MOD. G864

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 gebruiksinstrukties

Fig.1

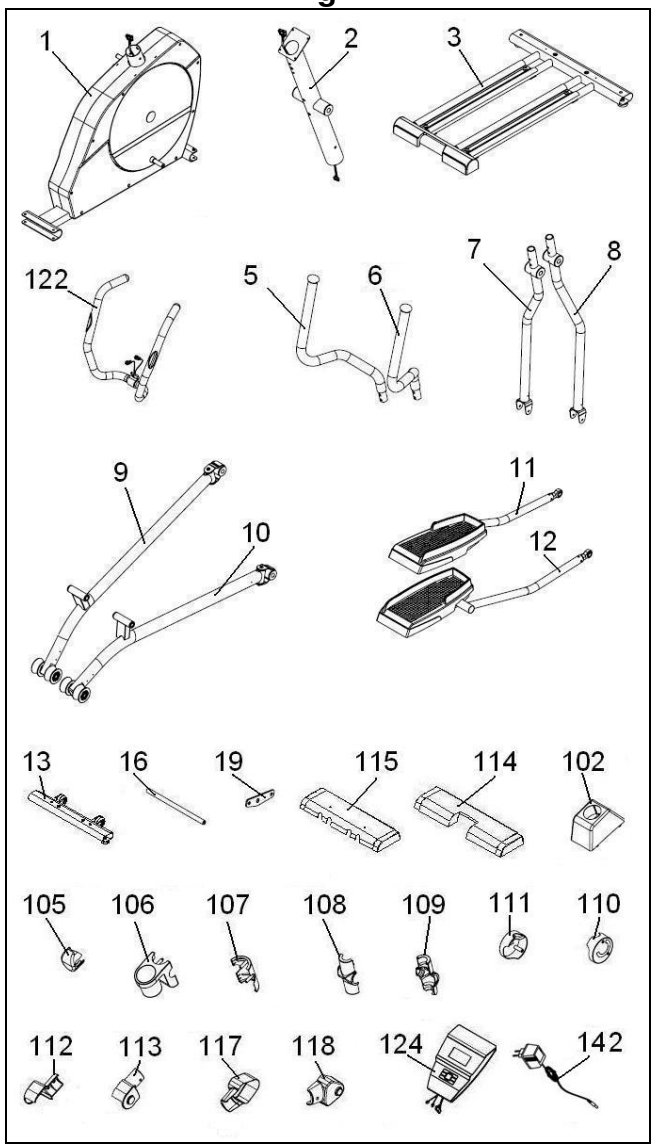


Fig.2

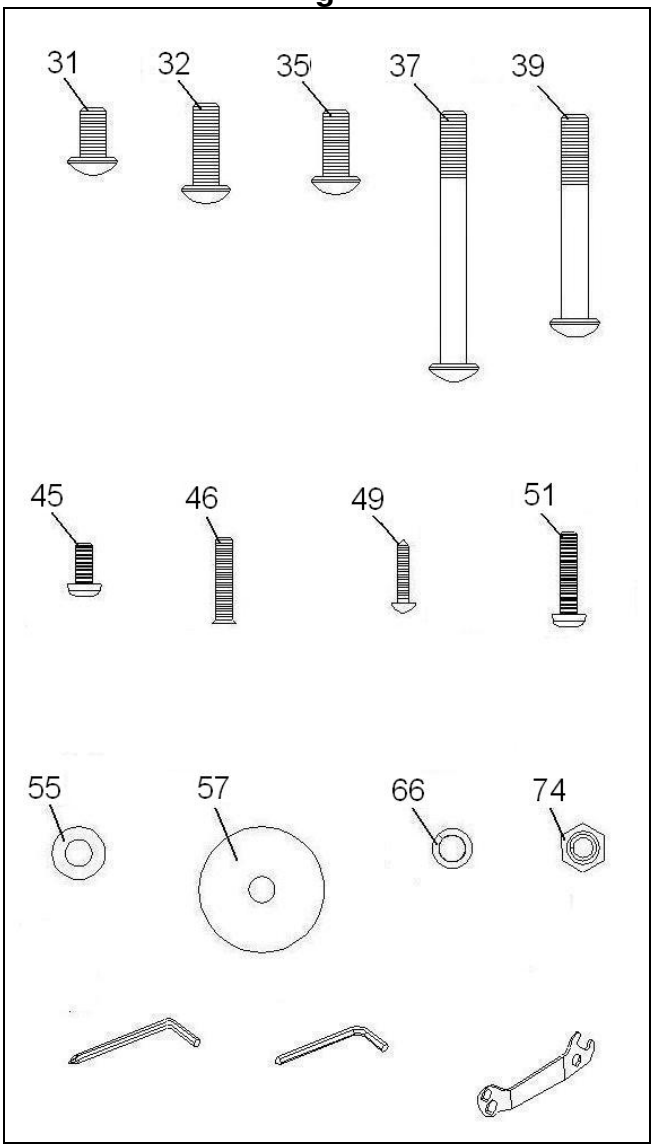


Fig.3

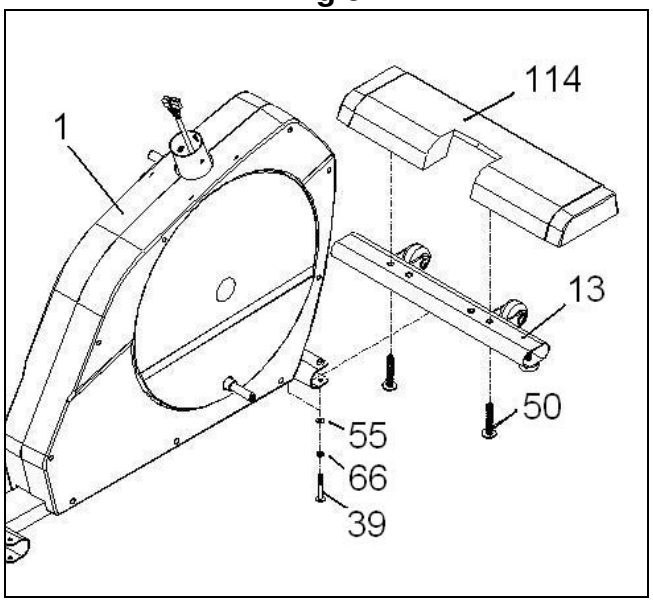


Fig.4

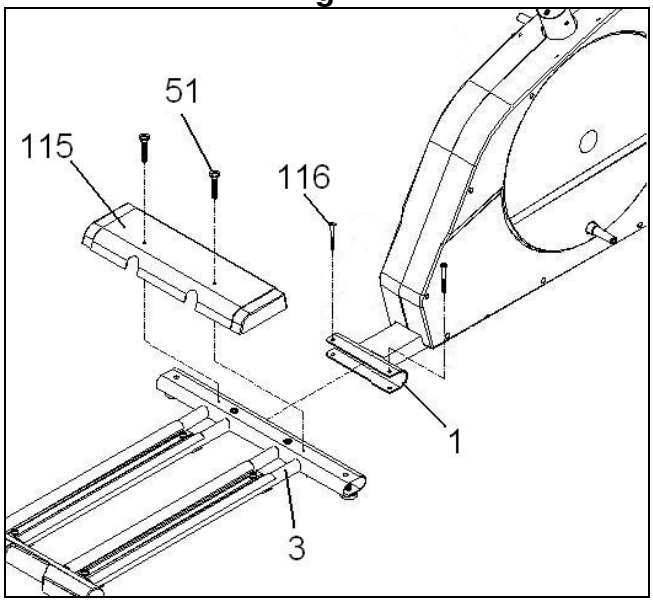


Fig.5

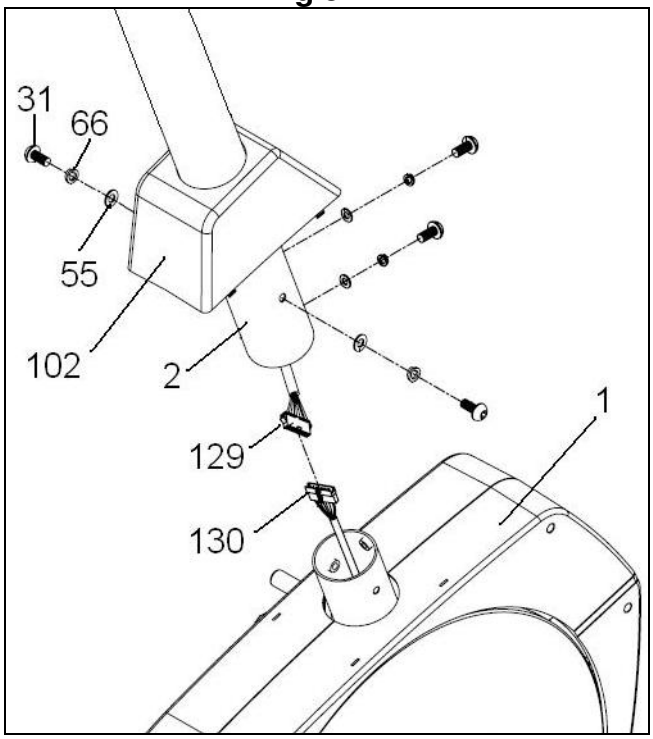


Fig.6

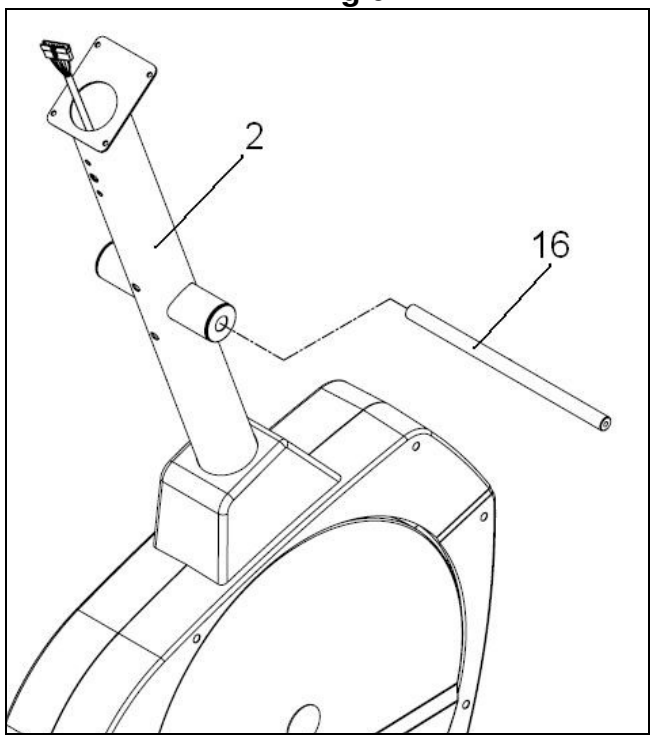


Fig.7

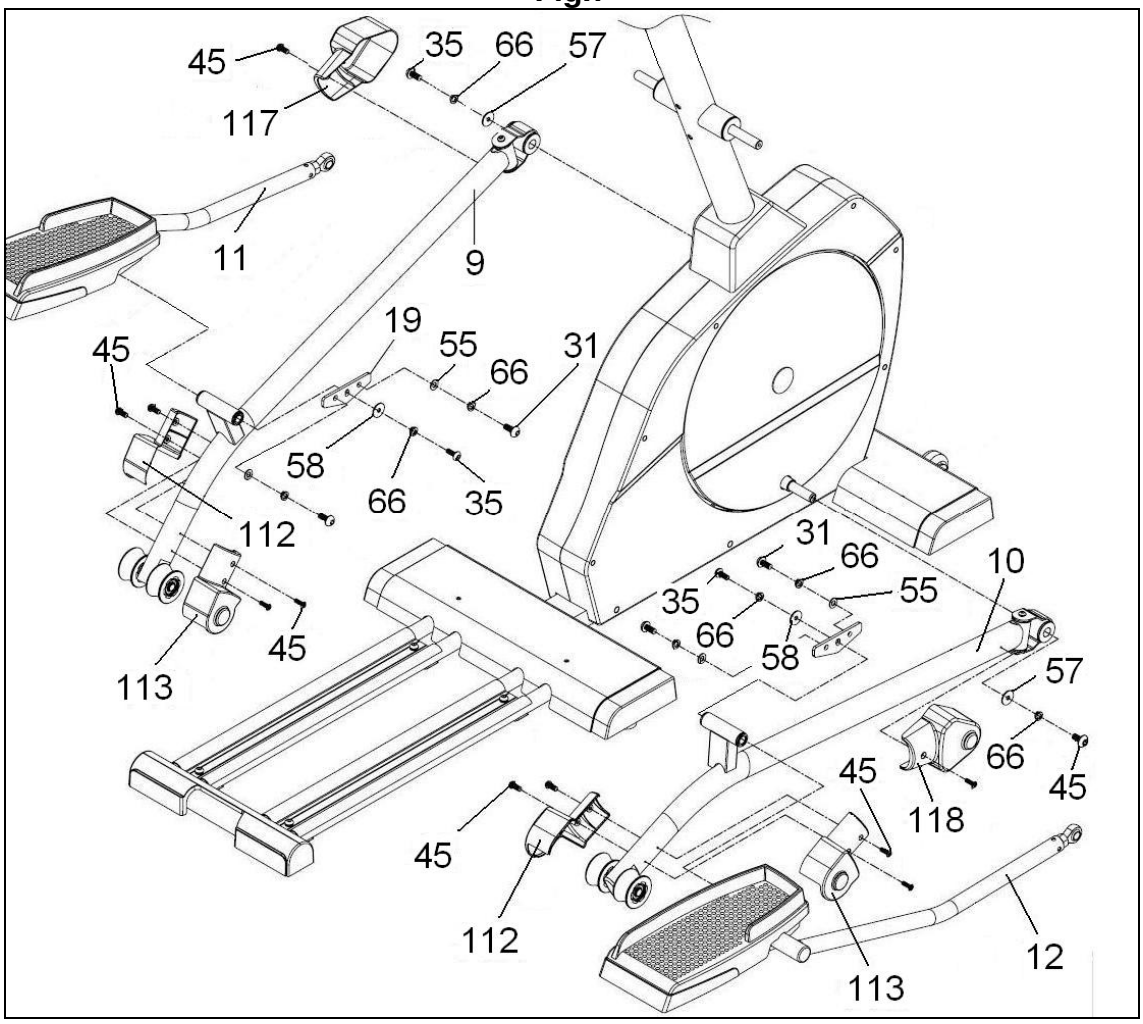


Fig.8

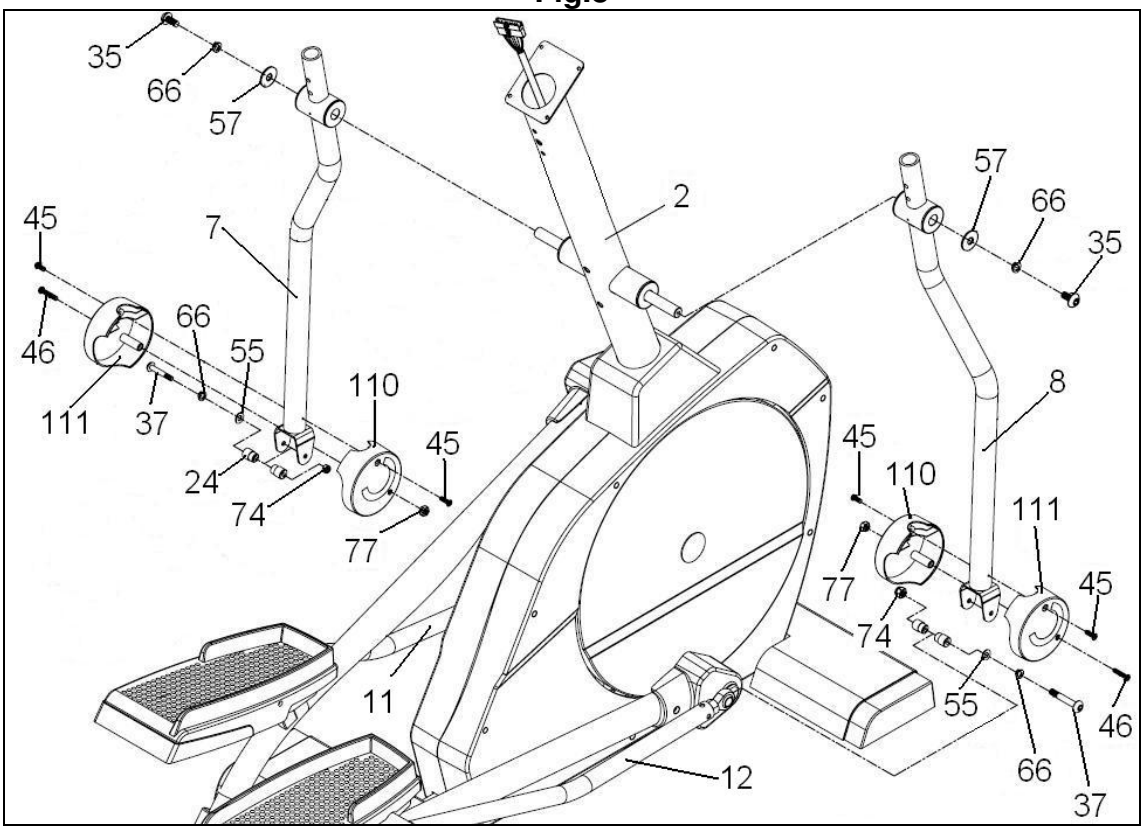

35
66
57
2
57
66
35
45
7
46
66
55
111
37
110
45
24
74
77
45
110
111
77
74
45
8
11
55
66
37
46
12

Fig.9

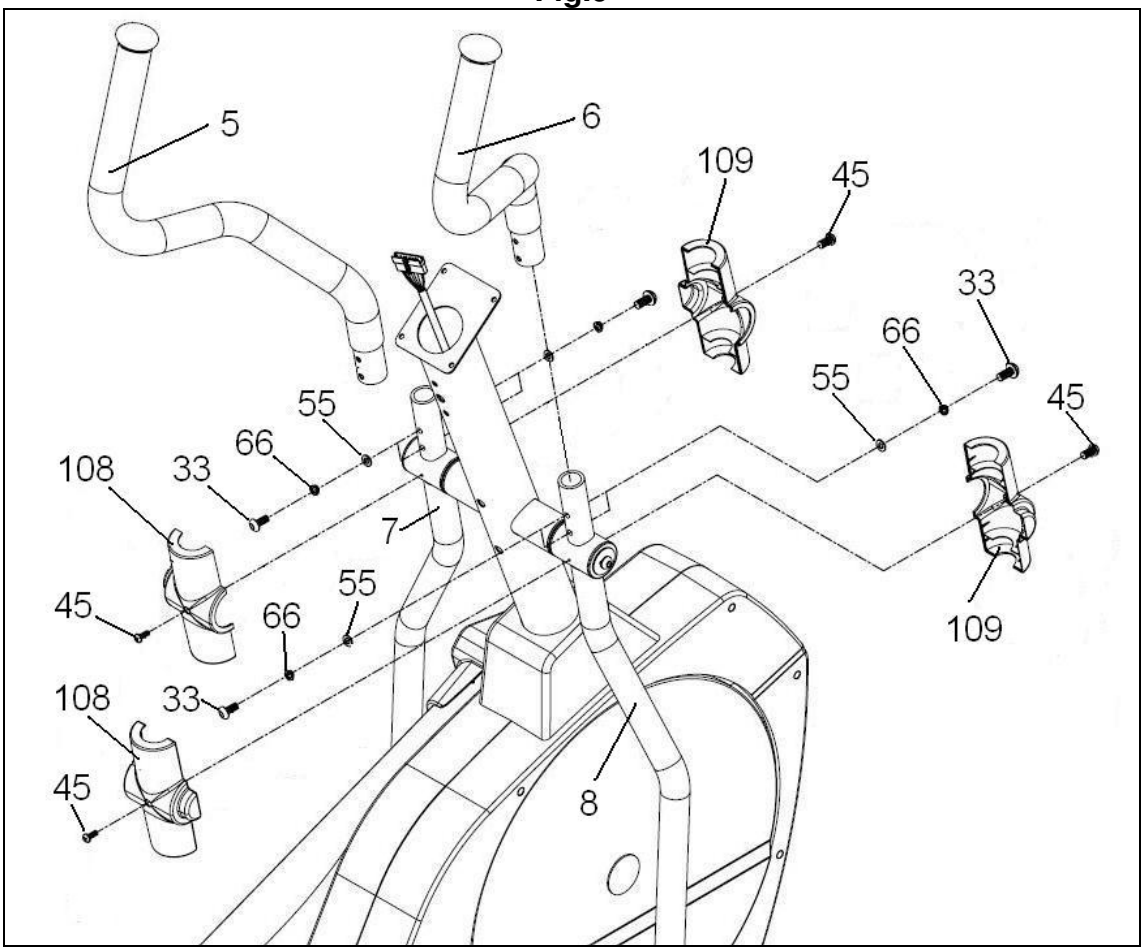

5
6
109
45
33
66
55
55
45
66
108
33
7
55
45
66
109
108
33
45
8

Fig.10

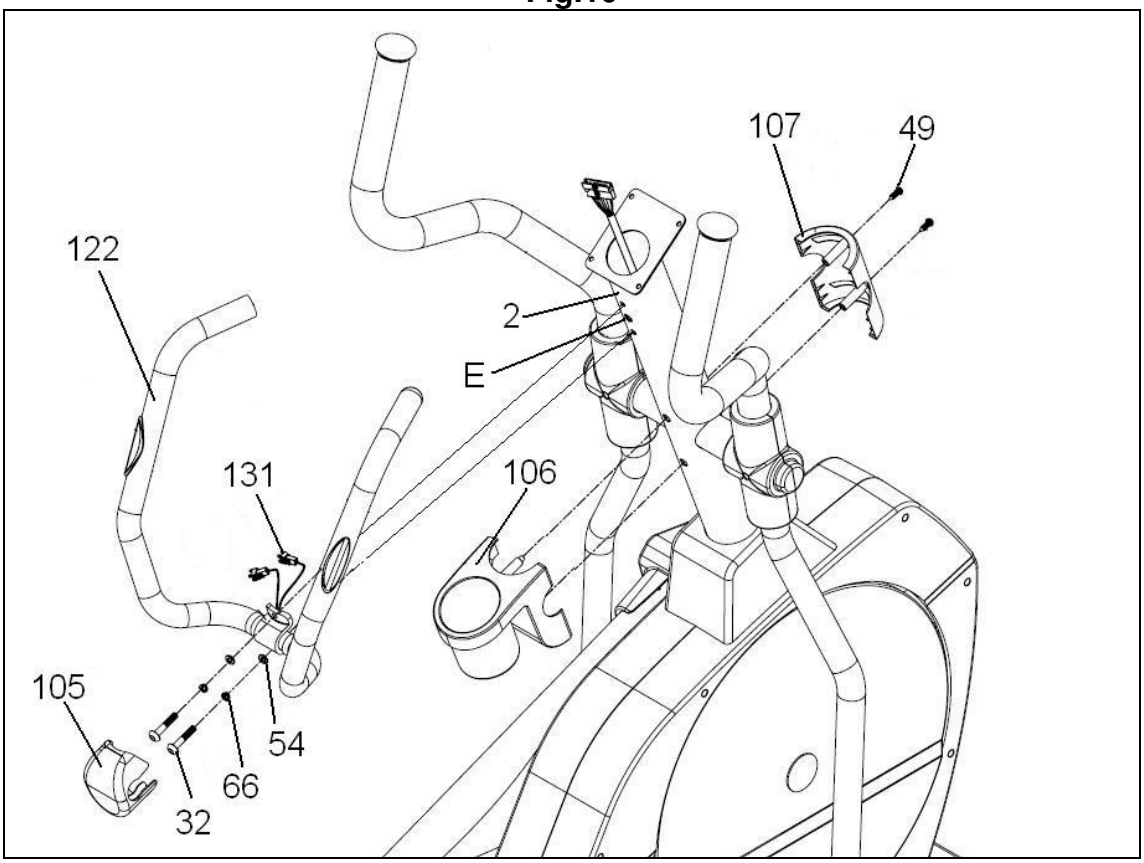


Fig.11

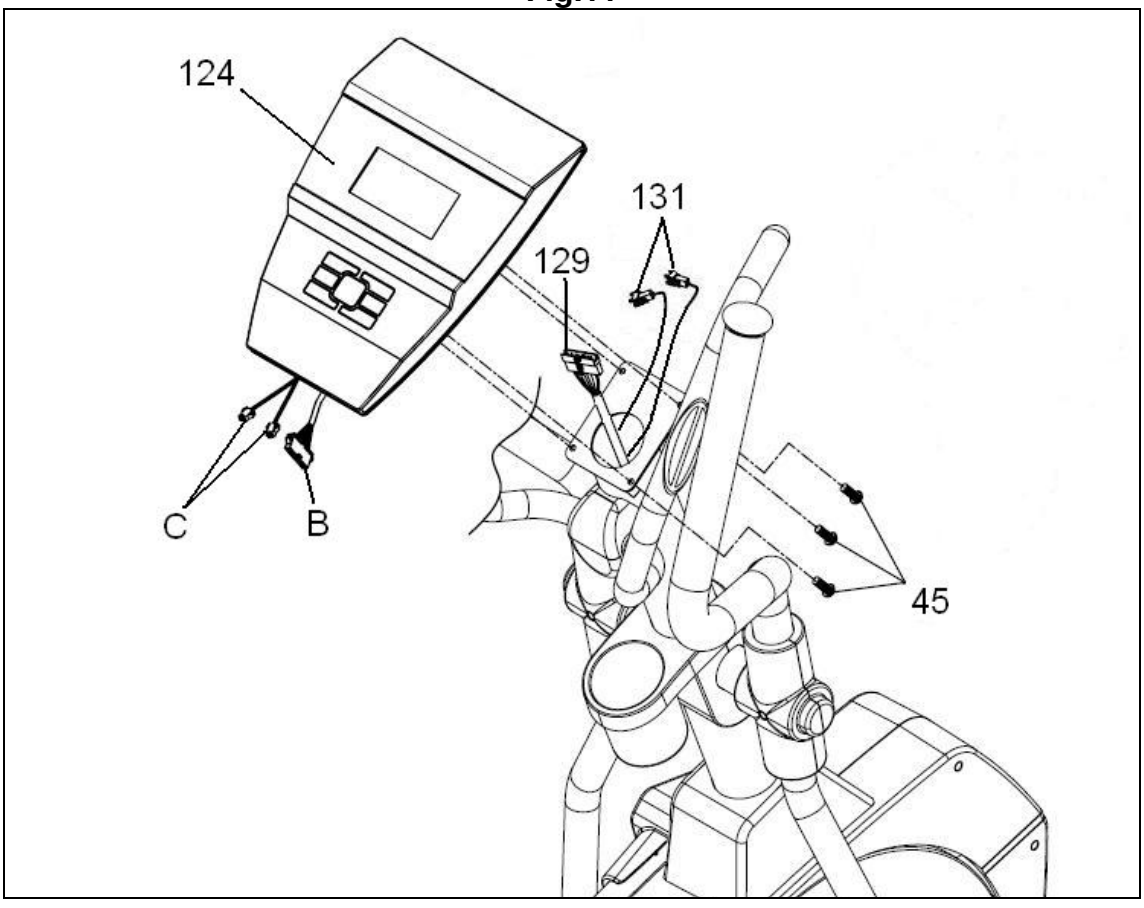


Fig.12

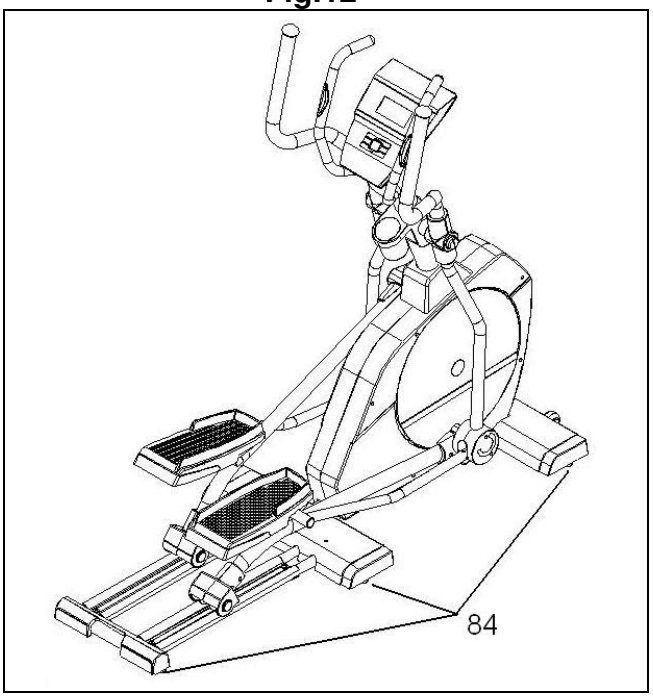


Fig.13

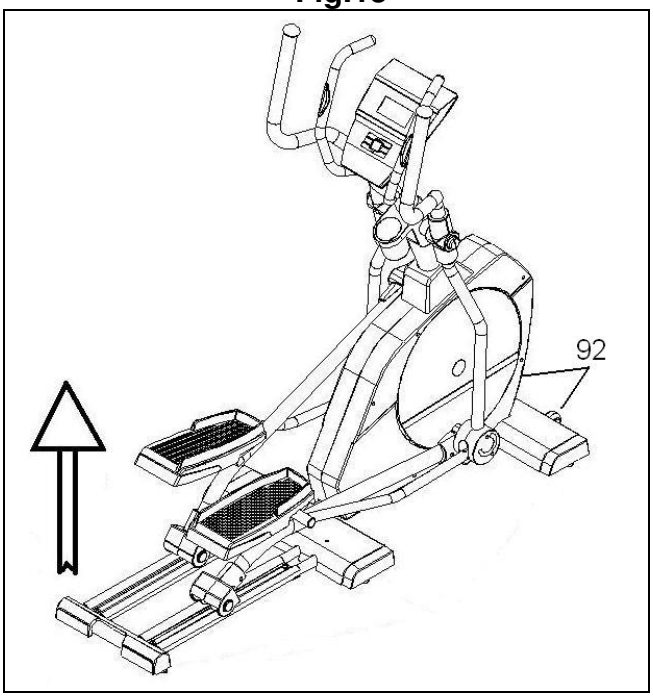
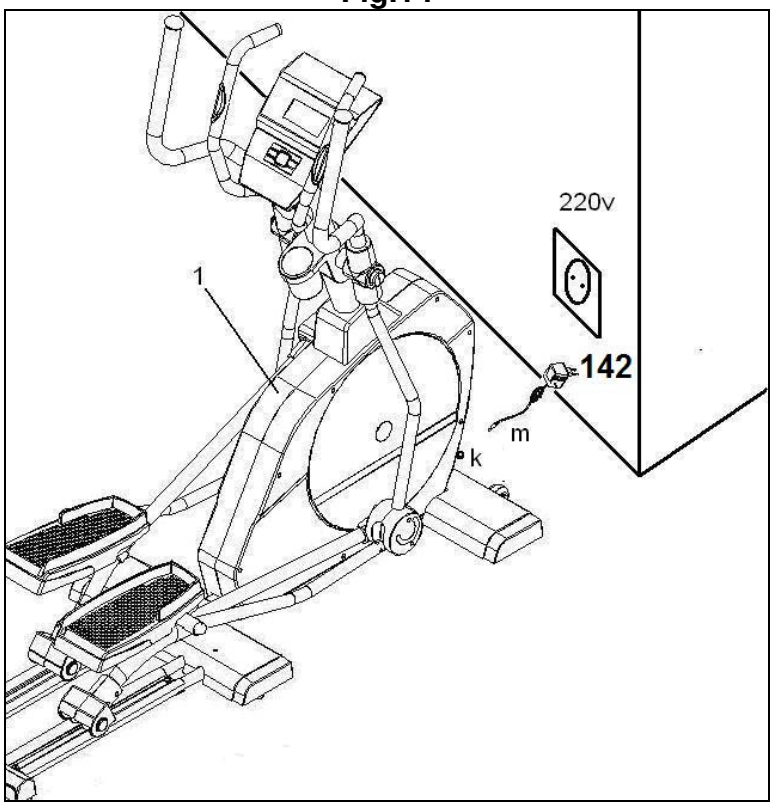


Fig.14



Español

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD.-

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, consulte a su médico. Se recomienda la realización de un examen físico completo.
Trabaje en el nivel de ejercicio recomendado, no llegue al agotamiento. Si siente dolor o molestias de cualquier tipo, pare el ejercicio inmediatamente y acuda a su médico.
Utilice el aparato sobre una superficie sólida y nivelada, con algún tipo de protección para el suelo o alfombra. Por razones de seguridad, el equipo deberá disponer a su alrededor de un espacio libre no inferior a 0,5m.
No permita a los niños jugar con este aparato o a su alrededor. Mantenga las manos alejadas de las partes en movimiento.
Compruebe la elíptica antes de comenzar el ejercicio, para asegurarse de que se han montado todas las piezas y que las tuercas, tornillos, pedales y brazos se han apretado correctamente antes del uso.
Utilice prendas y calzado apropiados para el ejercicio físico. No utilice prendas sueltas. No utilice calzado con suela de cuero o tacones altos.
Este aparato ha sido probado y cumple con la norma EN957 bajo la clase H.C. adecuado para uso semi profesional. Peso máximo del usuario 130kg. El frenado es independiente de la velocidad.

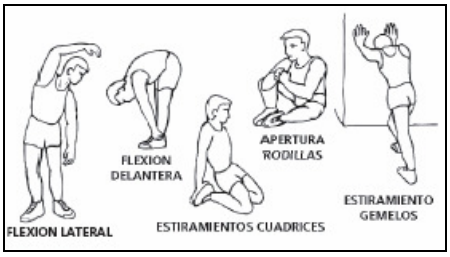
IMPORTANTE.-

Lea las instrucciones detenidamente antes de proceder con el montaje.
Retire todas las partes del cartón de embalaje e identifíquelas con respecto al listado, para asegurarse de que no falta ninguna.
No elimine el cartón hasta haber montado la elíptica completamente.
Utilice el aparato siempre de acuerdo con las instrucciones. Si encuentra algún componente defectuoso durante el montaje o comprobación del aparato, o si oye algún ruido extraño durante la utilización, pare.
No utilice este aparato hasta que se haya solucionado el problema.

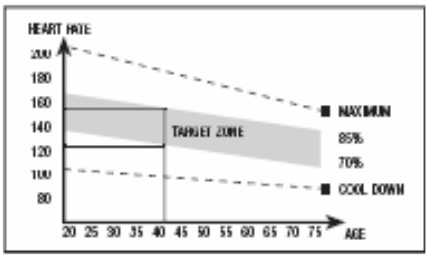
INSTRUCCIONES PARA EL EJERCICIO.-

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

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



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



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

3. La fase de relajación.
Esta fase permite la relajación del sistema cardio-vascular 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 física, 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 semi profesional. 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.

INSTRUCCIONES DE MONTAJE.-

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

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

Fig.1 Lista de piezas
(1) Cuerpo central.
(2) Tubo de remo.
(3) Tubo caballete trasero con tacos regulables.
(122)Tubo manillar.
(5) Bastón o brazo izquierdo.
(6) Bastón o brazo Derecho.
(7) Brazo inferior izquierdo.
(8) Brazo inferior derecho.
(9) Pedal pie izquierdo.
(10) Pedal pie derecho.
(11) Apoya pies Izquierdo.
(12) Apoya pies Derecho.
(13) Tubo caballete delantero con ruedas.
(16) Eje de giro bastones.
(19) Chapa de sujeción reposapiés.
(102)Tapa embellecedora inferior de remo.
(105)Tapa embellecedora manillar.
(106)Porta botellín.
(107)Soporte de porta botellín.
(108)Tapas traseras de cierre giro bastones.
(109)Tapas delanteras de cierre giro bastones.
(111)Tapas izquierdas de cierre inferior de bastones.
(110)Tapas derechas de cierre inferior de bastones.
(112)Tapa embellecedora izquierda rueda pedal del pie.
(113)Tapa embellecedora derecha rueda pedal del pie.
(114)Tapa delantera embellecedora.
(115)Tapa trasera embellecedora.
(117)Tapa embellecedora izquierda del eje biela.
(118)Tapa embellecedora derecha del eje biela.
(104)Monitor.
(142)Transformador. **(Opcional)**

Fig.2 Tornillería
(27) Tornillo de M-5x12.
(31) Tornillo de M-8x15.
(32) Tornillo de M-8x30.
(33) Tornillo de M-8x20.
(35) Tornillo de M-8x20.
(37) Tornillo de M-8x70.
(39) Tornillo de M-8x58.
(45) Tornillo de M-5x12.
(46) Tornillo de M-5x25.
(49) Tornillo de M-4x25.
(51) Tornillo de M-5x25.
(116)Tornillo de M-8x58.
(54) Arandela ondulada de M-8.
(55) Arandela de M-8
(57) Arandela plana de M-8x38Ø.
(58) Arandela plana de M-8X28Ø.
(66) Arandela muelle M-8.
(74) Tuerca autoblocante de M-8.
Llave Allen 6mm.
Llave Allen 6mm.
Llave hexagonal de dos bocas.13-17

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 (13) al cuerpo central (1), posicionando las ruedas hacia delante de la unidad, Fig.3, Introduzca los tornillos (39) coloque las arandelas (55), las arandelas de muelle (66) y apriete fuertemente.
A continuación coloque la tapa embellecedora delantera (114) y atorníllela con los tornillos (50) Fig.3.
Para el montaje del caballete trasero realice la misma operación.
Coja el tubo caballete trasero con tacos regulables (3) y haciendo coincidir los puntos, Fig.4. Introduzca los tornillos (116) y apriete fuertemente.
A continuación coloque la tapa embellecedora trasera (115) y atorníllela con los tornillos (51) 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.-

Acerque el tubo de remo (2) al tubo saliente del cuerpo central (1), Fig.5, conexione los terminales (129 con el 130) Fig.5.

Introduzca el tubo de remo (2) en el tubo saliente, del cuerpo central (1) en dirección a la flecha, Fig.5, teniendo cuidado de no pillar los cables.
Coloque los tornillos (31) junto con las arandelas (55) y las arandelas de muelle (66) Fig.5 y apriete fuertemente.

4. MONTAJE DE LOS TUBOS DE PIES.-

Introduzca el eje giro de brazos (16) por los casquillos del tubo transversal del tubo remo (2), Fig.6 y déjelo centrado.
A continuación coja el pie izquierdo (9), (marcado con la letra L) e introduzca el casquillo del extremo, en el eje de rotación (E) del cuerpo principal (1) Fig.7.
Introduzca el tornillo (35) como de indica en la Fig.7 y coja la arandela plana (57) y la arandela muelle (66) y apriete fuertemente.
Coja el pie derecho (10), (marcado con la letra R) y realice el mismo montaje que ha realizado para el montaje del pie izquierdo Fig.7.
Coloque la tapa embellecedora de eje (117-118) izquierda y derecha, sujételas con los tornillos (45) como le muestra la Fig.7.
A continuación coloque las tapas embellecedoras (112 y 113) de las ruedas de los pies, atorníllelas con los tornillos (45) Fig.7.

5. MONTAJE DE LOS REPOSAPIÉS.-

Coja el reposapiés izquierdo (11) marcado con la letra (L), e introduzca el eje en el tirante del pie (9) Fig.7.
A continuación coja la chapa de sujeción reposapiés (19) y atorníllela en el agujero central con los tornillos (35) las arandelas de muelle (66) y la arandela plana (58), seguido atornille los agujeros de los extremos de la chapa (19) con los tornillos (31) las arandelas de muelle (66) y las arandelas planas (55).
Realice el mismo montaje con el reposapiés derecho (12) marcado con la letra (R) en el tirante de pie (10) Fig.7.
ATENCIÓN: Es aconsejable el reapretar los tornillos que se acaban de montar al mes de uso de la máquina.

6. MONTAJE DE LOS BRAZOS.-

Introduzca el brazo izquierdo (7) (marcado con la letra L) en el eje giro brazos Fig.8, coloque en los extremos del eje los tornillos (35) con arandela de muelle (66) y las arandelas planas (57) y ayudándose de las dos llaves combinadas apriete fuertemente.
Coja el brazo derecho (8), (marcado con la letra R) y realice el mismo montaje que ha realizado para el montaje del brazo izquierdo.

7. MONTAJE DEL TIRANTE DE PIES.-

Coja el tirante del pie (11) y posiciónelo con el brazo inferior (7), como le muestra la Fig.8, haciendo coincidir los agujeros. A continuación coloque el tornillo (37) y apriete con la tuerca (74).
Coja el tirante del pie (12) y posiciónelo con el brazo inferior (8), como le muestra la Fig.8, haciendo coincidir los agujeros.
A continuación coloque el tornillo (37) y apriete con la tuerca (74). Coloque las tapas de cierre inferior de bastones (110 y 111), atorníllelas con los tornillos (45 y 46) Fig.8.
Si nota que los bastones tienen demasiada holgura axial, siga el siguiente procedimiento:
- Retire el tornillo de montaje de los bastones.
- Añada una o más de las arandelas de 0.15mm de espesor suministradas como se muestra en la Fig.8.
- Reapriete el tornillo de los bastones (35).

8. MONTAJE DE LOS BRAZOS SUPERIORES.-

Una vez realizado el montaje de los brazos, coja el brazo superior (5) (marcado con la letra L) e introduzcalo en el saliente del brazo (7) Fig.9, haciendo coincidir los agujeros de los tornillos.
Coloque los tornillos (33) junto con las arandelas (55) y las arandelas de muelle (66) Fig.9 y apriete fuertemente. Realice el mismo montaje con el brazo derecho (6) (marcado con la letra R), que el realizado con el brazo superior izquierdo.

9. MONTAJE DE LAS TAPAS EJE GIRO DE BRAZOS.-

Coja la tapa trasera (108) y la tapa delantera (109), posiciónelas en el tubo de remo (8) Fig.9.
Y a continuación atorníllelas con los tornillos (45).
Coja la tapa trasera (108) y la tapa delantera 109, posiciónelas en el tubo de remo (7) Fig.9.
Y a continuación atorníllelas con los tornillos (45).

10. COLOCACIÓN DEL MANILLAR.-

Posicione el manillar (122) en el tubo de remo (2), Fig.10, introduzca el cable del hand-grip (131) por la ranura (E), como muestra en la Fig.10, y sáquelo por la parte superior del tubo remo.
Coloque los tornillos (32) junto con las arandelas (54) y las arandelas de muelle (66) Fig.10 y apriete fuertemente, coloque la tapa protección de brida (105).

11. MONTAJE DEL PORTA BOTELLINES.-

Posicione el porta botellin (106) en el tubo (2), seguido coja el soporte del botellin (107) y atorníllelos con los tornillos (49) Fig.10.

12.- MONTAJE MONITOR.-

A continuación conexione los terminales (129) (131) que salen del tubo manillar (2) y los terminales (B) (C), que sale del monitor (124) Fig.11.
Coloque el monitor (124) sobre la chapa en el tubo manillar (2), como indica la Fig.11 teniendo cuidado de no pillar los cables.
Sujete el monitor con los tornillos (45) Fig.11.

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 (84) como muestra la Fig.12.

MOVIMIENTO Y ALMACENADO.-

La unidad está equipada con ruedas (92) como muestra la Fig.13 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.-

(Opcional).
Introduzca la clavija (m) de enganche del transformador en el punto de conexión (k), del cuerpo central, (parte trasera inferior) Fig.14 y conecte el transformador (142) de corriente a la red de 220 V, Fig.14.

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

Para cualquier consulta, no dude en ponerse en contacto, llamando al número de atención al cliente.

+34 902 170 258 sat@bhfitness.es

English

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, fl at surface, with some type of protection for the floor or carpet. In the interest of safety, the equipment must have at least 0.5 metres of free space around it. Do not allow children to play with the equipment or in the immediate vicinity. Keep your hands well away from any of the moving parts. Check the elliptical trainer before starting the exercise; to make sure that all of the parts are attached and that the nuts, bolts, pedals and focus bars have been tightened correctly prior to use. Wear appropriate clothing and footwear for the exercise. Do not use loose clothing. Do not wear leather soled shoes or footwear with high heels.
This appliance has been tested and it complies with standard EN957 under class H.C., suitable for semi-professional use User maximum weight 130Kg. Braking is independent of speed.

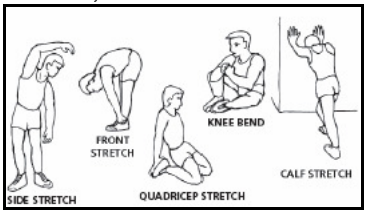
IMPORTANT.-

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 st range noise during exercise then stop. Do not use the appliance until the problem has been resolved.

EXERCISE INSTRUCTIONS.-

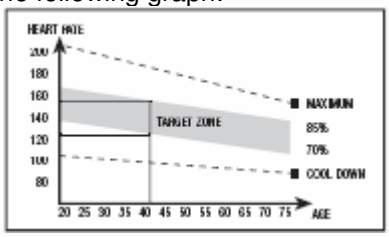
Use of the ELLIPTICAL TRAINER offers various benefits; it will improve fitness, muscle tone and when used in conjunction with a calorie controlled diet it will help you to lose weight.

1. Warm-up phase.
This phase speeds up the body's blood circulation and gets the muscles ready for exercise. It also reduces the risk of cramp and sprains. It is advisable to do some stretching exercises, as shown below.



Each stretch should last approximately 30 seconds, do not overexert the muscles. If you feel pain, STOP.

2. Exercise phase.
This phase requires the greatest physical exertion. After regular exercise the leg muscles will become more flexible. It is important to keep the rhythm constant. The rhythm of the exercise should be fast enough to bring the heart rate into the target area, as shown on the following graph:



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

3. Cool-down phase.
This phase allows the cardiovascular and muscle system to relax. It consists of repeating the warm-up exercises, i.e. reducing the rhythm and continuing for approximately 5 minutes. Repeat the stretching exercises but remember not to overexert the muscles. Eventually your training sessions will have to become longer and more intensive. It is advisable to exercise at least three days per week, on alternate days.

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

Weight loss.
In this case the important factor is the effort made. The more intense and the longer the session, the greater the number of calories burned. Even though you are dong 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 informa- tion 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 behaviour 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

ASSEMBLY INSTRUCTIONS.-

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

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

Fig.1 Parts list
(1) Main body.
(2) Main post.
(3) Rear stabiliser bar with adjustable feet.
(122) Handlebar stem.
(5) Left focus bar or arm.
(6) Right focus bar or arm.
(7) Bottom focus bar, left.
(8) Bottom focus bar, right.
(9) Pedal left foot.
(10) Pedal right foot.
(11) Left footrest.
(12) Right footrest.
(13) Front stabiliser bar with wheels.
(16) Rod rotation axel.
(19) Footrest support plate.
(102) Bottom post cover.
(105) Handlebar embellishment cover.
(106) Bottle holder.
(107) Bottle holder support.
(108) Focus bars rotation lock rear covers.
(109) Focus bars rotation lock front covers.
(111) Focus bars bottom lock left covers.
(110) Focus bars bottom lock right covers.
(112) Left embellishment cover of foot pedal wheel.
(113) Right embellishment cover of foot pedal wheel.
(114) Read bottom cover.
(115) Fornt bottom cover.
(117) Left crankshaft joint cover.
(118) Right crankshaft joint cover.
(124) Monitor.
(142) Transformer. **(Optional).**

Fig.2 Screws and fasteners.
(27) Screws M-5x12.
(31) Screws M-8x15.
(32) Screws M-8x30.
(33) Screws M-8x20.
(35) Screws M-8x20.
(37) Screws M-8x70.
(39) Screws M-8x58.
(45) Screws M-5x12.
(46) Screws M-5x25.
(49) Screws M-4x25.
(51) Screws M-5x25.
(116)Screws M-8x58.
(54) Waved washers M-8.
(55) Washers M-8
(57) Washers M-8x38Ø.
(58) Washers M-8X28Ø.
(66) Spring washers M-8.
(74) Self locking nuts M-8.
Allen key 6mm.
Allen key 6mm.
Double ended ring spanner 10-13.

2. FITTING THE STABILISER BARS.-

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

Bring the front stabiliser bar with wheels (13) to the main body (1) positioning the wheels at the front of the unit, Fig.3, Insert the screws (39), fit the washers (55) and spring washer (66), and tighten securely.
Next, fit the rear trim cover (114) and tighten using screws (50), Fig.3.
Carry out the same operation to attach the rear stabiliser bar.
Take the rear stabiliser with adjustable feet (3), and line up the dots, Fig.4. Insert the screws (116), and tighten securely.
Next, fit the fornt trim cover (115) and tighten using screws (51) Fig.4.

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

3. FITTING THE MAIN POST.-

Next, bring the main post (2) up to boss on the main body (1), Fig.5, connect the terminals (129) and (130), Fig.5. Slip the main post (2) over the boss on the main body (1) in the direction of the arrow, Fig.5, making sure not to snag any of the cables.
Refit the screws (31), the washers (55) and the spring washers (66), Fig.5, and tighten securely.

4. FITTING THE FOOT BARS.-

Insert the focus bar spindle (16) through the spacer bushes on the main post (2), Fig.6, leaving it centred.
Then fit take the left foot (9) (marked with the letter “L”) and insert the end bush onto the drive spindle (E) on the main body (1) Fig.7.
Insert screw (35), as shown in Fig.7, then fit the flat washer (57) and spring washer (66), and tighten securely.
Take the right foot bar (10), (marked with the letter “R”) and go through the same assembly procedure as with the left Fig.7. Place the left and right axel embellishment cover (117-118), fix them with screws (45) as shown in Fig.7.
Next place the foot wheel embellishment covers (112 and 113), screw them on with the screws (45) Fig.7.

5. FOOTREST ASSEMBLY.-

Pick up the left footrest (11) marked with the letter (L), and insert the axle in the foot strap (9) Fig.7.
Next, get the fottrest support plate (19) and screw it through the center hole with the screws (35), the spring washer (66) and the flat washer (58), next srew the holes at the endges of the plate (19) with the screws (31) the spring washers (66) and the flat washers (55).
Perform the same assemble with the right footrest (12) marked with the letter (R) in the foot strap (10) Fig.7.

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

6. FITTING THE FOCUS BARS.-

Insert the left focus bar (7) (marked with the letter "L") onto the focus bar spindle Fig.8, fit the washered bolts (35) and spring washer (66) and the flat washers (57) and with the help of the box spanners tighten securely.
Take the right focus bar (8), (marked with the letter "R") and go through the same assembly procedure as with the left.

7. FITTING THE FOOT STRAP.-

Fit the foot strap (11) and position it with the lower focus bar (7) as shown in Fig.8, lining up the holes.
Next, insert the bolt (37) and tighten using nut (74).
Fit the foot strap (12) and position it with the lower focus bar (8) as shown in Fig.8, lining up the holes.
Next, insert the bolt (37) and tighten using nut (74).
Next place the lower rod closure caps (110 and 111), fix with screws (45 and 46) Fig.8.
If you feel the foot strap has looseness, follow these steps:
- Remove the bolt (35).
- Add one or more 0.15 mm washers as shown in Fig.8.
- Tighten again bolt (35).

8. FITTING THE UPPER FOCUS BARS.-

Once you have assembled the top focus bars, take the lower focus bar (5) (marked with the letter "L") and insert it onto the boss for the top bar (7), Fig.9, lining up the holes for the screws.
Refit the screws (33), the washers (55) and the spring washers (66), Fig.9, and tighten securely.
Go through the same procedure for the lower right focus bar (6) (marked with the letter "R").

9. FITTING THE FOCUS BAR SPINDLE COVERS.-

Take the front (108) and rear (109) covers and position them on the main post (8), Fig.9. Now use the screws (45) to attach them to the post.

Take the front (108) and rear (109) covers and position them on the main post (7), Fig.9. Now use the screws (45) to attach them to the post.

10. FITTING THE HANDLEBAR.-

Bring the handlebar (122) up to the handlebar stem (2), Fig.10, insert the hand-grip cable (131) in through the slot as shown in Fig.10, and pull it out through the top of the handlebar stem.
Refit the screws (32), the washers (54) and the spring washers (66), Fig.10, and tighten securely, then fit the bracket cover (105).

11. BOTTLE HOLDER ASSEMBLY.-

Place the bottle holder (106) in the tube (2), next place the botel holder support (107) and screw with screws (49) Fig.10.

12.- FITTING THE MONITOR.-

Next, connect terminals (129) (131), sticking out of the handlebar (2), and terminal (B) (C), sticking out of the monitor (124), Fig.11.
Place the monitor (124) on top of the plate on the main post (2), as shown in Fig.11, making sure not to pinch the wires.
Use screws (45) to hold the monitor in place, Fig.11.

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 (84) up or down, as shown in Fig.12.

MOVEMENT & STORAGE.-

The unit is equipped with wheels (92), as shown in Fig.13, 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.-

(Optional).
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 (142) into a 220 V mains supply, Fig.14.

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

Do not hesitate to get touch with us if you have any queries, by calling:

+44 0844 335 3988 service@bh-uk.co.uk

Français

CONSIGNES DE SÉCURITÉ.-

Avant de commencer tout exercice, demandez l'avis de votre médecin. Il est conseillé de passer un examen médical complet.
Travaillez le niveau d'exercice recommandé, ne pas aller jusqu'à l'épuisement. En cas de douleur ou de malaise, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez votre médecin.
Cet appareil doit être posé sur une surface solide et bien nivelée avec une protection ou un tapis au sol. Pour mesure de sécurité, prévoir autour de la machine un dégagement d'au moins 0.50 mètres.
Il est interdit aux enfants de jouer avec cet appareil ni aux abords de celui-ci. Les mains doivent être tenues à l'écart des parties amovibles de l'appareil.
Avant de commencer l'exercice, vérifi ez si toutes les pièces ont bien été montées sur la machine et si les écrous, vis, pédales et bras sont bien fixés.
L'utilisateur de la machine doit porter des vêtements et des chaussures appropriés pour l'exercice physique. Ne pas porter de vêtements amples, ni des chaussures à semelle en cuir ni à talons hauts.
Cet appareil a été testé et répond à la norme EN957 classe H.C. apte pour l'usage semiprofessio-nnel. Poids maximum de l'utilisateur: 130Kg. Le freinage est indépendant de la vitesse.

REMARQUES IMPORTANTES.-

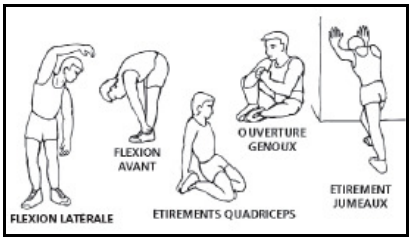
Avant de monter la machine, lire attentivement cette notice.
Sortiez toutes les pièces de l'emballage en carton et vérifi ez sur la liste qu'il ne manque aucun élément.
Ne pas jeter l'emballage avant d'avoir monté com plètement la machine.
L'appareil doit toujours être utilisé selon les instructions. 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 résout 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.

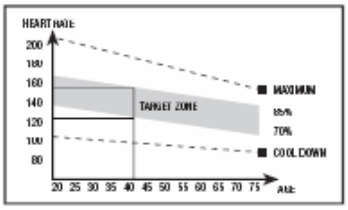
1. Phase d'échauffement

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 fl exibles. Il est très important de maintenir un rythme constant. Le rythme de l'exercice sera suffisamment élevé pour augmenter les pulsations jusqu'à la zone-objectif indiquée sur le schéma suivant.



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

3. Phase de relaxation

Cette phase permet le relâchement du système cardio-vasculaire et musculaire. Il s'agit d'une répétition des exercices d'échauffement. Exemple: réduire le rythme et en continuant environ 5 minutes, répétez les exercices d'étirement et n'oubliez surtout pas de ne pas forcer les muscles.
Après plusieurs jours d'entraînement, les séances devront être plus longues et plus intenses. Il est recommandé de s'entraîner au moins trois jours par semaine et d'alterner ces journées d'entraînement durant la semaine.

Tonification musculaire

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

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

INDICATIONS GÉNÉRALES.-

Lire très attentivement cette notice qui contient d'importantes instructions sur le montage, la sécurité et l'utilisation de l'appareil.
1 Cette unité a été conçue pour être utilisée chez soi. Le poids de l'utilisateur ne doit pas dépasser 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 confi és doivent tenir compte de la curiosité innée de ceux-ci qui risque de les conduire à adopter les conduites dangereuses. Cet appareil ne doit absolument pas être utilisé comme un jouet.
4 Il incombe au propriétaire de l'appareil de s'assurer que tous les utilisateurs de la machine peuvent l'utiliser et qu'ils ont été dûment informés à propos des précautions à prendre et des consignes de sécurité.
5 Seule une personne à la fois peut monter sur l'appareil.
6 L'utilisateur de l'appareil doit porter des vêtements et des chaussures appropriés pour réaliser l'exercice.

MONTAGE.-

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) Corps central
(2) Tube rameur.
(3) Tube support arrière avec taquets réglables.
(122) Tube guidon.
(5) Baston ou bras gauche.
(6) Baston ou bras droit.
(7) Bras inférieur gauche.
(8) Bras inférieur droit.
(9) Pédale pied gauche.
(10) Pédale pied droit.
(11) Repose pied gauche.
(12) Repose pied droit.
(13) Tube support avant avec roulettes.
(16) Axe de rotation bâtons.
(19) Plaque fixation repose-pieds.
(102) Cache inférieur rameur.
(105) Cache guidon.
(106) Porte-bouteille.
(107) Support du porte-bouteille.
(108) Caches arrière de fermeture rotation bâtons.
(109) Caches avants de fermeture rotation bâtons.
(111) Caches gauches de fermeture inférieure des bâtons.
(110) Caches droites de fermeture inférieure des bâtons.
(112) Cache gauche roulette pédale du pied.
(113) Cache droit roulette pédale du pied.
(114) Cache avant embellisseur.
(115) Cache arrière embellisseur.
(117) Cache embellisseur gauche axe bielle.
(118) Cache embellisseur droite axe bielle.
(124) Moniteur.
(142) Transformateur. **(Optionnel).**

Fig.2 Visserie
(27) Vis de M-5x12.
(31) Vis de M-8x15.
(32) Vis de M-8x30.
(33) Vis de M-8x20.
(35) Vis de M-8x20.
(37) Vis de M-8x70.
(39) Vis de M-8x58.
(45) Vis de M-5x12.
(46) Vis de M-5x25.
(49) Vis de M-4x25.
(51) Vis de M-5x25.
(116) Vis de M-8x58.
(54) Rondelles M-8.
(55) Rondelles M-8
(57) Rondelles plates de M-8x38Ø.
(58) Rondelles plates de M-8X28Ø.
(66) Rondelle ressort M-8.
(74) Écrous de sûreté M-8.
Clé Allen 6mm.
Clé Allen 6mm.
Clé hexagonale à deux mâchoires 10-13.

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 (13) au corps central (1) en plaçant les roulettes vers l'avant de l'unité, Fig.3, Introduire les vis (39), placer les rondelles (55), et les rondelle ressort (66) et visser solidement.
Placer ensuite le cache avant (114) et vissez-le avec les vis (50) Fig.3.
Faire de même pour monter le support arrière.
Prendre le tube support arrière avec les taquets de réglage (3) et faire concorder les points, Fig.4. Introduire les vis (116) et visser solidement.
Placer ensuite le cache arrière (115) et vissez-le avec les vis (51) 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.-

Ensuite, approcher le tube rameur (2) vers le tube qui dépasse du corps principal (1) Fig.5, connecter les connecteurs (129 au 130) Fig.5.
Introduire le tube rameur (2) dans le tube qui dépasse du corps central (1) dans le sens de la flèche, Fig.5 en veillant à ne pas pincer les câbles.
Poser les vis (31) les rondelles (55) et les rondelles à ressort (66) Fig.5 et visser solidement.

4. MONTAGE TUBES DES PIEDS.-

Introduire l'axe de rotation des bras (16) dans les douilles du tube transversal du tube rameur (2), Fig.6, cet axe doit être bien centré.
Prendre le pied gauche (9), (signalé par la lettre L) et introduire la douille de l'extrémité dans l'axe de rotation (E) du corps principal (1) Fig.7.
Introduire la vis (35) comme indiqué dans la Fig.7, prendre la rondelle plate (57) et rondelle ressort (66) et visser solidement.
Prendre le pied droit (10), (portant la lettre R) et faire de même que pour le montage du pied gauche Fig.7.
Placer le cache de l'axe (117-118) gauche et droit et les fixer avec les vis (45) comme indiqué dans la Fig.7.
Ensuite, poser les caches (112 et 113) des roulettes des pieds et vissez-les avec les vis (45) Fig.7.

5. MONTAGE DES REPOSE-PIEDS.-

Prendre le repose-pied gauche (11) signalé par la lettre (L) et introduire l'axe dans la languette du pied (9) Fig.7.
Ensuite, prendre la plaque de fixation du repose-pieds (19) et la visser dans le trou du milieu avec les vis (35) les rondelles à ressort (66) et la rondelle plate (58) puis visser les trous des extrémités de la plaque (19) avec les vis (31), les rondelles à ressort (66) et les rondelles plates (55).
Faire de même pour le repose-pieds droit (12) signalé par la lettre (R) dans la languette du pied (10) Fig.7.
ATTENTION: Il est conseillé de resserrer les vis qui viennent d'être posées un mois après l'utilisation de la machine.

6. MONTAGE DES BRAS.-

Introduire le bras gauche (7) (portant la lettre L) dans l'axe de la rotation des bras Fig.8, poser aux extrémités de l'axe, les vis (35) et la rondelle ressort (66), les rondelles plates (57) et visser solidement à l'aide des deux clés combinées et visser solidement.
Prendre le bras droit (8), (portant la lettre R) et faire de même que pour le montage du bras gauche.

7. MONTAGE DU TIRANT DES PIEDS .-

Prendre le tirant du pied (11) et le placer avec le bras inférieur (7) comme indiqué dans la Fig.8, en faisant coïncider les trous.
Ensuite poser la vis (37) et la visser avec l'écrou (74).
Prendre le tirant du pied (12) et le placer avec le bras inférieur (8) comme indiqué dans la Fig.8, en faisant coïncider les trous.
Ensuite poser la vis (37) et la visser avec l'écrou (74).
Ensuite, poser les caches de fermeture inférieure des bâtons (110 et 111) et vissez-les avec les vis (45 et 46) Fig.8.
Si vous estimez que le tirant des pieds a desserré, suivez ces étapes:
- Retirer la vis (35).
- Ajoutez une ou plusieurs rondelles de 0,15 mm comme indiqué sur la Fig.8.
- Resserrer les vis (35).

8. MONTAGE DES BRAS SUPÉRIEURS.-

Après avoir effectué le montage des bras, prendre le bras supérieur (5) (signalé par la lette L) et l'introduire dans la partie qui dépasse du bras (7) Fig.9, en faisant coïncider les trous les vis.
Poser les vis (33) les rondelles (55) et les rondelles à ressort (66) Fig.9 et visser solidement.
Faire le même montage avec le bras droit (6) (signalé par la lettre R) que celui réalisé avec le bras supérieur gauche.

9. MONTAGE DES CACHES DE L'AXE DE ROTATION DES BRAS.-

Prendre le cache arrière (108) et le cache avant 109, les placer sur le tube rameur (8) Fig.9 et visser ces éléments avec les vis (45).
Prendre le cache arrière (108) et le cache avant 109, les placer sur le tube rameur (7) Fig.9 et visser ces éléments avec les vis (45).

10. MISE EN PLACE DU GUIDON.-

Placez le guidon (122) dans le tube du guidon (2), Fig.10 et introduire le câble de l'hand-grip (131) dans la rainure, comme indiqué dans les Fig.10, et le faire sortir par la partie supérieure du guidon.
Poser les vis (32) les rondelles (54) et les rondelles à ressort (66) Fig.10 et visser solidement, placez ensuite le couvercle de protection de la bride (105).

11. MONTAGE DU PORTE-BIDON.-

Placer le porte-bidon (106) dans le tube (2), prendre ensuite le support du porte-bidon (107) et les fixer avec les vis (49) Fig.10.

12.- MONTAGE MONITEUR.-

À présent connectez les connecteurs (129) (131) qui dépassent du tube guidon (2) et le connecteur (B) (C) qui dépasse du moniteur (124) Fig.11.
Placez le moniteur (124) dans la rainure du tube guidon (2) comme indiqué dans la Fig.11 en prenant soin de ne pas pincer les câbles.
Fixez le moniteur par l'intermédiaire des vis (45) Fig.11.

NIVELLEMENT.-

Après avoir installé l'unité à l'emplacement qui lui a été réservé pour réaliser les exercices, vérifi ez si l'assise au sol et le nivellement sont corrects. Pour ce faire, vissez plus ou moins les pieds réglables (84) comme indiqué dans la Fig.12.

DÉPLACEMENT ET RANGEMENT.-

Comme indiqué dans la Fig.13, cet appareil dispose de roulettes (92) qui permettent un déplacement facile. Ces roulettes sont posées sur la partie avant de l'appareil et permettent d'e le 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.

BRANCHEMLENT AU COURANT.-

(Optionnel).

Introduisez la fiche (m) de branchement du transformateur dans le point de connexion (k) du corps central (partie arrière inférieur) Fig.14 et connectez le transformateur (142) de courant au secteur de 220 V, Fig.14.

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

Pour toute information complémentaire, h´hésitez pas á appeler au numéro de téléphone suivant:

+34 902 170 258 service@bhfitness.es

Deutsch

SICHERHEITSHINWEISE.-

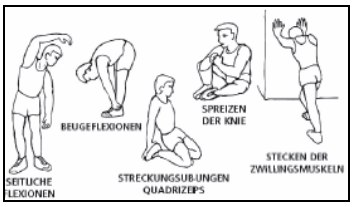
Bevor Sie mit einem der Trainingsprogramme beginnen, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt. Wir empfehlen dabei eine komplette Untersuchung.
Arbeiten Sie mit dem empfohlenen Trainingsniveau, trainieren Sie niemals bis zur Erschöpfung. Wenn Schmerzen oder Beschwerden irgendeiner Art auftreten, unterbrechen Sie die Übung umgehend und suchen Sie Ihren Arzt auf.
Benutzen Sie das Gerät nur auf einer stabilen und ebenen Fläche und benuten Sie eine Unterlage zum Schutz des Bodens oder Teppichs. Aus Sicherheitsgründen muss rund um das Gerät ein freier Raum von mindestens 0,5 Metern vorhanden sein.
Kinder dürfen weder mit diesem Gerät noch in seiner unmittelbaren Umgebung spielen. Kommen Sie nicht mit den Händen an die beweglichen Teile.
Bevor Sie mit dem Training beginnen, überprüfen Sie den Ellipsentrainer, ob alle Teile montiert und die Schrauben, Muttern, Pedale und Arme einwandfrei festgezogen sind.
Tragen Sie während des Trainings geeignete Kleidung und Schuhwerk. Benutzen Sie keine weite Kleidung. Tragen Sie keine Schuhe mit Ledersohle oder hohen Absätzen.
Dieses Gerät wurde getestet und erfüllt die Anforderungen der Norm EN957 in Klasse H.C. für halb-professionelle Anwendung. Maximales Benutzergewicht 130Kg. Die Bremswirkung ist unabhängig von der Geschwindigkeit.

WICHTIG. Lesen Sie die Anleitung vor der Montage aufmerksam. Entnehmen Sie alle Teile aus dem Verpackungskarton und überprüfen Sie sie anhand der entsprechenden Liste, um sicherzustellen, dass kein Teil fehlt.
Entsorgen Sie den Karton erst, wenn Sie den Ellipsentrainer vollständig montiert haben.
Nutzen Sie das Gerät stets entsprechend der Anleitung. Sollten Sie bei der Montage oder Überprüfung des Geräts feststellen, dass eine Komponente defekt ist oder sollte während der Benutzung ein ungewöhnliches Geräusch auftreten, darf das Gerät nicht benutzt werden. Vor einer erneuten Nutzung muss das aufgetretene Problem zuerst gelöst werden.

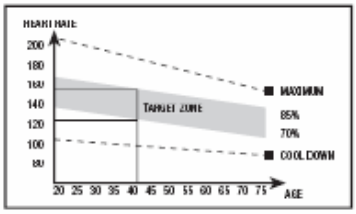
HINWEISE ZUM TRAINING.-

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

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



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



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

3. Entspannungsphase.
Diese Phase ermöglicht die Entspannung des Herz-Kreislauf-Systems und der Muskulatur. Es handelt sich z.B. um die Wiederholung der Übungen aus der Aufwärmphase, bei reduziertem Rhythmus und während ungefähr 5 Minuten. Wiederholen Sie die Streckübungen und denken Sie daran, die Muskeln dabei nicht zu überstrecken.
Nach einigen Tagen werden Sie längere Trainingssitzungen und eine stärkere Intensität der Übungen benötigen. Es wird empfohlen, mindestens drei Tage wöchentlich, ein über den anderen Tag zu trainieren.

Stärkung der Muskeln.
Um die Muskeln bei den Übungen zu stärken, muss ein hoher Widerstand eingestellt werden. Dies hat eine höhere Spannung der Beinmuskulatur zur Folge. Möglicherweise müssen sie dabei die Dauer des Trainings reduzieren.
Wenn Sie darüber hinaus Ihre allgemeine physische Form verbessern wollen, müssen Sie Ihr Trainingsprogramm ändern. Behalten Sie die üblichen Aufwärm- und Entspannungsübungen bei; wenn Sie jedoch das Ende der Trainingsphase erreichen,

erhöhen Sie den Widerstand, um den Grad der Anstrengung Ihrer Beine zu erhöhen. Dabei muss die Geschwindigkeit reduziert werden, um den Herzrhythmus aus dem Zielniveau zu halten.

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

ALLGEMEINE HINWEISE.-

Lesen Sie die Anleitungen dieses Handbuchs aufmerksam. Hier finden Sie wichtige Anleitungen zur Montage und Hinweise zur Sicherheit und zur Handhabung des Geräts.
1 Dieses Gerät ist für den häuslichen Gebrauch vorgesehen. Das Gewicht des Benutzers darf 130 kg nicht überschreiten.
2 Achten Sie darauf, mit den Händen nicht an die beweglichen Teile des Geräts zu kommen.
3 Eltern oder Aufsichtspersonen müssen die natürliche Neugier der Kinder beachten, die zu gefährlichen Situationen und Verhaltensweisen führen kann. Dieses Gerät darf unter keinen Umständen als Spielgerät benutzt werden.
4 Der Eigentümer hat die Aufgabe sicherzustellen, dass alle Benutzer des Geräts über alle notwendigen Sicherheitsmaßnahmen informiert sind und sich entsprechend verhalten.
5 Das Gerät darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden.
6 Tragen Sie geeignete Kleidung und Schuhe. Binden Sie die Schnürsenkel korrekt.

MONTAGEANLEITUNG.-

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) Hauptrahmen.
(2) Ruderrohr.
(3) Rohr hinterer Ständer mit Nivellierschrauben.
(122) Lenkerstange.
(5) Rechte Griffstange.
(6) Linke Griffstange.
(7) Unterer Lenkerarm links.
(8) Unterer Lenkerarm rechts.
(9) Linker Fuß
(10) Rechter Fuß.
(11) Linke Trittfläche.
(12) Rechte Trittfläche.
(13) Rohr vorderer Ständer mit Rädern.
(16) Drehachse Armstangen.
(19) Befestigungsblech Fußschalen.
(102) Untere Zierabdeckung Ruder.
(105) Abdeckblende Lenker.
(106) Flaschenhalter.
(107) Träger Flaschenhalter.
(108) Hintere Abdeckungen Stockdrehung.
(109) Vordere Abdeckungen Stockdrehung.
(111) Linke Abdeckungen Stöcke unten.
(110) Rechte Abdeckungen Stöcke unten.
(112) Linke Abdeckblende Rad Fußpedal.
(113) Rechte Abdeckblende Rad Fußpedal.
(114) Vorderer Zierabdeckung Ruder.
(115) Hintere Zierabdeckung Ruder.
(117) Linke Abdeckblende Kurbelwelle.
(118) Rechte Abdeckblende Kurbelwelle.
(124) Elektronischer Monitor.
(142) Transformator. **(Optional)**.

Fig.2 Schrauben
(27) Inbusschraube M-5x12.
(31) Inbusschraube M-8x15.
(32) Inbusschraube M-8x30.
(33) Inbusschraube M-8x20.
(35) Inbusschraube M-8x20.
(37) Inbusschraube M-8x70.
(39) Inbusschraube M-8x58.
(45) Inbusschraube M-5x12.
(46) Inbusschraube M-5x25.
(49) Inbusschraube M-4x25.
(51) Inbusschraube M-5x25.
(116) Inbusschraube M-8x58.
(54) Unterlegscheibe M-8.
(55) Unterlegscheibe M-8
(57) Flache Unterlegscheibe M-8x38Ø.
(58) Flache Unterlegscheibe M-8X28Ø.
Inbusschlüssel 6m/m.
Inbusschlüssel 6m/m.
Doppelter Schraubschlüssel 13/17.

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 (13) an den Hauptrauen (1) heran, positionieren Sie die Räder der Einheit nach vorn Fig.3, setzen Sie die Schrauben (39), die Unterlegscheiben (55), die Federscheiben (66) ein und ziehen Sie sie gut fest.
Setzen Sie dann die vorderer Abdeckblenden auf (114) und schrauben Sie diese mit den Schrauben (50) fest Fig.3.
Für die Montage des hinteren Ständers gehen Sie bitte genauso vor.
Nehmen Sie das hintere Ständerrohr mit den einstellbaren Blöcken (3) und achten Sie darauf, dass die Punkte übereinstimmen Fig.4. Setzen Sie die Schrauben (116) ein und ziehen Sie sie gut fest.
Setzen Sie dann die hinteren Abdeckblenden auf (115) und schrauben Sie diese mit den Schrauben (51) fest Fig.4.

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

3. MONTAGE DES RUDERROHRS.-

Führen Sie das Ruderrohr (2) an das aus dem Hauptrahmen (1) tretende Rohr Fig.5, verbinden Sie die Klemmen (129 und 130) miteinander Fig.5.
Schieben Sie das Ruderrohr (2) in Pfeilrichtung in das heraustretende Rohr des Hauptrahmens (1) Fig.5 und achten Sie darauf, dass die Kabel nicht eingeklemmt werden.
Setzen Sie die Schrauben (31), die Unterlegscheiben (55), die Federscheiben (66) ein und ziehen Sie sie gut fest Fig.5.

4. MONTAGE DER FUSSROHRE.-

Schieben Sie die Drehachse der Griffstangen (16) durch die Hülsen des Querrohrs des Ruderrohrs (2) Fig.6 und zentrieren Sie sie.
Nehmen Sie dann das linke Fußteil (9) (es ist mit dem Buchstaben L gekennzeichnet) und schieben Sie die Hülse am Ende auf die Drehachse (E) des Hauptrahmens (1) Fig.7.
Setzen Sie die Schraube (35) wie auf Fig.7 gezeigt ein. Anschließend bringen Sie die flache Unterlegscheibe (57) und die Federscheibe (66) an und ziehen sie gut fest.
Nehmen Sie dann das rechte Fußteil (10) (es ist mit dem Buchstaben R markiert) und nehmen Sie seine Montage wie beim linken Fußteil vor Fig.7.
Setzen Sie die Abdeckblenden (117-118) der linken und rechten Achse ein und befestigen Sie sie mit den Schrauben (45) Fig.7.
Dann setzen Sie die Abdeckblenden (112 und 113) der Räder auf und schrauben diese mit den Schrauben (45) fest Fig.7.

5. MONTAGE DER FUSSSCHALEN.-

Setzen Sie die Achse der linken, mit dem Buchstaben (L) markierten Fußschale (11) auf auf die Pedalstange (9) Fig.7.
Nehmen Sie dann das Befestigungsblech der Fußschalen (19) und schrauben Sie es im mittleren Loch mit den Schrauben (35), den Federscheiben (66) und der flachen Unterlegscheibe (58) fest. Dann setzen Sie an den Enden des Blechs die Schrauben (31), die Federscheiben (66) und die flachen Unterlegscheiben (55) ein und ziehen sie fest.
Führen Sie die gleiche Operation mit der rechten Fußschale (12) aus. Diese ist mit dem Buchstaben (R) markiert und muss auf die Pedalstange (10) Fig.7 gesetzt werden.

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

6. MONTAGE DER ARME.-

Setzen Sie den linken Arm (7) (mit dem Buchstaben L gekennzeichnet) in die Drehachse der Arme Fig.8; Setzen Sie in die Achsenenden die Schrauben (35) mit der Federscheibe (66), den flachen Unterlegscheiben (57) und ziehen Sie sie mit den beiden Schlüsseln gut fest.
Nehmen Sie dann den rechten Arm (8) (er ist mit dem Buchstaben R markiert) und nehmen Sie seine Montage wie beim linken Arm vor.

7. MONTAGE DER SPANNVORRICHTUNG.-

Nehmen Sie die Spannvorrichtung des Fußteils (11) und positionieren Sie sie gegenüber dem unteren Arm (7) wie in Fig.8 dargestellt. Dabei müssen die Löcher übereinstimmen.
Setzen Sie dann die Schraube (37) ein und ziehen Sie sie mit der Mutter (74) zusammen fest.
Nehmen Sie die Spannvorrichtung des Fußteils (12) und positionieren Sie sie gegenüber dem unteren Arm (8) wie in Fig.8 dargestellt. Dabei müssen die Löcher übereinstimmen.
Setzen Sie dann die Schraube (37) ein und ziehen Sie sie mit der Mutter (74) zusammen fest.
Setzen Sie dann die unteren Abdeckungen der Armstangen (110 und 111) auf und schrauben Sie sie mit den Schrauben (45 und 46) fest Fig.8.
Wenn Sie das Gefühl der Fußschlaufe hat Lockerheit, folgendermaßen vor:
- Entfernen Sie die Schraube (35).
- Eine oder mehrere 0,15mm Scheiben, wie in Abbildung 8 gezeigt.
- Ziehen Sie die Schraube wieder (35).

8. MONTAGE DER OBEREN ARME.-

Wenn die Arme montiert sind, nehmen Sie den oberen linken Arm (5) (er ist mit dem Buchstaben L markiert) und setzen Sie ihn auf das aus dem Arm (7) heraustretende Teil Fig.9. Dabei müssen die Schraubenlöcher übereinstimmen.
Setzen Sie die Schrauben (33), die Unterlegscheiben (55), die Federscheiben (66) ein und ziehen Sie sie gut fest Fig.9.
Nehmen Sie die gleiche Montage mit dem rechten Arm (6) vor (dieser ist mit dem Buchstaben R gekennzeichnet).

9. MONTAGE DER ABDECKUNGEN DER DREHACHSE DER ARME.-

Nehmen Sie die hintere Abdeckung (108) und die vordere Abdeckung (109) und positionieren Sie sie am Ruderrohr (8) Fig.9.
Anschließend schrauben Sie sie mit den Schrauben (45) fest.
Nehmen Sie die hintere Abdeckung (108) und die vordere Abdeckung (109) und positionieren Sie sie am Ruderrohr (7) Fig.9.
Anschließend schrauben Sie sie mit den Schrauben (45) fest.

10. ANBRINGEN DES LENKERS.-

Setzen Sie den Lenker (122) in die Lenkstange (2), Fig.10; führen Sie das Kabel des Hand-Grip (131) durch die Nut Fig.10 und ziehen Sie es am oberen Teil der Lenkstange wieder heraus.

Setzen Sie die Schrauben (32), die Unterlegscheiben (54), die Federscheiben (66) ein und ziehen Sie sie gut fest Fig.10, setzen Sie dann den Schutzdeckel des Flansches auf (105).

11. MONTAGE DES TRINKFLASCHENHALTERS.-

Setzen Sie die Trinkflaschenhalter (106) auf das Rohr (2) und schrauben Sie ihn dann zusammen mit dem Befestigungsteil des Flaschenhalters (107) mit den Schrauben (49) fest Fig.10.

12.- MONTAGE DES MONITORS.-

Verbinden Sie die aus dem Lenkerrohr (2) kommenden Klemmen (129) (131) mit den Klemmen (B) (C) des Monotors (124) Fig.11.
Setzen Sie den Monitor (124) auf das Blech an der Lenkstange (2) Fig.11. Achten Sie dabei darauf, dass die Kabel nicht eingeklemmt werden.
Befestigen Sie den Monitor mit den Schrauben (45) Fig.11.

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 (84) Fig.12 reguliert werden.

TRANSPORT UND AUFBEWAHREN.-

Dieses Gerät ist mit Rädern (92) ausgestattet Fig.13, 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.-

(Optional).
Stecken Sie den Stecker (m) des Transformators in die Aufnahme am Hauptrahmen (k) (hinten, unten) und schließen Sie dann den Stromtransformator (142) an das 220 V Netz Fig.14.

BH BEHÄLT SICH DAS RECHT ZU ÄNDERUNGEN SEINER PRODUKTSPEZIFIZIERUNGEN OHNE VORHERIGE ANKÜNDIGUNG VOR.

Für Nachfragen aller Arzt stehen wir Ihnen gern zur Verfügung. Rufen Sie unseren Kundendienst an:

+34 902 170 258 service@bhfitness.es

Português

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA.-

Antes de começar qualquer programa de exercício, consulte o seu médico. Recomendamos a realização de um exame físico completo. Trabalhe no nível de exercício recomendado, não chegue a um esgotamento. Se sentir dor ou qualquer tipo de mal-estar, pare o exercício imediatamente e dirija-se a um médico.
Utilize o aparelho sobre uma superfície sólida e nivelada, com algum tipo de protecção para o chão ou tapete. Por razões de segurança, deverá existir á volta do equipamento um espaço livre que não seja inferior a 0,5 metros. Não permita que as crianças joguem com este aparelho nem á sua volta. Mantenha as mãos afastadas das partes em movimento.
Comprove a elíptica antes de começar o exercício, para comprovar que todas as peças foram montadas e que as porcas, parafusos, pedais e braços foram correctamente apertados antes do uso.
Utilize roupa e calçado apropriados para o exercício físico. Não utilize roupas folgadas. Não utilize calçado com sola de couro nem tacões altos.
Este aparelho foi testado e cumpre com a norma EN957 na clase H.C., adecuado para uso semi-profissional Peso máximo do utilizador: 130Kg. A travagem é independente da velocidade.

IMPORTANTE.-
Leia atentamente as instruções antes de começar a montagem.
Retire todas as partes de dentro do cartão da embalagem e identifi que-as em relação à lista, para assim poder comprovar que não falta nenhuma.
Não deite fora o cartão até ter montado completamente a elíptica.
Utilize o aparelho sempre de acordo com as instruções. Se encontrar algum componente com defeito durante a montagem ou durante a comprovação do aparelho, ou se ouvir algum ruído estranho durante a utilização, pare. Não utilize este aparelho até ter solucionado o problema.

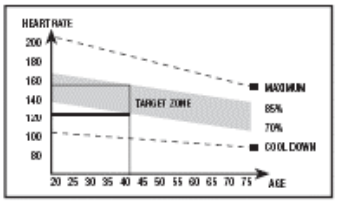
INSTRUÇÕES PARA O EXERCÍCIO.-

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

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

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

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



3. A fase de relaxamento
Esta fase permite o relaxamento do sistema cardio-vascular e muscular. Trata-se de uma repetição dos exercícios de aquecimento, por exemplo, reduzindo o ritmo, e continuando aproximadamente 5 minutos. Repita os exercícios de estiramento, e lembre-se de não forçar os músculos. Dependendo de como transcorram os dias, necessitará treinos mais prolongados e de maior intensidade. É aconselhável exercitar-se um mínimo de três dias por semana, em dias alternos.

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

Perda de peso
Neste caso, o factor importante é o esforço realizado. Quando mais intenso e mais prolon-gado for o trabalho, maior será a quantidade de calorias queimadas. Efectiva-mente, o trabalho é o mesmo que se realiza para melhorar a condi-ção física, mas o objectivo é diferente.

INDICAÇÕES GERAIS.-

Leia atentamente as instruções deste manual. Este fornece-lhe indicações importantes sobre a montagem, segurança e uso da máquina.
1 Esta unidade está desenhada para ser usada em casa. O peso de usuário não deverá exceder os 130Kg.
2 Mantenha as mãos afastadas de qualquer um das partes móveis da unidade.
3 Os pais e outras pessoas responsáveis pelas crianças, deverão ter em conta a sua natureza curiosa, que poderá levá-las a situações e com-portamentos que podem ser perigosos. Esta unidade nunca deverá utilizarse como um brin-quedo.
4 É da responsabilidade do proprietário comprovar se todos os usuários da máquina estão adequadamente informados sobre todas as precauções necessárias.
5 A sua unidade só poderá ser usada por uma pessoa de cada vez.
6 Utilize roupas e calçado adequado. Ate correctamente os atacadores.

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM.-

1 Retire a unidade da caixa e comprove se estão todas as peças.

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

Fig.1 Peças
(1) Corpo central.
(2) Tubo de remo.
(3) Tubo cavalete traseiro com calços reguláveis.
(122) Tubo guiador.
(5) Bastão ou braço esquerdo.
(6) Bastão ou braço direito.
(7) Braço inferior esquerdo.
(8) Braço inferior direito.
(9) Pedal pé esquerdo.
(10) Pedal pé directo.
(11) Apoio de pés Esquerdo.
(12) Apoio de pés Direito.
(13) Tubo cavalete dianteiro com rodas.
(16) Eixo de rodagem dos bastões.
(19) Chapa de fixação do apoio para pés.
(102) Tampa embelezadora inferior de remo.
(105) Tampão de roda do guiador.
(106) Garrafeira.
(107) Suporte de porta-garrafinhas.
(108) Tampas traseiras de fecho rodagem bastões.
(109) Tampas dianteiras de fecho rodagem bastões.
(111) Tampas esquerdas fecho inferior dos bastões.
(110) Tampas direitas fecho inferior dos bastões.
(112) Tampão de roda esquerdo da roda do pedal do pé.
(113) Tampão de roda direito da roda do pedal do pé.
(114) Tampa dianteira decorativa.
(115) Tampa traseira decorativa.
(117) Tampa embelezadora esquerda do eixo biela.
(118) Tampa embelezadora direita do eixo biela.
(124) Monitor.
(142) Transformador. **(Opcional).**

Fig.2 Porcas e parafusos.
(27) Parafusos de M-5x12.
(31) Parafusos de M-8x15.
(32) Parafusos de M-8x30.
(33) Parafusos de M-8x20.
(35) Parafusos de M-8x20.
(37) Parafusos de M-8x70.
(39) Parafusos de M-8x58.
(45) Parafusos de M-5x12.
(46) Parafusos de M-5x25.
(49) Parafusos de M-4x25.
(51) Parafusos de M-5x25.
(116) Parafusos de M-8x58.
(54) Arandela de M-8.
(55) Arandela de M-8
(57) Arandela plana de M-8x38Ø.
(58) Arandela plana de M-8X28Ø.
(66) Arandela mola M-8.
(74) Porcas autobloqueantes M-8.
Chave Allen 6mm.
Chave Allen 6mm.
Chave hexagonal de duas bocas10-13.

2. MONTAGEM DOS TUBOS CAVALETE.-

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

Junte o tubo de cavalete dianteiro com rodas (13) ao corpo central (1), posicionando as rodas para a frente da unidade, Fig.3; introduza os parafusos (39), coloque as arandelas (55) as arandelas mola (66) e aperte com força.
De seguida, coloque as tampas embelezadora dianteira (114) e aparafuse-a (50), Fig.3.
Para a montagem do cavalete traseiro, realize a mesma operação.
Pegue no tubo cavalete traseiro com calços reguláveis (3) e, fazendo coincidir os pontos, Fig.4. Introduza os parafusos (116) e aperte com força.
De seguida, coloque a tampa embelezadora traseira (115) e aparafuse-a (51), Fig.4.

IMPORTANTE: é aconselhável reapertar os parafusos que se acabam de montar ao fim de um mês de uso da máquina .

3. MONTAGEM DO TUBO REMO.-

Depois junte o tubo de remo (2) ao tubo que sai do corpo central (1), Fig.5, e ligue os terminais (129 com o 130) Fig.5.

Introduza o tubo de remo (2) no tubo que sai, do corpo central (1) em direcção à seta Fig.5, tendo cuidado para não prender os cabos.
Introduza o parafuso (31) e aperte com força a arandela plana (55) e arandela mola (66).

4. MONTAGEM DOS TUBOS DE PÉS.-

Introduza o eixo volta de braços (16) nos casquilhos do tubo transversal do tubo remo (2), Fig.6 e deixe-o centrado.
Depois pegue no pé esquerdo (9), (marcado com a letra L) e introduza o casquilho da extremidade no eixo de rotação (E) do corpo principal (1) Fig.7.
Introduza o parafuso (35) como se indica na Fig.7 e aperte com força a arandela plana (57) e arandela mola (66). Realize a mesmo montagem no pé direito (10), (marcado com a letra R) que realizou para a montagem do pé esquerdo Fig.7.
Coloque os parafusos (26) junto com as arandelas (55) e as arandelas de mola (66) Fig.5 e aperte com força.
Coloque o tampão de roda do eixo (117-118) esquerdo e direito e prenda-os com os parafusos (45), como mostra a Fig.7.
De seguida, coloque os tampões de roda (112 e 113) das rodas dos pés e aparafuse-os (45) Fig.7.

5. MONTAGEM DOS APOIOS DE PÉS.-

Pegue no apoio de pés esquerdo (11) marcado com a letra (L) e introduza o eixo na alça do pé (9) Fig.7.
De seguida, pegue na chapa de fixação do apoio de pés (19) e aparafuse-a no orifício central com os parafusos (35), as arandelas de mola (66) e a arandela plana (58). Depois aparafuse os orifícios das extremidades da chapa (19) com os parafusos (31), as arandelas de mola (66) e as arandelas planas (55).
Realize a mesma montagem com o apoio de pés direito (12) marcado com a letra (R) na alça do pé (10) Fig.7.

ATENÇÃO: É aconselhável reapertar os parafusos que se acabam de montar ao fim de um mês de uso da máquina .

6. MONTAGEM DOS BRAÇOS.-

Introduza o braço esquerdo (7) (marcado com a letra L) no eixo volta braços Fig.8, coloque nos extremos do eixo os parafusos (35) com arandela mola (66) e as arandelas planas (57) e, com ajuda das duas chaves combinadas, aperte com força.
Realize a mesmo montagem no braço direito (8), (marcado com a letra R) que realizou para a montagem do braço esquerdo.

7. MONTAGEM DA FAIXA DOS PÉS.-

Pegue na faixa dos pés (11) e posicione-o com o braço inferior (7), como mostra a Fig.8, fazendo coincidir os orifícios.
De seguida, coloque o parafuso (37) e aperte com a porca (74).
Pegue na faixa dos pés (12) e posicione-o com o braço inferior (8), como mostra a Fig.8, fazendo coincidir os orifícios.
De seguida, coloque o parafuso (37) e aperte com a porca (74).
De seguida, coloque as tampas de fecho inferior de bastões (110 e 111) e aparafuse-as (45 e 46) Fig.8.
Se você sentir dos braços tem folga, siga estas etapas:
- Retire o parafuso (35).
- Adicione uma ou mais anilhas de 0,15 milímetros, como mostrado na figura 8.
- Apertar parafuso (35) novamente.

8. MONTAGEM DOS BRAÇOS SUPERIORES.-

Uma vez realizada a montagem dos braços, pegue no braço superior (5) (marcado com a letra L) e introduza-o na parte saliente do braço (7) Fig.9, fazendo coincidir os orifícios dos parafusos.
Coloque os parafusos (33) junto com as arandelas (55) e as arandelas de mola (66) Fig.9 e aperte com força.
Realize a mesma montagem com o braço direito (6), (marcado com a letra R), que realizou com o braço superior esquerdo.

9. MONTAGEM DAS TAMPAS EIXO VOLTA DE BRAÇOS.-

Pegue na tampa traseira (108) e na tampa dianteira (109) e posicione-as no tubo de remo (8) Fig.9.
De seguida, aparafuse-as com os parafusos (45).
Pegue na tampa traseira (108) e na tampa dianteira (109) e posicione-as no tubo de remo (7) Fig.9.
De seguida, aparafuse-as com os parafusos (45).

10. COLOCAÇÃO DO GUIADOR.-

Coloque o guiador (122) no tubo do guiador (2), Fig.10.
Introduza o cabo do hand-grip (131) pela ranhura, como mostra na Fig.10 e puxe-o pela parte superior do tubo guiador.
Coloque os parafusos (32) junto com as arandelas (54) e as arandelas de mola (66) Fig.10 e aperte com força, coloque a tampa protecção do grampo (105).

11. MONTAGEM DO PORTA-GARRAFAS.-

Posicione o porta-garrafas (106) no tubo (2) e depois pegue no suporte de garrafas (107) e aparafuse-os (49) Fig.10.

12.- MONTAGEM DO MONITOR.-

De seguida, ligue os terminais (129) (131) que saem do tubo volante (2) e o terminal (B) (C), que sai do monitor (124) Fig.11.
Coloque o monitor (124) sobre a chapa no tubo volante (2), como indica a Fig.11, tendo o cuidado de não prender os cabos.
Prenda o monitor com os parafusos (45) Fig.11.

NIVELAMENTO.-

Depois de ter colocado a unidade no seu lugar definitivo para a realização do exercício, comprove se a colocação no chão e o nivelamento são os correctos.

Poderá conseguí-lo enroscando mais ou menos os pés reguláveis (84) como mostra a Fig.12.

MOVIMENTO E ARMAZENAGEM.-

A unidade está equipada com rodas (92) como mostra a Fig.13, o que torna mais simples o seu movimento. As rodas que se encontram na parte dianteira da sua unidade facilitarão a manobra de colocar a sua unidade no local escolhido, levantando a máquina ligeiramente na parte traseira. Deverá guardar a sua máquina num lugar seco, com as menores variações de temperatura possíveis.

LIGAÇÃO À REDE.-

(Opcional).

Introduza a cavilha (m) de engate do transformador no ponto de conexão, do corpo central (k), (parte traseira inferior) e ligue o transformador (142) da corrente à rede de 220 V, Fig.14.

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

Para qualquier consulta, nào duvide em pôr-se em contacto, chamando ao número de telefone:

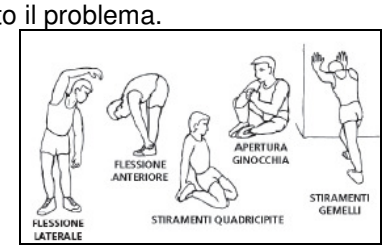
+34 902 170 258 service@bhfitness.es

Italiano

ISTRUZIONI DI SICUREZZA.-

Prima di cominciare qualsiasi programma d' allenamento, chieda consulenza medica. Si consiglia di realizzare un controllo fisico completo.
Lavori nel livello d' allenamento consigliato, non arrivi al esaurimento. Se sente dolore o disturbi di qualsiasi tipo, fermi l' allenamento inmediata-mente e si rivolga al suo medico.
Usi l' apparecchio su una superficie solida e livellata, con qualche tipo di protezione per il pavimento o tappeto. Per motivi di sicurezza, l' apparecchio dovrà avere attorno uno spazio non inferiore ai 0,5 metri. Non permetta ai bambini di giocare con questo apparecchio o nei suoi dintorni. Mantenga le mani lontane dalle parti in movimento.
Verifi chi l' ellittica prima di cominciare l' allenamento, per assicurarsi che sono stati montati tutti i pezzi e che i dadi, le viti, i pedali e le braccia sono stati stretti correttamente prima del suo uso.
Usi capi d' abbigliamento e scarpe adatte per realizzare allenamenti fisici. Non utilizzi capi grandi e sciolti. Non utilizzi scarpe con suola di cuoio o tacchi alti.
Quest'apparecchio è stato testato ed è a norma con il EN957 nella classe H.C. adeguato per l'uso semi professionale. Peso massimo dell'utente 130 kg.

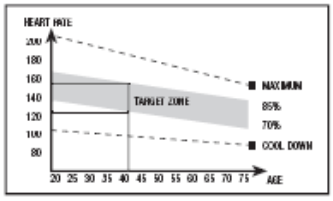
IMPORTANTE.
Legga le istruzioni con attenzione prima di realizzare il montaggio dei pezzi.
Ritiri tutte le parti del cartone dell' imballaggio e le identifi chi rispetto all' elenco per assicurarsi che non manchi nessun pezzo.
Non elimini il cartone fino alla fine del montaggio completo dell' ellittica.
Usi l' apparecchio sempre seguendo le istruzioni. Se trova qualche componente ifettoso durante il montaggio o verifica dell' apparecchio, o se sente qualche rumore strano durante il suo utilizzo, fermi la macchina. Non usi questo apparecchio fino a che non abbia risolto il problema.



ISTRUZIONI PER L' ALLENAMENTO.-

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

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



2. La fase dell' allenamento.
In questa fase si realizza lo sforzo più importante. Dopo l' allenamento regolare, i muscoli delle gambe aumenteranno la sua flessibilità. È molto importante mantenere un ritmo constante. Il ritmo dell' allenamento sarà alto a sufficienza per fare in modo che aumentino le pulsazioni fino alla zona obiettivo che si mostra nel seguente grafico.
Questa fase dovrebbe durare un minimo di 12 minuti anche se alla maggior parte delle gente si consiglia di cominciare con periodi di 10-15 minuti.

3. La fase di rilassamento.
Questa fase permette il rilassamento del sistema cardiovascolare e muscolare. Si tratta di una ripetizione della fase di riscaldamento, per esempio, riducendo il ritmo e continuando più o meno durante 5 minuti. Ripeta l' allenamento di stiramento e ricordi di non sforzare troppo i muscoli.
Con il passare dei giorni, avrà bisogno di un allenamento più prolungato e di maggior intensità.
È consigliabile allenarsi un minimo di tre giorni a settimana, in giorni alterni.

Tonificazione muscolare.
Per tonificare i muscoli durante l' allenamento dovrà scegliere una resistenza alta. Questo significa una tensione maggiore sulla muscolatura delle gambe e forse dovrà ridurre il tempo dell' allenamento. Se desidera anche migliorare il suo stato di forma fisica dovrà cambiare il suo programma d' allenamento. Realizzi il programma di riscaldamento e rilassamento abituali, peró quando sia vicina alla fine della fase d' allenamento, aumenti la resistenza per sottomettere le sue gambe ad uno sforzo maggiore. Dovrà ridurre la velocità per mantenere il ritmo cardiaco nella zona obiettivo.

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

INDICAZIONI GENERALI.-

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

1 Questo apparecchio è stato disegnare per il suo utilizzo in casa. Il peso dell' utente non debe andre oltre i 130 kg.

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

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

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

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

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

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

1. Estragga l' apparecchio dalla scatola e verifichi di avere a disposizione tutti i pezzi.

ATTENZIONE: Si raccomanda l'ausilio di una seconda persona, per la realizzazione del montaggio di questa macchina.

Fig. 1 Pezzi

(1) Corpo centrale.
(2) Tubo del remo.
(3) Tubo cavalletto posteriore con tasselli regolabili.
(122)Tubo manubrio.
(5) Bastone o braccio Destro.
(6) Bastone o braccio sinistro.
(7) Braccio inferiore sinistro.
(8) Braccio inferiore destro.
(9) Piede sinistro.
(10) Piede destro.
(11) Appoggiapiedi sinistro.
(12) Appoggiapiedi Destro.
(13) Tubo cavalletto anteriore con ruote.
(16) Asse di giro dei bastoni.
(19) Piastra di appoggio di supporto dei poggiapiedi.
(102)Coperchio decorativo inferiore del remo.
(105)Coperchio decorativo del manubrio.
(106)Portabottiglia.
(107)Supporto del portabottiglia.
(108)Coperchi posteriori di chiusura rotazione aste.
(109)Coperchi anteriori di chiusura rotazione aste.
(111)Coperchi a sinistra di chiusura inferiore delle aste.
(110)Coperchi a destra di chiusura inferiore delle aste.
(112)Coperchio decorativo sinistro ruota pedale del piede.
(113)Coperchio decorativo destro ruota pedale del piede.
(114)Coperchio decorativo anteriore del remo.
(115)Coperchio decorativo posteriore del remo.
(117)Coperchio decorativo sinistro dell'asse biella.
(118)Coperchio decorativo destro dell'asse biella.
(124)Monitor elettronico.
(142)Trasformatore. **(Opzionale).**

Fig.2 Bulloneria

(27) Vite c/ cresta M-5x12.
(31) Vite c/ cresta M-8x15.
(32) Vite c/ cresta M-8x30.
(33) Vite c/ cresta M-8x20.
(35) Vite c/ cresta M-8x20.
(37) Vite c/ cresta M-8x70.
(39) Vite c/ cresta M-8x58.
(45) Vite c/ cresta M-5x12.
(46) Vite c/ cresta M-5x25.
(49) Vite c/ cresta M-4x25.
(51) Vite c/ cresta M-5x25.
(116) Vite c/ cresta M-8x58.
(54) Rondella M-8.
(55) Rondella M-8
(57) Rondella piana M-8x38Ø.
(58) Rondella piana M-8X28Ø.
(66) Rondella M-8.
(74) Dado autobloccante M-8.
Chiave allen 6m/m.
Chiave a due bocche 13/17.

2. MONTAGGIO DEI TUBI CAVALLETTO.-

ATTENZIONE: Per il montaggio di questa macchina, si raccomanda l'ausilio di una seconda persona.

Avvicinare il tubo cavalletto anteriore provvisto di ruote (13) verso il corpo centrale (1), posizionando le ruote verso la parte anteriore dell'unità, Fig.3, Inserire le viti (39) e montare le rondelle (55), le rondelle a molla (66) e stringere con forza.

Successivamente montare i coperchi decorativi anteriore (114) e avvitarli con le viti (50) Fig.3.

Per il montaggio del cavalletto posteriore realizzare la stessa operazione.

Prendere il tubo cavalletto posteriore provvisto di tasselli regolabili (3) e cercando di far coincidere i punti, Fig.4. Inserire le viti (116) e stringere con forza.

Successivamente montare i coperchi decorativi posteriori (115) e avvitarli con le viti (51) Fig.4.

IMPORTANTE: Si consiglia di stringere di nuovo le viti che sono state appena montate trascorso almeno un mese dall'uso della macchina.

3. MONTAGGIO DEL TUBO REMO.-

Avvicinare il tubo remo (2) al tubo uscente del corpo centrale (1), Fig.5, collegare i terminali (129 con il 130) Fig.5.

Inserire il tubo remo (2) nel tubo uscente, del corpo centrale (1) nel verso della freccia, Fig.5, facendo attenzione a non prendere i cavi.

Inserire le viti (31) con le rondelle (55), e le rondelle a molla (66) Fig.5 e stringere con forza.

4. MONTAGGIO DEI TUBI PER I PIEDI.-

Introdurre l'asse giro dei bracci (16) per i terminali del tubo trasversale del tubo remo (2), Fig.6 e lasciatelo centrato.
Successivamente prendere il piede sinistro (9), (segnato con la lettera L) ed inserire la bussola sull'estremità nell'asse di rotazione (E) del corpo principale (1) Fig.7.
Inserire la vite (35) come indica la Fig.7 e prendere la rondella piatta (57) e la rondella a molla (66)
e stringere con forza.
Prendere il piede destro (10), (segnato con la lettera R) e montare seguendo lo schema del piede sinistro Fig.7.
Montare il coperchio decorativo dell'asse (117-118) sinistro e destro, fissarli con delle viti (45) come indica la Fig.7.
Successivamente, montare i coperchi decorativi (112 e 113) delle ruote dei piedi, avvitarle con le viti (45) Fig.7.

5. MONTAGGIO DEI POGGIAPIEDI.-

Prendi il poggiapiede sinistro (11) segnato con la lettera (L) e inserire l'asse nel tirante del piede (9) Fig.7.
Poi, prendi la piastra d'appoggio del poggiapiedi (26) e avvitarla nel foro centrale con le viti (35) le rondelle a molla (66) e la rondella piatta (58), successivamente avvitare i fori degli estremi della piastra con le viti (31) le rondelle a molla (66) e le rondelle piatte (55).
Realizzare lo stesso montaggio con il poggiapiedi destro (12) indicato con la lettera (R) nel tirante del piede (10) Fig.7.

ATTENZIONE: Si consiglia di stringere di nuovo le viti che sono state appena montate trascorso almeno un mese dall'uso della macchina.

6. MONTAGGIO DEI BRACCI.-

Inserire il braccio sinistro (7) (segnato con la lettera L) nell'asse di giro delle braccia Fig.8, montare sulle estremità dell'asse le viti (35) con la rondella a molla (66) e le rondelle piatte (57) e con l'ausilio di due chiavi combinate stringere con forza.
Prendere il braccio destro (8), (segnato con la lettera R) e montare seguendo lo schema del braccio sinistro.

7. REGOLAZIONE DEL TIRANTE DEI PIEDI.-

Prendere il tirante del piede (11) e posizionarlo con il braccio inferiore (7), come indica la Fig.8, facendo coincidere i fori.
Poi inserire la vite (37) e stringere il dado (74).
Prendere il tirante del piede (12) e posizionarlo con il braccio inferiore (8), come indica la Fig.8, facendo coincidere i fori.
Poi inserire la vite (37) e stringere il dado (74).
Successivamente, montare i coperchi di chiusura inferiore dei bastoni (110 e 111), avvitarli con le viti (45 e 46) Fig.8.
Se si sente la bracci ha scioltezza, attenersi alla seguente procedura:
- Togliere la vite (35).
- Aggiungere uno o più 0,15 millimetri rondelle come mostrato in Fig.8.
- Stringere nuovamente il vite (35).

8. MONTAGGIO DELLE BRACCIA SUPERIORI.-

Una volta realizzato il montaggio delle braccia, prendere il braccio superiore (5) (indicato con la lettera L), ed inserirlo nell'incastro del braccio (7) Fig.9, facendo coincidere i fori delle viti.
Inserire le viti (33) con le rondelle (55), e le rondelle a molla (66) Fig.9 e stringere con forza.
Realizzare con il braccio destro (6) (indicato con la lettera R), lo stesso montaggio effettuato con il braccio superiore sinistro.

9. MONTAGGIO DEI COPERCHI DELL'ASSE GIRO DELLE BRACCIA.-

Prendere il coperchio posteriore (108) e quello anteriore (109), e montarlo nel tubo remo (8) Fig.9.
Successivamente avvitarli con le viti (45).
Prendere il coperchio posteriore (108) e quello posteriore e montarlo nel tubo remo (7) Fig.9.
Successivamente avvitarli con le viti (45).

10. COLLOCAZIONE DEL MANUBRIO.-

Collochi il manubrio (122) nel tubo del manubrio (2), Fig.10, introduca il cavo del hand-grip (131) nel foro come mostrato nella Fig.10, e lo faccia uscire dalla parte superiore del tubo manubrio.
Inserire le viti (32) con le rondelle (54), e le rondelle a molla (66) Fig.10 e stringere con forza, collochi la carcassa di protezione manubrio (105).

11. MONTAGGIO DEL PORTABOTTIGLIA.-

Posizionare il portabottiglie (106) nel tubo (2), poi prendi il supporto della bottiglia (107) e avvitare entrambi usando le viti (49) Fig.10.

12.- MONTAGGIO DEL MONITOR.-

Poi, collegare i terminali (129) (131) che fuoriescono dal tubo manubrio (2) ed i terminali (B) (C), che fuoriescono dal monitor (124) Fig.11.
Montare il monitor (124) sulla lamiera del tubo manubrio (2), così come indica la Fig.11 facendo attenzione a non prendere i cavi.
Fissare il monitor con le viti (45) Fig.11.

LIVELLAZIONE.-

Una volta collocato il suo apparecchio nel luogo definitivo per la realizzazione del suo allenamento, verifichi che il suo assestamento sul suolo e la sua livellazione siano corretti. Questo si otterrà avvitando più o meno i piedi regolabili (84) come mostra la Fig.12.

SPOSTAMENTO ED IMMAGAZZINAGGIO.-

L' apparecchio è munito di ruote (92) che rendono più semplice il suo spostamento. Le ruote che si trovano nella parte anteriore del suo apparecchio, le faciliteranno la manovra di collocare il suo apparecchio nel luogo scelto, alzando leggeramente dalla parte anteriore e spingendo, come mostra la Fig.13. Conservi il suo apparecchio in un luogo secco con le minori variazioni di temperatura possibili.

COLLEGAMENTO ALLA RETE ELETTRICA.-

(Opzionale).

Introduca la spina (m) d' aggancio del trasformatore nel punto di collegamento, del corpo centrale (k), (parte posteriore inferiore) e colleghi il trasformatore (142) di corrente alla rete elettrica da 220 V, Fig.14.

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

Per qualsiasi domanda, non dubiti nel mettersi in contatto chiamando al numero di telefono:

+34 902 170 258 service@bhfitness.es

Nederlands

VEILIGHEIDSAANWIJZINGEN

Raadpleeg uw geneesheer alvorens u met een oefeningenprogramma begint. Het wordt aangeraden om een volledig onderzoek te laten doen.
Voer de oefening op het aanbevolen niveau uit, vermijd elke vorm van uitputting. Als u pijn of hinder ondervindt, stop dan onmiddellijk met oefening en raadpleeg uw arts.
Gebruik het toestel op een vlakke en stevige oppervlakte met bescherming voor de grond of het tapijt. Laat wegens veiligheidsredenen een ruimte van minstens 0,5 m rond het toestel vrij.
Laat niet toe dat kinderen met het toestel of in de nabijheid ervan spelen. Breng uw handen niet in de buurt van de bewegende delen.
Controleer de ellips voordat u met een oefening begint, ga tevens na of alle onderdelen zijn gemonteerd en dat de moeren, schroeven, pedalen en armen goed zijn aangeschroefd.
Draag gepaste kledij en schoeisel voor lichaamsbeweging. Gebruik geen loszittende kledij. Draag geen schoenen met een lederen zool of met hoge hakken.
Dit toestel is getest en het voldoet aan de EN957-norm onder klasse H.C., geschikt voor semi-professioneel gebruik. Maximaal gewicht gebruiker 130Kg. Er kan geremd worden onafhankelijk van snelheid.

BELANGRIJK.-

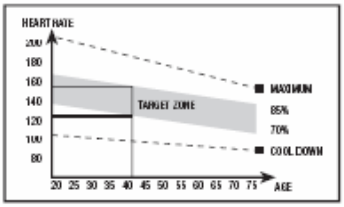
Lees deze gebruiksaanwijzing aandachtig voor dat u met het monteren begint.
Neem alle onderdelen uit de verpakking en controleer ze met de lijst zodat u zeker weet dat er geen enkel stuk ontbreekt.
Gooi het karton niet weg vooraleer u de ellips volledig heeft gemonteerd.
Gebruik het toestel enkel zoals in de handleiding beschreven. Als u tijdens het monteren een defect onderdeel vindt of als u tijdens de werking van hettoestel 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 verschedene 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 opwarmingsoefe-ningen door het ritme te verminderen en edurende 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, vermeerdert 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 aanwijzin-gen 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 130 kg wegen.
2 Breng uw handen niet in de buurt van de bewegende delen van het toestel.
3 Ouders en andere personen met kinderen onder hun hoede dienen er rekening mee te houden dat kinderen van nature uit nieuwsgierig zijn en dat ze daardoor zichzelf in gevaar kunnen brengen. Dit toestel is in geen geval speelgoed.
4 Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om er voor te zorgen dat alle gebruikers van het apparaat voldoende zijn ingelicht in verband met de werking en de veiligheidsmaatregelen.
5 Dit apparaat mag slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.
6 Gebruik aangepaste kledij en schoeisel. Knoop uw veters goed vast.

MONTAGE INSTRUCTIES.-

1 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) Hoofdframe.
(2) Hoofdsteun.
(3) Achterste driehoekstang met instelbare poten.
(122) Framebuis.
(5) Rechterfocusstang of –arm.
(6) Linkerfocusstang of –arm.
(7) Onderste armstang links.
(8) Onderste armstang rechts.
(9) Linker voetstang.
(10) Rechter voetstang.
(11) Linkervoetsteun.
(12) Rechtervoetsteun.
(13) Voorste driehoekstang met wieltjes.
(16) Staafas.
(19) Steunplaat voetsteun.
(102) Steunkap onderkant.
(105) Stuurkapje.
(106) Drinkfles.
(107) Fleshoudersteun.
(108) Achterkappen draaivergrendeling focusstangen.
(109) Voorkappen draaivergrendeling focusstangen.
(111) Linkerkappen onderzijdevergrendeling focusstangen.
(110) Rechterkappen onderzijde-vergrendeling focusstangen.
(112) Linkerkapje voetpedaalwiel.
(113) Rechterkapje voetpedaalwiel.
(114) Voorste achterzijde.
(115) Steunkap achterzijde.
(117) Linkerkap krukasverbinding.
(118) Rechterkap krukasverbinding.
(124) Elektronische monitor.
(142) Transformator. **(Optioneel).**

Fig.2 Schroeven en sluitingen
(27) Inbusschroef M-5x12.
(31) Inbusschroef M-8x15.
(32) Inbusschroef M-8x30.
(33) Inbusschroef M-8x20.
(35) Inbusschroef M-8x20.
(37) Inbusschroef M-8x70.
(39) Inbusschroef M-8x58.
(45) Inbusschroef M-5x12.
(46) Inbusschroef M-5x25.
(49) Inbusschroef M-4x25.
(51) Inbusschroef M-5x25.
(116) Inbusschroef M-8x58.
(54) Ring M-8.
(55) Ring M-8
(57) Platte ring M-8x38Ø.
(58) Platte ring M-8X28Ø.
(66) Borgring M-8.
(74) Zelfborgende moeren M-8.
Inbussleutel 6 mm.
Inbussleutel 6 mm.
Ringsleutel tweezijdig 13/17

2. DE DRIEHOEKSTANGEN MONTEREN.-

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

Breng de voorste driehoekstang met wielen (13) naar het hoofdframe (1), de wielen aan de voorzijde van het toestel positionerend, Fig.3, bevestig de schroeven (39), monteer de sluitringen (55) en de verende sluitring (66) en maak alles goed vast.
Bevestig vervolgens de achterkap (114) en maak die vast met schroeven (50), Fig.3.
Voer dezelfde handeling uit om de achterste driehoekstang te bevestigen.
Neem de achterste driehoekstang met de instelbare voetsteunen (3) en zet de gaten op één lijn, Fig.4. Bevestig de schroeven (116) en maak alles goed vast.
Bevestig steunkap de achterkap (115) en maak die vast met schroeven (51), Fig.4.

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

3. DE HOOFDSTANG BEVESTIGEN.-

Breng de hoofdstang (2) vervolgens omhoog naar de naaf op het hoofdframe (1), Fig.5, en verbind uiteinden (129 en 130), Fig.5.

Schuif de hoofdstang (2) over de naaf op het hoofdframe (1) in de richting van de pijl, Fig.5, erop toeziend de kabels niet te beknellen.
Bevestig opnieuw de schroeven (31), de sluitringen (55) en de verende sluitringen (66), Fig.5, en maak alles goed vast.

4. DE VOETSTANGEN MONTEREN.-

Steek de focusstangas (16) door de afstandsbussen op de hoofdsteun (2), Fig.6, de as centrerend.
Neem vervolgens de linker voerstang (9) (gemarkeerd met de letter "L") en doe de eindlager op de aandrijfas (E) op het hoofdframe (1), Fig.7.
Bevestig schroef (35), zoals weergegeven in Fig.7, monteer vervolgens de vlakke sluitring (57) en de verende sluitring (66), en maak alles goed vast.
Neem de rechter voetstang (10) (gemarkeerd met de letter "R") en herhaal dezelfde montageprocedure als met de linker, Fig.7.
Bevestig het linker en rechter askapje (117-118) en maak ze vast met schroeven (45) zoals weergegeven Fig.7.
Bevestig vervolgens de voetwielkapjes (112 en 113) en maak ze vast met de schroeven (45), Fig.7.

5. MONTAGE VOETSTEUN.-

Neem de linker voetsteun (11) gemarkeerd met de letter (L) en voer de as in in het voetriempje (9), Fig.7.
Pak vervolgens de steunplaat (19) van de voetsteun en maak deze vast via het middelste gat met behulp van de schroeven (35), de verende sluitring (66) en de vlakke sluitring (58). Bevestig vervolgens de schroeven (31) de verende sluitringen (66) en de vlakke sluitringen (55) in de gaten aan de randen van de plaat.
Voer dezelfde montage uit met de rechter voetsteun (12) gemarkeerd met de letter (R), in het voetriempje (10), Fig.7.

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

6. DE FOCUSSTANGEN MONTEREN.-

Bevestig de linkerfocusstang (7) (gemarkeerd met de letter "L") op de as van de focusstang, Fig.8, bevestig de schroefdraadbouten (35) met de sluitringen en de verende sluitring (66) en de vlakke sluitringen (57), en maak alles goed vast met de steeksleutels.
Neem de rechterfocusstang (8) (gemarkeerd met de letter "R") en herhaal dezelfde montageprocedure als met de linker.

7. HET VOETRIEMPJE BEVESTIGEN.-

Bevestig het voetriempje (11) en positioneer dat met de onderste focusstang (7) zoals weergegeven in Fig.8, de gaten op één lijn zettend.
Voer vervolgens de bout (37) in en maak die vast met de moer (74).
Bevestig het voetriempje (12) en positioneer dat met de onderste focusstang (8) zoals weergegeven in Fig.8, de gaten op één lijn zettend.
Voer vervolgens de bout (37) in en maak die vast met de moer (74).
Bevestig vervolgens de afsluitkapjes (110 en 111) van de onderste stang met schroeven (45 en 46), Fig.8.
Als u voelt de voetsteun heeft losheid, volgt te werk:
- Verwijder de bout (35).
- Voeg een of meer 0.15 mm sluitringen zoals weergegeven in figuur 8.
- Draai weer bout (35).

8. DE BOVENSTE FOCUSSTANGEN MONTEREN.-

Zodra u de bovenste focusstangen hebt gemonteerd, neem de onderste focusstang (5) (gemarkeerd met de letter "L") en voer die in in de naaf voor de bovenste stang (7), Fig.9, daarbij de gaten voor de schroeven op één lijn zettend.
Bevestig opnieuw de schroeven (33), de sluitringen (55) en de verende sluitringen (66), Fig.9, en maak alles goed vast.
Voer dezelfde procedure uit voor de onderste rechterfocusstang (6) (gemarkeerd met de letter "R").

9. DE ASKAPPEN VAN DE FOCUSSTANGEN MONTEREN.-

Neem de voor- (108) en achterkap (109) en plaats deze op de hoofdstang (8), Fig.9. Gebruik vervolgens de schroeven (45) om ze vast te maken aan de stang.
Neem de voor- (108) en achterkap (109) en plaats deze op de hoofdstang (7), Fig.9. Gebruik vervolgens de schroeven (45) om ze vast te maken aan de stang.

10. MONTAGE VAN HET STUUR.-

Plaats het stuur (122), op de framebuis (2) Fig.10, haal de handgrip-kabel (131) door de opening zoals wordt getoond in de Fig.10, en zorg dat deze boven uit de buis steekt.
Bevestig opnieuw de schroeven (32), de sluitringen (54) en de verende sluitringen (66), Fig.10, en maak alles goed vast, zet het stuur goed en druk voorzichtig aan, plaats het beschermkapje (105).

11. MONTAGE FLESHOUDER.-

Plaats de fleshouder (106) in de buis (2). Bevestig vervolgens de steun (107) van de fleshouder met schroeven (49), Fig.10.

12.- DE MONITOR BEVESTIGEN.-

Sluit daarna de uit het stuur (2) stekende uiteinden (129) (131) en het uit de monitor (124) stekende uiteinde (B) (C) aan, Fig.11.
Plaats de monitor (124) bovenop de plaat op de hoofdstang (2), zoals weergegeven in Fig.11, ervoor zorgend dat de draden niet bekneld komen te zitten.
Maak gebruik van de schroeven (45) om de monitor op zijn plaats te houden, Fig.11.

NIVELLERING.-

Controleer, wanneer u de eenheid op zijn defi nitieve plaats heeft geplaatst, of deze stevig op de grond staat en of deze waterpas staat. Dit kunt u regelen door de nivelleringspootjes (84) meer of minder uit te schroeven, zoals wordt getoond in Fig.12.

VERPLAATSING & OPSLAG.-

Het toestel is uitgerust met wieltjes (92), zoals weergegeven in Fig.13, 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.-

(Optioneel).

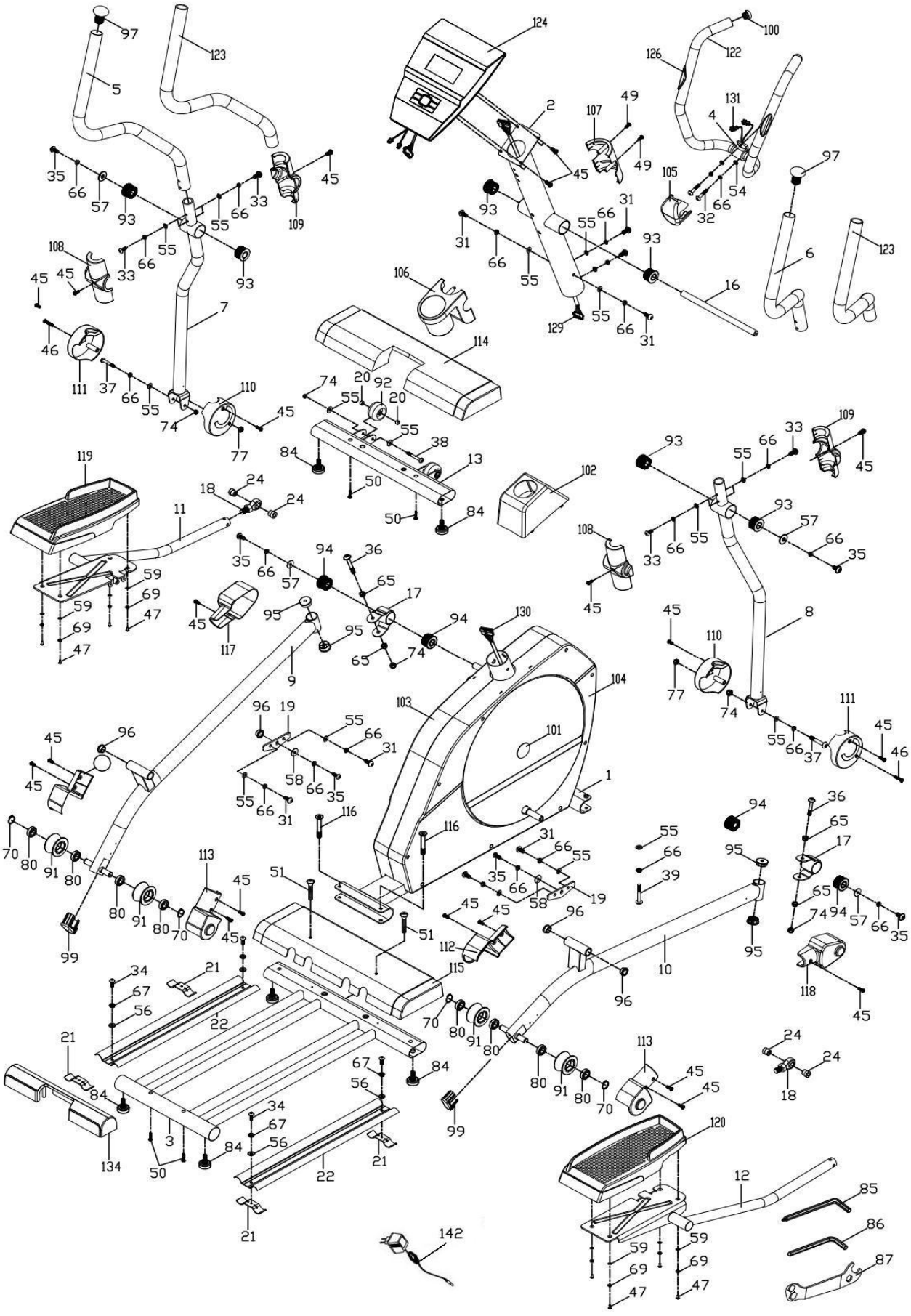
Steek de verbindingsstekker (m) van de transformator in het aansluitpunt, van het centrale frame(k), (achterkant onder) en sluit de transformator (142) op een elektriciteitsnet van 220 Volt aan, Fig.14.

BH BEHOUDT ZICH HET RECHT TOE DE PRODUCTSPECIFICATIESZONDERVOORAFGAAN D BERICHT TE VERANDEREN

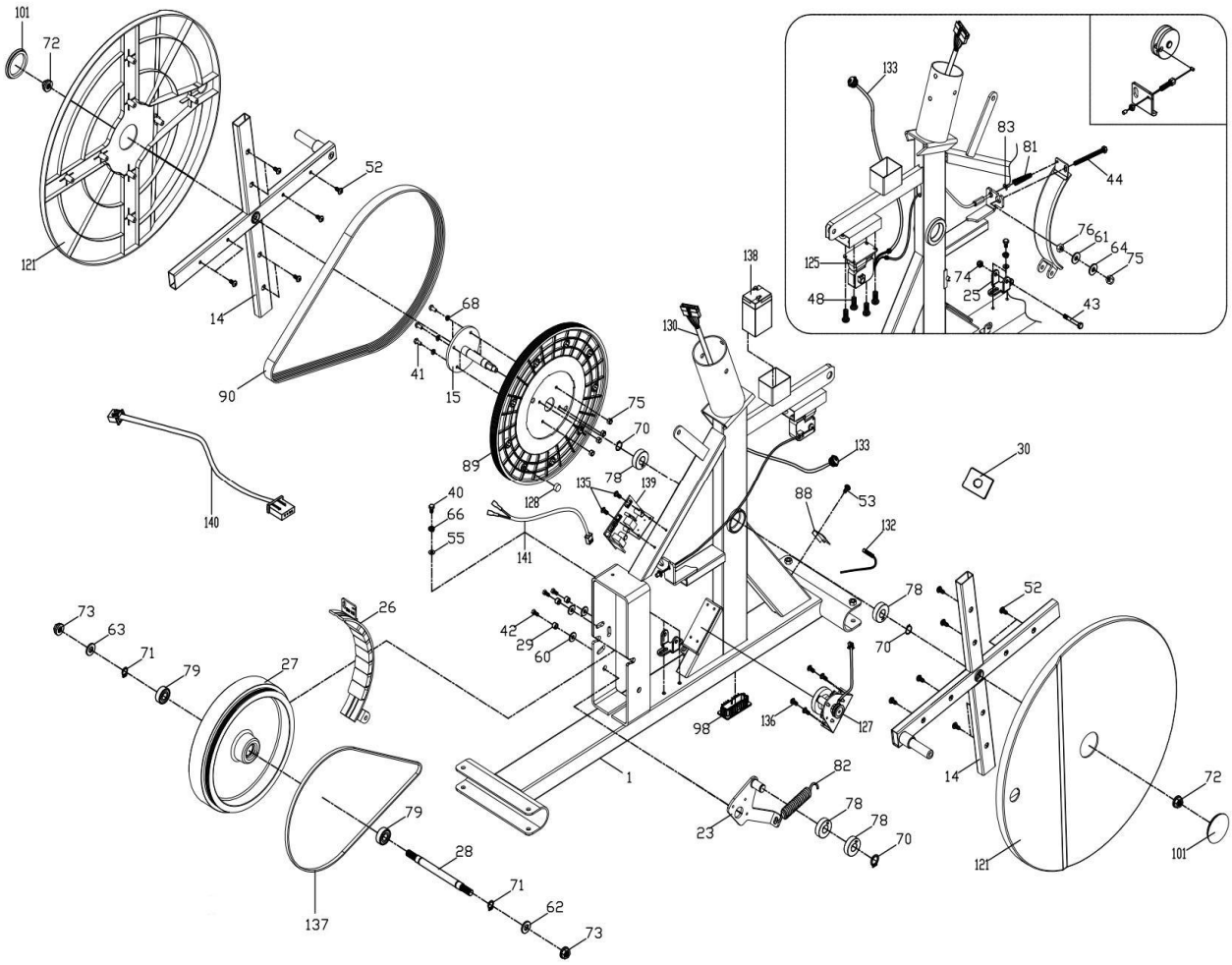
Wanneer u vragen heeft, stel u in contact met ons door het klanten-service nummer te bellen:

+34 902 170 258 service@bhfitness.es

G864 GSG


97
123
5
35
66
57
93
55
66
33
45
109
108
45
45
33
66
55
93
7
46
111
37
66
55
74
110
45
77
124
2
107
49
49
45
93
31
66
55
106
114
74
20
92
20
55
55
38
84
13
50
50
84
102
119
18
24
24
11
59
69
47
59
69
47
35
66
57
94
36
65
17
45
117
95
95
74
65
94
130
9
104
103
101
1
96
19
55
66
31
58
66
35
55
66
31
116
116
45
96
45
70
80
91
80
80
91
80
70
45
113
99
51
51
45
45
112
115
34
67
56
21
22
21
84
134
3
50
84
34
67
56
22
21
67
56
84
21
142
70
80
91
80
80
91
80
70
113
45
45
99
120
12
59
69
47
59
69
47
85
86
87
100
126
122
131
4
105
54
66
32
97
6
123
16
129
55
66
31
31
66
55
55
66
31
93
93
109
45
55
66
33
93
57
66
35
108
45
33
66
55
45
110
77
8
74
111
55
66
37
45
46
94
36
65
17
65
74
94
57
66
35
95
95
10
96
96
118
45
39
55
66
31
66
55
35
66
58
19
55
66
24
24
18

G864 GSG



Para pedido de repuesto:
Indicar el modelo de la máquina | Nº correspondiente a la pieza | Cantidad

To order replacement parts:
State the machine model | Corresponding parts | nº Quantity

Pour toute commande pièces détachées
Indiquer le modèle de la machine | Numéro de la pièce | Quantité

Bestellung von Ersatzteilen:
Bitte angeben Maschinenmodell | Nr. des entsprechenden Ersatzteils | Menge

Para encomenda de peça de recambio:
Indicar o modelo da máquina | Nº correspondente à peça | Quantidade

Per ordinare pezzi di ricambio:
Indicare il modello della macchina | Nº che corrisponde al pezzo | Quantità

Bestellen van vervangingsonderdelen:
Geef het model van het toestel op | Nummer van het onderdeel | Hoeveelheid

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

G864	45	1

CE

Español	Por medio de la presente *Exercycle S.L.* declara que este producto cumple con los requisitos esenciales y cualesquiera otras disposiciones aplicables o exigibles de las Directivas 2004/108/CE y 2006/95/CE.
English	Hereby, *Exercycle S.L*, declares that this product is in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of Directives 2004/108/EC and 2006/95/EC.
Français	Par la présente *Exercycle S.L* déclare que cette appareil est conforme aux exigences essentielles et aux autres dispositions pertinentes des directives 2004/108/CE et 2006/95/CE.
Deutsch	Hiermit erklärt *Exercycle S.L*, dass sich das Gerät in Übereinstimmung mit den grundlegenden Anforderungen und den übrigen einschlägigen Bestimmungen der Richtlinien 2004/108/EG und 2006/95/EG befindet.
Português	*Exercycle S.L.* declara que este producto está conforme com os requisitos essenciais e outras disposições das Directivas 2004/108/CE e 2006/95/CE.
Italiano	Con la presente *Exercycle S.L.* dichiara che questo prodotto è conforme ai requisiti essenziali ed alle altre disposizioni pertinenti stabilite delle direttive 2004/108/CE e 2006/95/CE.
Nederlands	Hierbij verklaart *Exercycle S.L.* dat het produkt in overeenstemming is met de essentiële eisen en de andere relevante bepalingen van richtlijnen 2004/108/EG en 2006/95/EG.

MOD. G864

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: info@bhfitness.es
www.bhfitness.com

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

BH FITNESS PORTUGAL
MAQUINASPORT, S.A.
Zona Industrial Giesteira Terreirinho
3750-325 Agueda (PORTUGAL)
Tel.: +351 234 729 510
Fax: +351 234 729 519

BH FITNESS FRANCE
Tel.: +33 (0)1429 61885
Fax: +33 (0)1429 66851
e-mail: bh.fitness@wanadoo.fr

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

BH FITNESS NORTH AMERICA
20155 Ellipse
Foothill Ranch
CA 92610
Tel:+ 1 949 206 0330
Fax:+1 949 206 0350
fitness@bhnorthamerica.com
www.bhnorthamerica.com

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

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

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 SOGGETIL A VARIAZIONI SENZA ALGUN PREAVVISO.
BH SE RESERVA O DIREITO A MODIFICAÇÀO ESPECIFICAÇOES DOS SEUS PRODUCTOS SEM PRÉVIO AVISO.
DOOR KONSTANTE PRODUKTVERNIEUWING EN VERBETERING HOUDEN WIJ ONS HET RECHT VAN WIJZIGING VOOR ZONDER VOORAFGAAND BERICHT.