle 30-240 BPM

CALORIES Compte les calories brûlées lors de l'exercice

RPM (tours par minute) Affiche la vitesse de la manivelle du pédalier en tours par minute

3. Appuyez sur ENTER (retour) pour confirmer l'âge sélectionné, puis entrez HEIGHT (taille). Le côté droit démontre HEIGHT (taille). Au moyen des touches UP/DOWN (plus/moins), sélectionnez la taille.



4. Appuyez sur ENTER (retour) pour confirmer la taille sélectionnée, puis entrez WEIGHT (poids). Le côté droit démontre WEIGHT (poids). Au moyen des touches UP/DOWN (plus/moins), sélectionnez le poids.



5. Appuyez sur ENTER (retour) pour confirmer la taille sélectionnée, puis entrez le programme d'exercice. Au moyen des touches UP/DOWN (plus/moins), sélectionnez l'un des programmes d'exercice suivants.

MANUEL	PROGRAMME	COND. PHYSIQUE
PUISSANCE	PERSONEL	HRC
ALÉATOIRE		

MODE MANUEL

L'utilisateur peut prérégler son propre degré de résistance de 1 à 24 en appuyant sur les touches 1 à 24 en appuyant sur les touches UP/DOWN (plus/moins).

Le degré de résistance par défaut est de 1. Appuyez sur ENTER (retour pour confirmer votre choix. Au moyen des touches UP/DOWN (plus/moins), entrez les valeurs de temps (TIME), de distance (DISTANCE), de calories (CALORIES) et de rythme cardiaque (PULSE). Appuyez sur la touche START/STOP (marche/arrêt) pour commencer la séance d'exercice.

MODE PROGRAMMES

Il y a 12 programmes prédéfinis. Au moyen des touches UP/DOWN (plus/moins), sélectionnez le programme désiré, puis appuyez sur ENTER (retour) pour confirmer votre choix. Au moyen des touches UP/DOWN (plus/moins), réglez le degré de résistance. Appuyez sur ENTER (retour) pour confirmer votre choix. Entrez les valeurs de temps (TIME), de distance (DISTANCE), de calories (CALORIES) et de rythme cardiaque (PULSE). Appuyez sur la touche START/STOP (marche/arrêt) pour commencer la séance d'exercice.

ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE

Au moyen des touches UP/DOWN (plus/moins), sélectionnez FITNESS (condition physique) et appuyez sur ENTER (retour). Appuyez sur START/STOP (marche/arrêt) pour commencer l'évaluation. L'utilisateur doit parcourir la plus grande distance possible en 8 minutes. Une fois le temps écoulé, le dispositif électronique calcule la différence et affiche le résultat à l'écran.

MODE PERSONNEL

Dans ce mode, les utilisateurs peuvent créer leur propre profil. Au début de la configuration du profil, le premier segment du profil se met à clignoter. Au moyen des touches UP/DOWN (plus/moins), réglez le degré de résistance pour chaque segment. Appuyez sur ENTER (retour) pour confirmer le segment en cours et passer au suivant. Une fois les 16 segments entrés, appuyez sur la touche ENTER (retour) pour confirmer votre saisie. Appuyez sur la touche START/STOP (marche/arrêt) pour commencer la séance d'exercice.

MODE DE RÉGLAGE DE LA PUISSANCE

Entrez les valeurs de temps (TIME), de distance (DISTANCE), de calories (CALORIES), de rythme cardiaque (PULSE), puis appuyez sur START/STOP (marche/arrêt) pour commencer la séance d'exercice. Au moyen des touches UP/DOWN (marche/arrêt), vous pouvez régler la puissance par incréments 10 watts.

MODE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE (HRC)

Entrez les données personnelles: SEX (sexe), AGE (âge), HEIGHT (taille) et WEIGHT (poids). Sélectionnez un des coefficients de la fréquence cardiaque cible - 55%, 75%, 90% ou TARGET (cible) – au moyen des touches UP/DOWN (plus/moins). Appuyez sur ENTER (retour) pour confirmer votre choix. Entrez les valeurs de temps (TIME), de distance (DISTANCE), de calories (CALORIES), puis appuyez sur START/STOP (marche/arrêt) pour commencer l'entraînement.

PROGRAMMES DE LA CONSOLE

P1	P2	P3
P4	P5	P6
P7	P8	P9
P10	P11	P12

MODE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE (55%, 75%, 90%, cible)

HRC 55%	HRC 75%	HRC 90%	HRC Target Heart Rate

TEST DES FONCTIONS

TEST DE RÉCUPÉRATION

Appuyez sur la touche RECOVERY (récupération) pour tester la vitesse de récupération. En mode de test, il va détecter la fréquence cardiaque (HRC) dans les 10 secondes. Lorsque vous aurez terminé, s'il n'y a pas de HRC affichée, le programme va quitter le mode de récupération HRC. Si une HRC est affichée, l'entraînement entrera dans le mode de

récupération HRC pour 60 secondes.

Les résultats du test se lient comme suit:

VALEUR	CONDITION
F1	Meilleur
F2	Très bon
F3	Bon
F4	Normal
F5	Mauvais
F6	Pire




ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE

Entrez le programme de conditionnement physique et commencez le test. La durée du test est de 8 minutes. Les résultats du test se lient comme suit:

VALEUR	CONDITION
F1	Très bon
F2	Bon
F3	Correct
F4	Mauvais
F5	Pire

STATISTIQUES ET ÉCHELLE DES FONCTIONS

ITEM	AFFICHÉ À L'ÉCRAN	ÉCHELLE	ENTRÉE DE L'ÉCHELLE	VALEUR	ENR.
1	SEX (sexe)		MALE/ FEM		yes
2	AGE (âge)		10 - 100		yes
3	WEIGHT (poids)		20 - 330(Lb) 10 - 150 (KG)		yes
4	HEIGHT (taille)		36 - 84(INCH) 90 - 210(CM)		yes
5	TIME (temps)	0:00 - 99:59	0:00 - 99:00	0:00	no
6	DISTANCE (distance)	0.0 - 99.99	0.0 - 99.50	0.0	no
7	CALORIES (calories)	0 - 999	0 - 990	0	no
8	SPEED (vitesse)	0.0 - 99.9		0.0	no
9	PULSE (rythme cardiaque)	30 - 200 bpm		0	no
10	WATT	0 - 999		0	no

11	RPM (tours par minute)	0 - 250 rpm		0	no
12	BRAKE RESISTANCE LEVEL (niveau de résistances des freins)		L1 - L24	L1	no

** ATTENTION! Le système de contrôle de la fréquence cardiaque peut présenter des erreurs. L'excès d'exercice peut entraîner des blessures graves ou mortelles. Si vous avez des sensations de vertige, arrêtez immédiatement.

TÉLÉCHARGEMENT D'APPLICATIONS ET ASSOCIATION DE VOTRE APPAREIL ET DE L'ÉQUIPEMENT

TÉLÉCHARGEMENT DU LOGICIEL

Connectez l'appareil Apple à l'App Store (iTunes) ou l'appareil Android à Google Play. Cherchez BH Fitness, lisez les notes des applications et téléchargez les applications destinées à un vélo ou à un elliptique, par exemple Pedal Monitor ou toute autre application compatible. *Remarque : si vous téléchargez une application destinée à un tapis roulant et que vous l'associez à un elliptique, elle ne fonctionnera pas.*

- L'application utilise le mode Bluetooth; assurez-vous que l'appareil d'exercice et l'accessoire électronique que vous utilisez ont la fonction Bluetooth.
- L'application comprend les fonctions suivantes; l'utilisateur doit avoir accès au réseau 3G ou à un réseau sans fil :

- a) Gestion des données - Après avoir terminé votre inscription dans l'application « Pafers », connectez-vous à votre compte personnel. Les utilisateurs inscrits peuvent enregistrer sur leur appareil toutes leurs données d'entraînement.
- b) Certaines applications doivent être connectées à Google Maps pour fonctionner correctement.

ASSOCIATION DE L'ÉQUIPEMENT BLUETOOTH ET D'UN APPAREIL APPLE

1. Placez l'appareil Apple devant l'écran à cristaux liquides.
2. Accédez aux paramètres et activez la fonction Bluetooth.
3. Votre appareil Apple détecte tous les périphériques Bluetooth à proximité (suivez les instructions affichées). Cliquez sur le nom du périphérique Bluetooth approprié et confirmez la connexion.
4. Une fois l'association établie avec succès, lancez l'application dans les 2 minutes. Sinon, Bluetooth annule automatiquement l'association. Pour une qualité de connexion optimale, n'éloignez pas l'appareil Apple de plus de 2 mètres. Si vous voyez « not connected » (non connecté), veuillez répéter les étapes précédentes.
5. Appuyez sur le bouton principal de l'appareil Apple; l'écran revient au bureau.
6. Lancez l'application que vous avez téléchargée. Lorsque l'application se connecte avec l'équipement, les touches de l'écran de l'application se déverrouillent. À partir de l'interface de l'application, utilisez divers modes pour contrôler l'appareil d'exercice. Suivez attentivement les instructions de l'application et l'introduction de la fonction. Si vous avez besoin d'aide pour utiliser l'application, parcourez la description sur la page de téléchargement des applications ou prenez contact avec Pafers pour obtenir des instructions.
7. Lorsque vous avez terminé d'utiliser l'application, appuyez deux fois sur le bouton principal de l'appareil Apple pour fermer l'application.

ASSOCIATION DE L'ÉQUIPEMENT BLUETOOTH À UN APPAREIL ANDROID

1. Placez l'appareil Android devant l'écran à cristaux liquides.
2. Accédez aux paramètres et activez la fonction Bluetooth.
3. Votre appareil Android détecte tous les appareils Bluetooth à proximité (suivez les instructions à l'écran). Cliquez sur le nom de l'appareil Bluetooth approprié et confirmez la connexion.
4. Une fois l'association établie avec succès, lancez l'application dans les 2 minutes. Sinon, Bluetooth annule automatiquement l'association. Pour une qualité de connexion optimale, n'éloignez pas l'appareil Android de plus de 2 mètres. Si vous voyez « not connected » (non connecté), veuillez répéter les étapes précédentes.
5. Appuyez sur le bouton Accueil de l'appareil; vous revenez à l'écran d'accueil.
6. Lancez l'application que vous avez téléchargée. Lorsque l'application se connecte avec l'équipement, les touches de l'écran de l'application se déverrouillent. À partir de l'interface de l'application, utilisez divers modes pour contrôler l'appareil d'exercice. Suivez attentivement les instructions de l'application et l'introduction de la fonction. Si vous avez besoin d'aide pour utiliser l'application, parcourez la description sur la page de téléchargement des applications ou prenez contact avec Pafers pour obtenir des instructions.
7. Une fois que vous avez terminé d'utiliser l'application, appuyez deux fois sur le bouton de l'écran principal sur l'appareil Android pour fermer l'application.

APPAREILS COMPATIBLES

Android

Appareil Android prenant en charge Bluetooth et l'application

Produits Apple

iPod touch (4 ^e génération)	iPod touch (3 ^e génération)
iPhone 5 & 5C	iPhone 4S
iPhone 4	Mini iPad
iPad	iPad 2

Les produits Bladez Fitness i.Concept Bluetooth sont compatibles avec les appareils Apple iOS 5.1 ou version ultérieure. Pour une expérience utilisateur optimale, il est recommandé d'installer la version d'iOS la plus récente.

iPad, iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano, iPod shuffle et iPod touch sont des marques de commerce d'Apple Inc. déposées aux États-Unis et dans d'autres pays.

Les mentions « Fabriqué pour iPod », « Fabriqué pour iPhone » et « Fabriqué pour iPad » signifient que l'accessoire électronique a été conçu pour se brancher spécialement à un iPod, à un iPhone ou à un iPad respectivement et qu'il a été certifié conforme aux normes de performance d'Apple par son développeur. Apple décline toute responsabilité quant au fonctionnement de cet appareil et à sa conformité aux normes de réglementation et de sécurité. Notez que l'utilisation de cet accessoire avec un iPod, iPhone ou iPad peut diminuer la performance sans fil. iPad, iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano, iPod shuffle et iPod touch sont des marques de commerce d'Apple Inc. déposées aux États-Unis et dans d'autres pays.

ENTRETIEN ET NETTOYAGE

Votre appareil a été correctement ajusté et lubrifié à l'usine. Nous ne vous recommandons pas de tenter de réparer vous-même des pièces internes. Faites plutôt appel à un centre de réparation autorisé. Vous pouvez toutefois nettoyer la surface extérieure. Utilisez pour ce faire un linge doux, humecté avec de l'eau tiède. N'utilisez pas d'aérosol ni de flacon à pompe, car ils risqueraient de laisser des résidus sur la console. L'utilisation de produits chimiques corrosifs détruirait la couche protectrice et causerait la formation d'électricité statique qui risquerait d'endommager certains des composants.

ALIMENTATION ÉLECTRIQUE

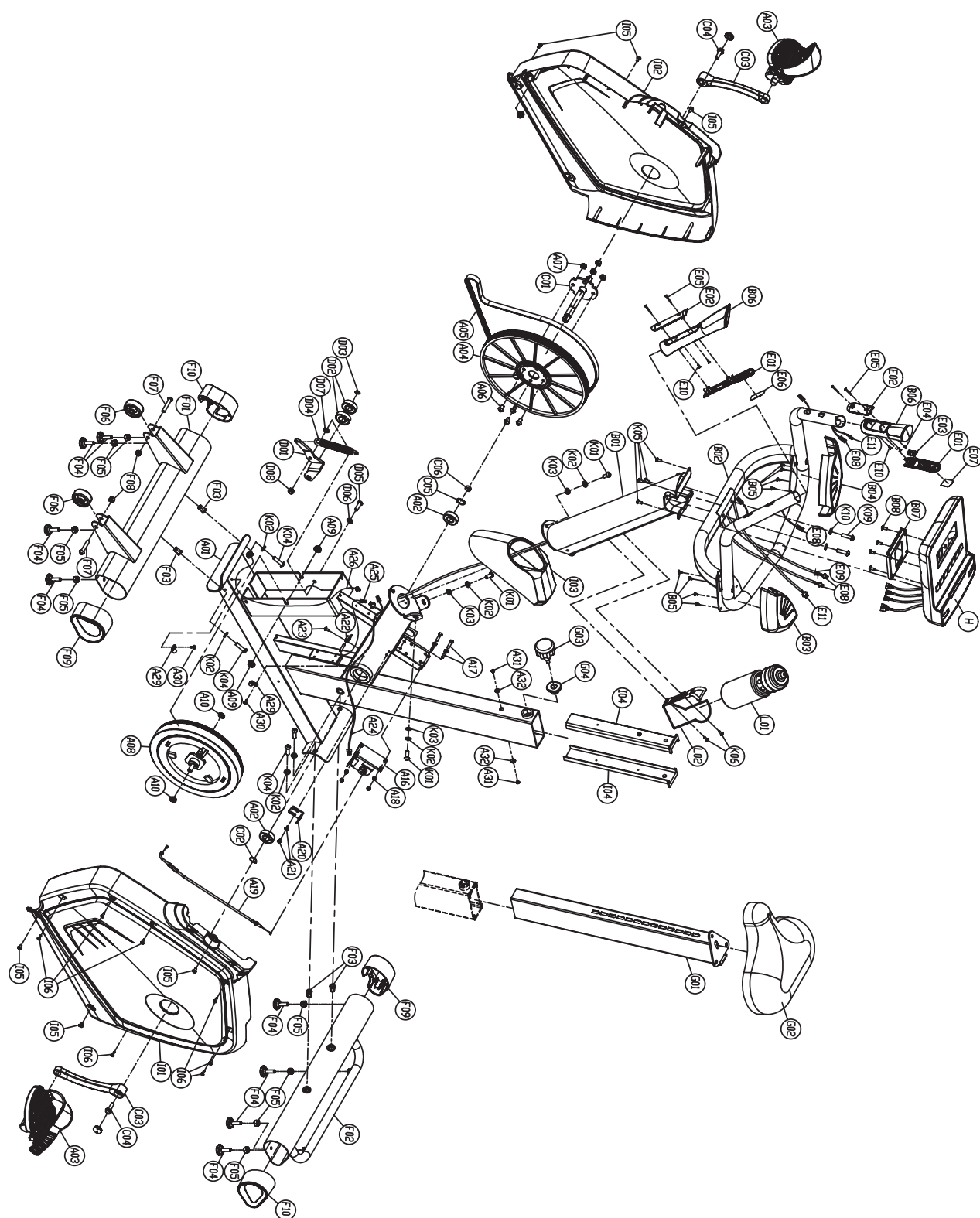
Spécifications de l'adaptateur d'alimentation :

Transformateur de classe 2

Puissance absorbée 120 V CA - 60 Hz 9 W

Puissance restituée V CC 500 mA

VUE ÉCLATÉE



PARTS LIST

Pour commander des pièces de rechange: précisez au représentant du service à la clientèle le numéro de modèle du produit et le numéro de la pièce inscrite dans le tableau qui suit, ainsi que la quantité désirée.

N°	Description	Qté	N°	Description	Qté
A01	Châssis principal	1	(E)	Ens. de detection de la pulsation	1
A02	Palier 6203zz	2	E01	Protecteur du capteur de pouls à mains (long) avec n°-3601	2
A03	Ensemble de pédales gauche et droite <JD-22A>	1	E02	Protecteur du capteur de pouls à mains (court – deux trous) avec n°--3600	2
A04	Courroie (grand) ϕ 310	1	E03	Tableau de commande tactile	1
A05	Courroie 51"x8	1	E04	Vis autotaraudeuse ϕ 2x5	1
A06	Vis à six pans m8xp1.25X15	4	E05	Vis cruciforme m3xp0.5X25 Acier inoxydable	4
A07	Écrou m8xp1.25	4	E06	Autocollant du côté gauche (guidon)	1
A08	Roue ϕ 260	1	E07	Clavier-droit 2 touches <niveau> dk900br	1
A09	Vis-écrou dentelée 3/8"-26	2	E08	Fil inférieur du capteur de pouls à mains	2
A10	Vis-écrou hexagonale 3/8"-26 denteléex4t	2	E09	Autocollant du côté droit	1
A16	Petit moteur m3	1	E10	Vis autotaraudeuse cruciforme à tête fraisée #8x5/8"	4
A17	Vis à six pans m5xp0.8X40	4	E11	Fil de connexion inférieure des touches rapides du guidon	1
A18	Écrou m5xp0.8	4	(F)	Ens. de stabilisateur	1
A19	Câble en acier	1	F01	Stabilisateur avant	1
A20	Plaque de fixation du câble en acier	1	F02	Stabilisateur arrière	1
A21	Vis cruciforme m5xp0.8X10	2	F03	Écrou à six pans m8xp1.25 (Nhs-8125)	4
A22	Socle de fixation des capteurs	1	F04	Embout réglable 3/8"x29mm (16 dents)	8
A23	Vis cruciforme m4xp0.7X10	1	F05	Vis-écrou 3/8"-16 fils	8
A24	Fil de commande inférieur	1	F06	Roue #032	2
A25	Fil du capteur de vitesse	1	F07	Vis à six pans m8xp1.25X45 (fileté à moitié) en nylon bleu	2
A26	Câble d'alimentation	1	F08	Écrou en nylon m8xp1.25	2
A29	Pince-fil molette de fixation uc-1.5	2	F09	Capuchon gauche du stabilisateur	2
A30	Vis cruciforme 4xp0.7X10	2	F10	Capuchon droit du stabilisateur	2
A31	Vis autotaraudeuse cruciforme ϕ 4x8	2	(G)	Hbc1-e1005 ens. du siège	1
A32	Rondelle ϕ 4x ϕ 12x1.0T	2	G01	Assemblage de l'ens. du siège	1
(B)	Hbc1-b1008 ens. de la tige avant	1	G02	Siège d-19 (noir) (avec rondelle et écrou en nylon)	1
B01	Assemblage de la tige avant	1	G03	Bouton 818a31l Longueur 6.5Mm m16 Longueur de filetage 31	1
B02	Assemblage du guidon	1	G04	Bouton du socle de fixation	1
B03	Protecteur du guidon gauche	1	(H)	Console	1
B04	Protecteur du guidon droit	1		Console (5" avec affichage et clavier)+capteur sans fil+ensemble bt m6	1
B05	Vis autotaraudeuse cruciforme ϕ 4x10	8		Capteur de pulsation sans fil	1
B06	TPR guidon A	2		Module Bluetooth	1
B07	Plaque de fixation de la console D	1	(I)	Raccords en plastique	1
B08	Vis cruciforme m5xp0.8X12	4	I01	Protecteur avant gauche	1
(C)	Manivelle	1	I02	Protecteur avant droit	1
C01	Assemblage de manivelle	1	I03	Protecteur de la tige avant	1
C02	Bague en forme de C ϕ 17	1	I04	Housse du siège	2
C03	Manivelle gauche et droite	2	I05	Vis cruciforme m5xp0.8X10	6
C04	Vis et rondelle hexagonales m8xp1.25X25 en nylon bleu	2	I06	Vis autotaraudeuse ϕ 4x15	7
C05	Rondelle ondulée ϕ 17x ϕ 24x0.3T	1	(K)	Sac à vis	1
C06	Tige de la manivelle	1	K01	Vis à six pans m8xp1.25X20	3
D01	Assemblage de roue intermédiaire	1	K02	Rondelle à ressort m8	7
D02	Palier 6302zz	2	K03	Rondelle ϕ 8x ϕ 16x1.5T	3
D03	Bouton en forme de C ϕ 15	1	K04	Vis à six pans m8xp1.25X30	4
D04	Ressort A	1	K05	Vis cruciforme m4xp0.7X6	4
D05	Vis à six pans m8xp1.25X25	1	K06	Vis cruciforme m4xp0.7X10	2
D06	Rondelle ϕ 8x ϕ 16x1.5T	1	K07	Clé hexagonale en L et tournevis cruciforme 5mmx26mmx76mm	1
D07	Rondelle ϕ 8x ϕ 19x3.0T	1	K08	Clé plate 13mm+15mm	1
D08	Écrou m8xp1.25	1	K09	Vis à six pans m8xp1.25X45	2
	ϕ =Diamètre		K10	Rondelle à ressort m8	2
			(L)	Pièces jointes	1
			L01	Bouteille	1
			L02	Porte-bouteille	1
			L03	Courroie 4.8X330mm noir	5
			L04	Source d'alimentation	1

GARANTIE

GARANTIE COMMERCIALE*

BH North America réparera ou remplacera, à sa discrétion, sans frais les pièces défectueuses en raison d'un défaut de matériel ou de main-d'oeuvre. Garantie à vie de remplacement sur le châssis et des cinq (5) ans sur les autres pièces. La garantie de la main-d'oeuvre est des deux (2) ans. La garantie protège seulement l'acheteur d'origine.

**Avis de responsabilité commerciale: Pour toutes les installations non-soumises à des frais d'utilisation, pour un usage inférieur à 8 heures par jour.*

GARANTIE RÉSIDENTIELLE

BH North America réparera ou remplacera, à sa discrétion, sans frais les pièces défectueuses en raison d'un défaut de matériel ou de main-d'oeuvre. Garantie à vie de remplacement sur le châssis et de dix (10) ans sur les autres pièces. La garantie de la main-d'oeuvre est de deux (2) ans. La garantie protège seulement l'acheteur d'origine.

AVIS DE RESPONSABILITÉ CONCERNANT LES ÉLÉMENTS COSMÉTIQUES:

Pour tous les produits et niveaux de garantie, les éléments cosmétiques auront une garantie d'un an sur les défauts de fabrication, à partir de la date d'achat. Les "éléments cosmétiques" incluent : les plastiques externes, les éléments décoratifs/autocollants et les recouvrements.

CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS :

- la préparation avant la livraison;
- les composants à remplacer en raison de la saleté ou d'un manque d'entretien régulier;
- les réparations devenues nécessaires par suite d'un usage abusif, de négligence, ou d'un fonctionnement ou d'un entretien non conformes aux instructions formulées dans le Guide d'utilisation.

Enregistrez la garantie de votre produit en ligne à :

<http://www.bhnorthamerica.com/BHFNH/support/warranty/registration.php>

POUR FAIRE EFFECTUER DES RÉPARATIONS COUVERTES PAR LA GARANTIE, NE RAPPORTEZ PAS L'APPAREIL AU DÉTAILLANT. COMMUNIQUEZ PLUTÔT AVEC BH FITNESS.

BH Fitness/BH North America Corporation
20155 Ellipse

Foothill Ranch, CA 92610, États-Unis

Téléphone : 949.206.0330; sans frais : 866 325-2339; télécopieur : 949.206.0013

Courriel : fitness@bhnorthamerica.com

Web : www.BHFitnessUSA.com

Du lundi au vendredi, entre 8 h et 17 h (HNP)