



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

Fig.0

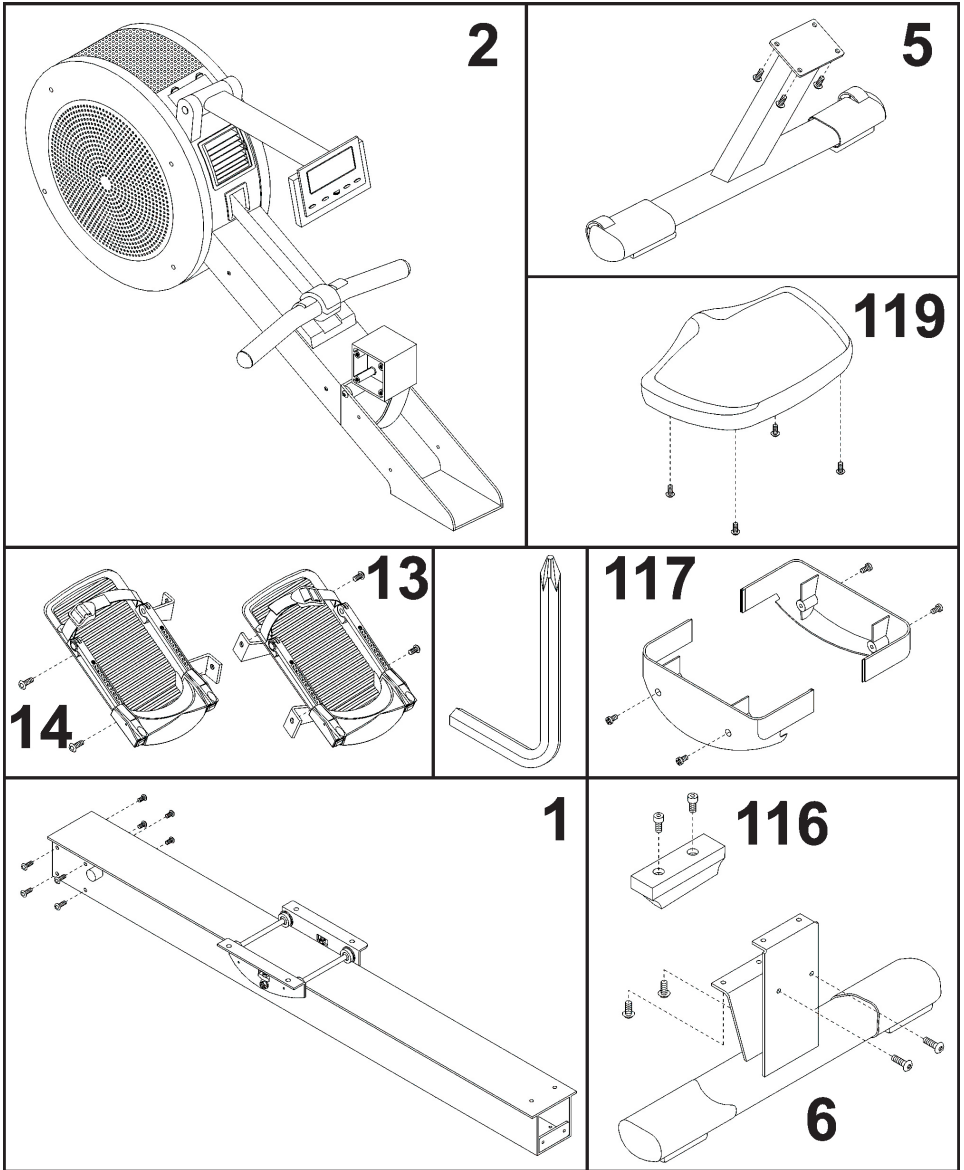


Fig.1

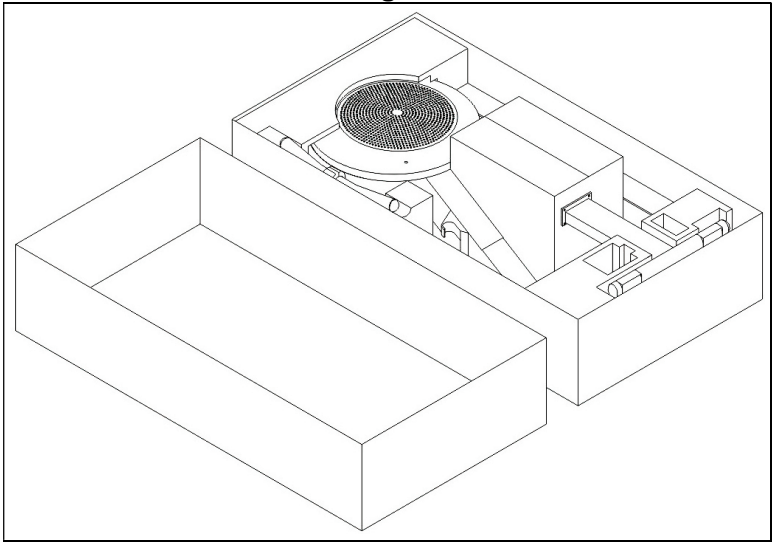


Fig.2

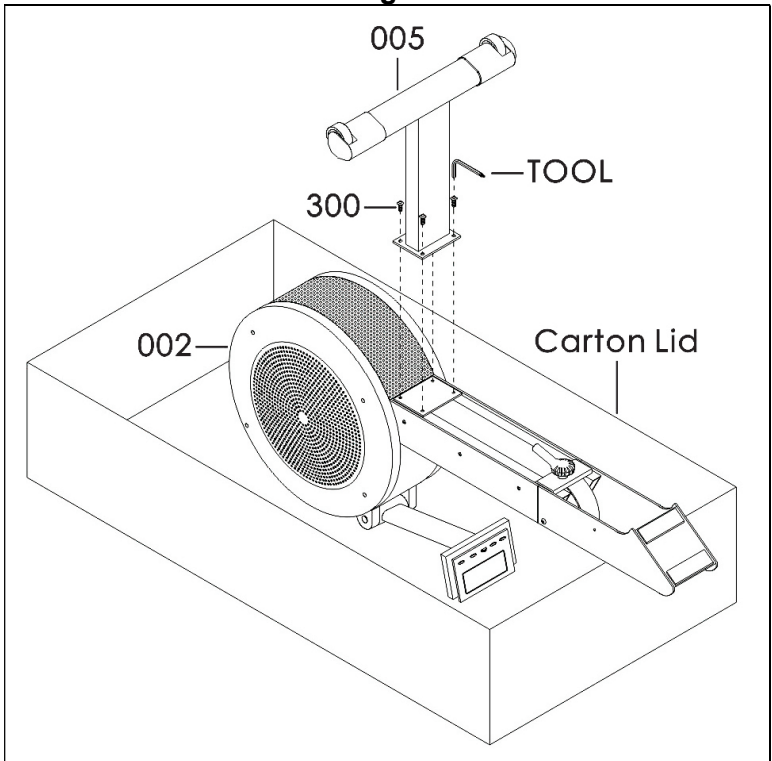


Fig.3

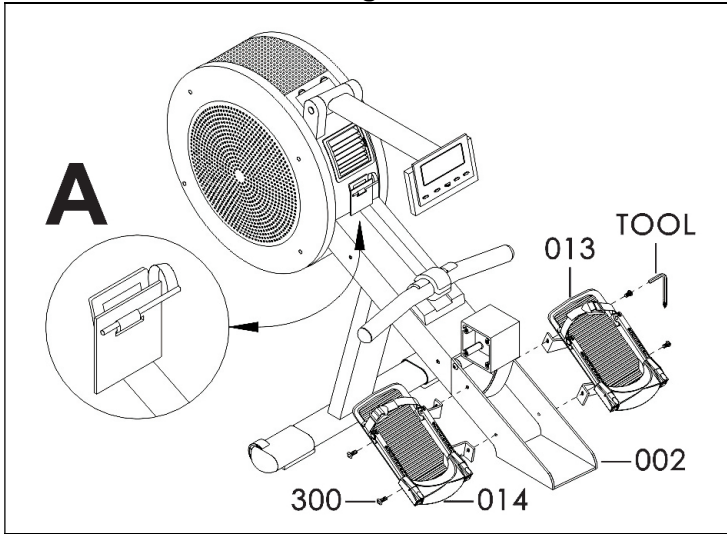


Fig.4

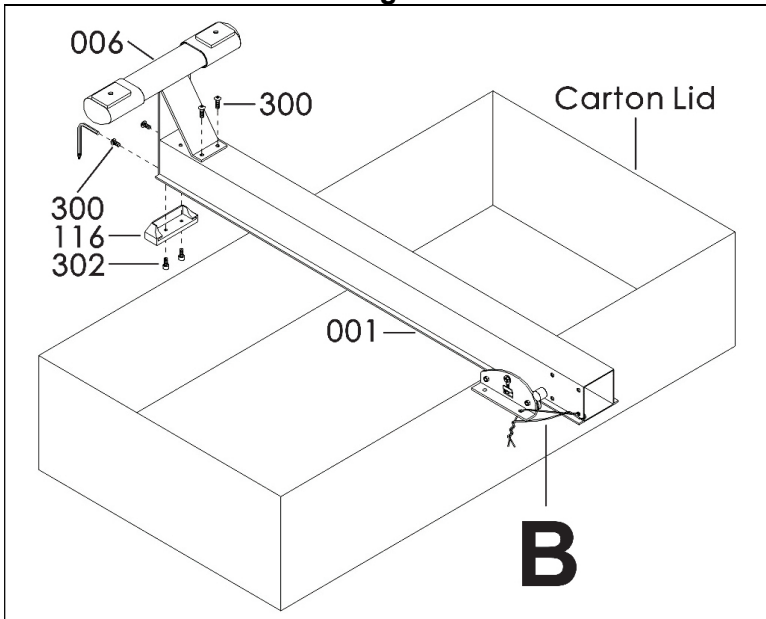


Fig.5

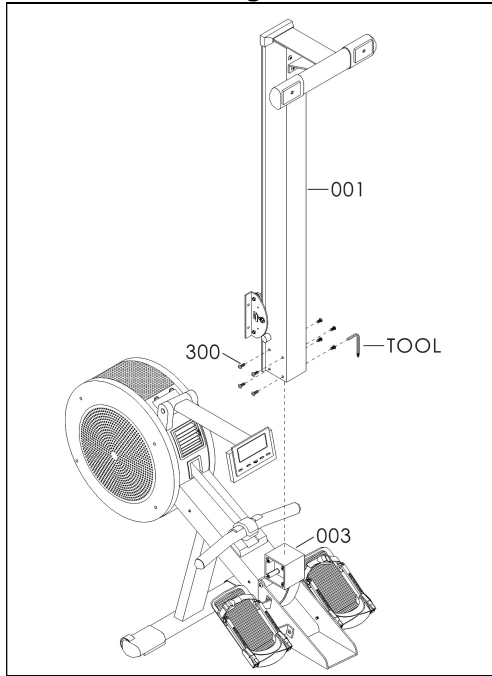


Fig.6

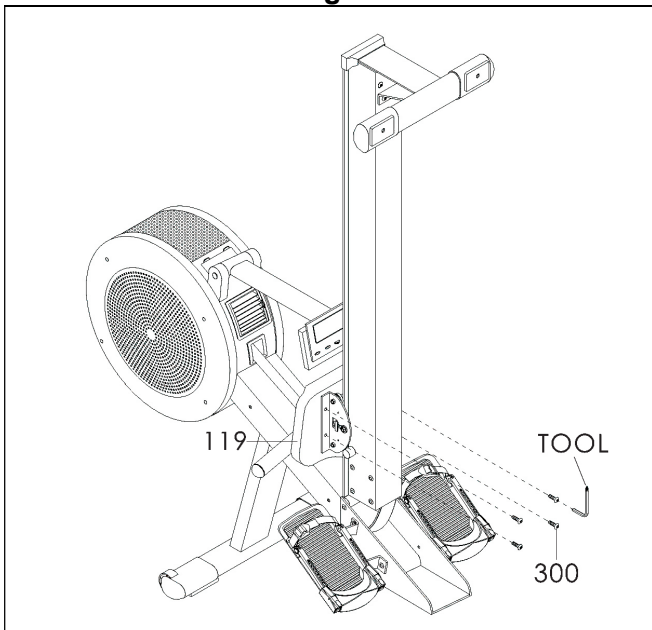


Fig.7

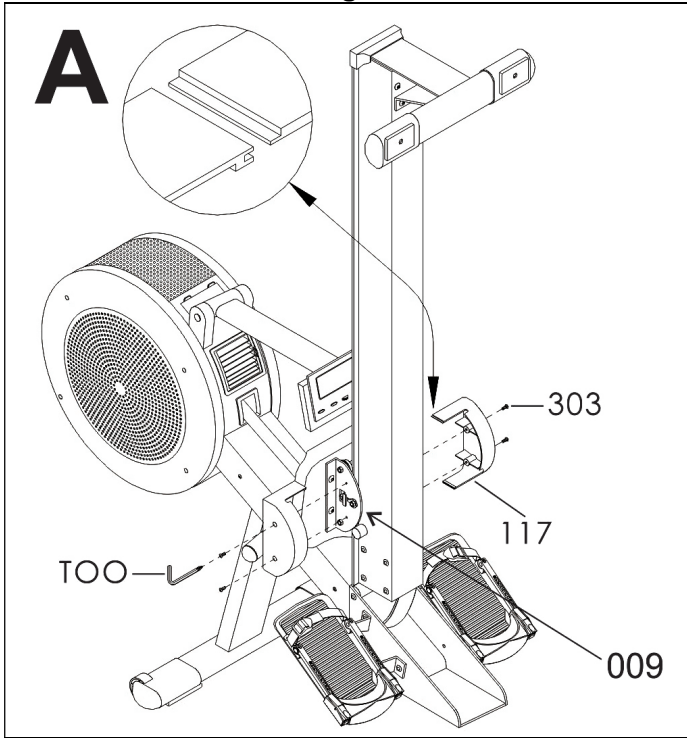


Fig.8

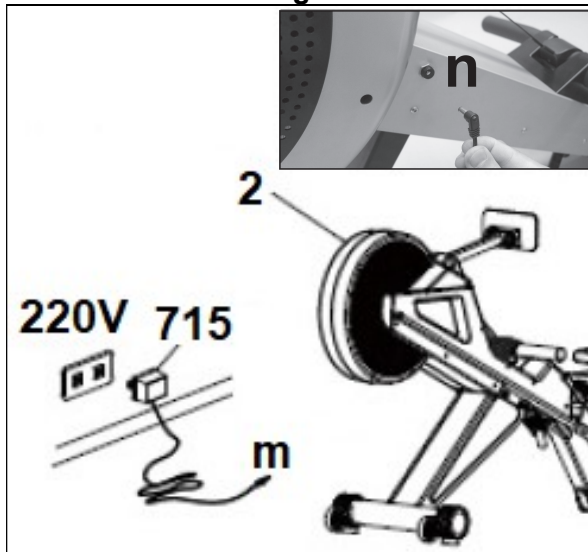


Fig.9

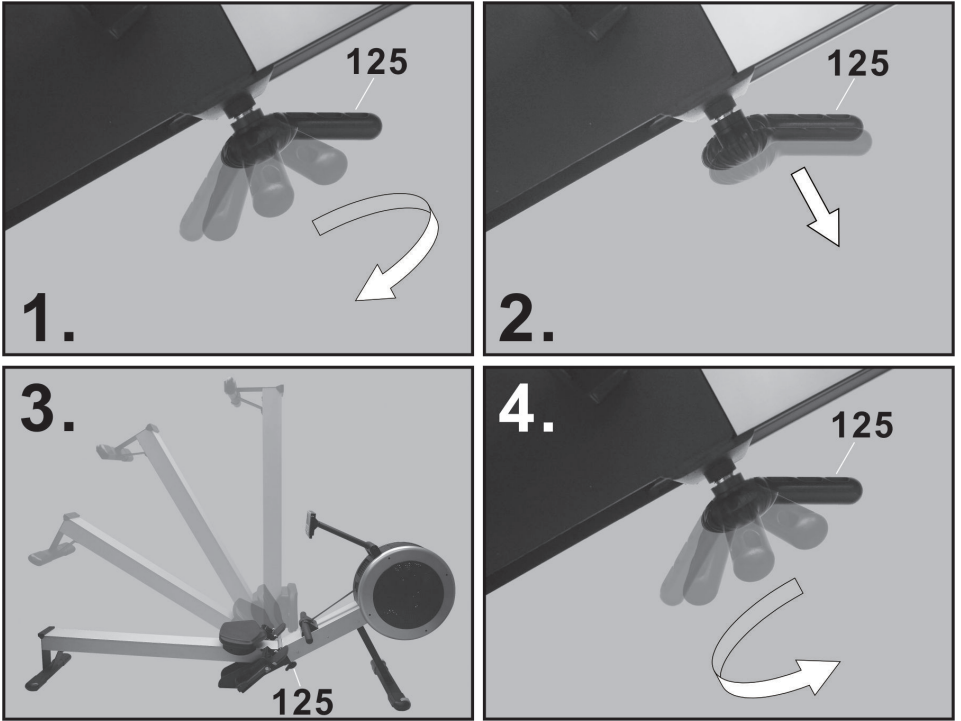
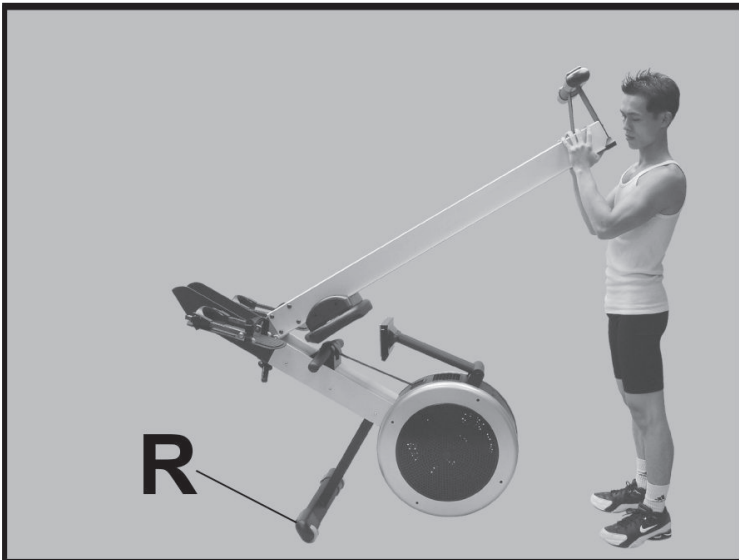


Fig.10



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.

INDICACIONES GENERALES.-

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

1 Este aparato ha sido probado y cumple con la norma ISO 20957 para uso profesional. Peso máximo del usuario 150Kg.

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

3 Sólo puede utilizar el aparato una persona cada vez.

4 Si sufre mareos, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma durante la utilización de este aparato, PARE el ejercicio. ACUDA A UN MÉDICO INMEDIATAMENTE.

5 Utilice el aparato sobre una superficie sólida y a nivel. NO utilice la bicicleta cerca del agua o al aire libre.

6 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.

7 Su unidad sólo puede ser usada por una persona al mismo tiempo.

8 Utilice prendas de vestir y calzado adecuado. Átese los cordones correctamente.

9 Utilice este aparato sólo para los fines descritos en este manual. NO utilice accesorios no recomendados por el fabricante.

10 No coloque objetos cortantes alrededor de la máquina.

11 Las personas discapacitadas no deberán utilizar la máquina sin la asistencia de una persona cualificada o un médico.

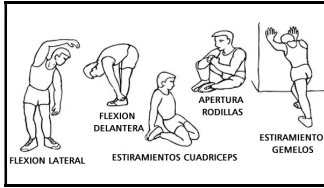
12 Antes de utilizar este aparato, realice un calentamiento con ejercicios de estiramiento.

INSTRUCCIONES PARA EL EJERCICIO.-

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.
Guarde estas instrucciones.

1.- INSTRUCCIONES DE MONTAJE.-

Saque la unidad de la caja y compruebe que tiene todas las piezas Fig.0.

Se recomienda la ayuda de una segunda persona para la realización de este montaje.

- (2) Cuerpo principal.
 - (5) Soporte delantero.
 - (6) Soporte trasero.
 - (1) Carril.
 - (119) Asiento.
 - (13), (14) Reposapiés.
 - (117) Tapa carro.
 - (116) Tope.
- Llave.

2.- DESEMBALAJE.-

Una vez abierta la caja, en primer lugar, retire las protecciones, Fig.1.

3.- MONTAJE DEL SOPORTE DELANTERO.-

Coloque la unidad principal (2) según indica la Fig.2. Retire los tornillos (300) de la unidad principal (2). Posicione el soporte delantero (5) y vuelva a colocar los tornillos (300), Fig.2.

4.- MONTAJE DE LOS APOYA PIES.-

Saque la unidad principal (2) de la caja. Retire la cinta protectora, Fig.3A, coloque el manillar en su soporte. Retire los tornillos (300) del cuerpo principal (2), Fig.3. Coloque los reposapiés (13), (14) marcados con las letras R y L en el cuerpo principal (2) usando los tornillos (300) previamente retirados, Fig.3.

5.- MONTAJE DEL CARRIL DE ALUMINIO.-

Coloque el carril (1) apoyando en la caja según indica la Fig.4. Retire los tornillos (300) del carril (1) y los tornillos (302) del soporte trasero (6), Fig.4. Coloque el soporte trasero (6) en el carril (1), atorníllelo con los tornillos (300) previamente retirados. Coloque el tope (116) usando los tornillos (302) retirados previamente, Fig.4. Retire el protector (B), Fig.4. Retire los tornillos (300) del eje (3), Fig.5. Coloque el carril (1) usando los tornillos previamente retirados (300), Fig.5.

6.- MONTAJE DEL SILLIN.-

Retire los tornillos (300) del asiento (119), Fig.6. Posicione el sillín (119) sobre el soporte y atorníllelo usando los tornillos (300) previamente retirados, Fig.6. Retire los tornillos (303) del carro (9), Fig.7. Coloque las tapas (117) usando los tornillos (303) previamente retirados y apriete fuertemente, Fig.7. Asegúrese de unir las tapas correctamente, Fig.7A.

7.- CONEXION A LA RED.-

Introduzca la clavija de enganche (m) del transformador (715) en el punto de conexión (n) del cuerpo central (2) y conecte el transformador de corriente a la red de 220 V / 60Hz, Fig.8.

8.- PLEGADO DE SU UNIDAD.-

Para plegar la máquina, gire el pomo (125) en el sentido contrario al sentido de las agujas del reloj 5-7 veces, Fig.9, 1. Después tire del pomo (125) hacia abajo, Fig.9, 2. y levante el carril hacia arriba, Fig.9, 3. Gire ahora el pomo (125) en el sentido de las agujas del reloj para bloquear la posición de plegado, Fig.9, 4.

Para desplegar la unidad siga el mismo proceso bajando el carril al suelo.

9.- MOVIMIENTO Y ALMACENADO.-

La unidad está equipada con ruedas (R) 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 delantera y, empujando como muestra la Fig.10.

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

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

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

SAFETY INSTRUCTIONS.-

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

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

Use the appliance on a solid, flat surface, with some type of protection for the floor or carpet.

GENERAL INSTRUCTIONS.-

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

1 This appliance has been tested and it complies with standard ISO 20957 for commercial use. Maximum user weight 150kg.

2 Keep your hands well away from any of the moving parts.

3 It can only be used by one person at a time.

4 If you experience dizziness, nausea, chest pains or any other symptom while using this appliance STOP the exercise. **SEEK MEDICAL ATTENTION IMMEDIATELY**

5 Use the appliance on a level, solid surface. DO NOT use the bicycle outdoors or close to water.

6 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. Under no circumstances should this appliance be used as a toy.

7 Your unit can only be used by one person at a time.

8 Use suitable clothing and footwear. Make sure all laces/cords are tied correctly.

9 This appliance must only be used for the purposes described in this manual. DO NOT use accessories that are not recommended by the manufacturer.

10 Do not place sharp objects near the machine.

11 Disabled people should not use the machine without the assistance of a qualified person or a doctor.

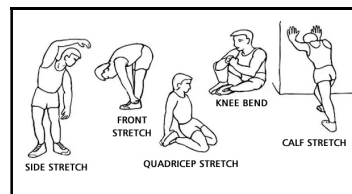
12 Do warm up stretching exercises before using the equipment.

EXERCISE INSTRUCTIONS.-

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.

Keep these instructions safe for future use.

1.- ASSEMBLY INSTRUCTIONS.-

Take the unit out of its box and make sure that all of the pieces are there Fig.0:

The assistance of a second person is recommended when assembling this unit.

(2) Main unit.

(5) Front support.

(6) Rear support.

(1) Rail.

(119) Seat.

(13), (14) Footrest.

(117) Cover.

(116) End cap.

Wrench.

2.- UNPACKING.-

After opening the box, remove the protection, Fig.1.

3.- FITTING THE FRONT SUPPORT.-

Place the main frame (2) as shown in Fig.2. Remove the screws (300) from the main frame (2). Attach the front support (5) using the previously removed screws (300), Fig.2.

4.- FITTING THE FOOTREST.-

Take the main unit (2) out of the box. Remove the safety strap, Fig.3A, place the handlebar in the support.

Remove the screws (300) from the main frame (2), Fig.3.

Assemble the foot rest (13), (14), marked with L and R stickers, using the previously removed screws (300), Fig.3.

5.- FITTING THE ALUMINIUM RAIL.-

Place the aluminium rail (1) on the top of the cartón lid as shown in Fig.4.

Remove the screws (300) from the rail (1) and the screws (302) from the rear support (6), Fig.4.

Attach the rear support (6) to the rail (1), using the previously removed screws (300).

Place the end cap (116) using the previously removed screws (302), Fig.4.

Remove the twist tie (B), Fig.4.

Remove the screws (300) from the shaft (3), Fig.5.

Attach the rail (1) using the previously removed screws (300), Fig.5.

6.- FITTING THE SEAT.-

Remove the screws (300) from the seat (119), Fig.6.

Attach the seat (119) to the support using the previously removed screws (300), Fig.6.

Remove the screws (303) from the carriage (9), Fig.7. Place the covers (117) using the previously removed screws (303) and tighten firmly, Fig.7.

Make sure that the covers are connected correctly, Fig.7A.

7.- MAINS CONNECTION.-

Insert the jack (m) on the transformer (715) into the connection hole (n) on the main body (2) and then plug the transformer into a 220 V / 60Hz mains supply, Fig.8.

8.- FOLDING THE MACHINE.-

To fold the machine, turn the knob (125) anticlockwise 5-7 times, Fig.9, 1. Then pull the knob (125) down, Fig.9, 2. and lift the rail up, Fig.9, 3. Turn the knob (125) clockwise to lock the

position, Fig.9, 4.

To unfold the machine follow the same process lowering the rail to the ground.

9.- MOVEMENT & STORAGE.-

The unit is equipped with wheels (R) to make it easier to move. The wheels located at the front of your unit make it easier to move it into a chosen position, by lifting the rear of the unit up slightly and pushing it, as shown in Fig.10.

Store your unit in a dry place,

preferably not subject to changes in temperature.

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

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

CONSIGNES DE SÉCURITÉ.-

Avant de commencer tout exercice, demandez l'avis de votre médecin. Il est conseillé de passer un examen médical complet.

Travaillez le niveau d'exercice recommandé, ne pas aller jusqu'à l'épuisement. En cas de douleur ou de malaise, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez votre médecin.

Cet appareil doit être posé sur une surface solide et bien nivelée avec une protection ou un tapis au sol.

CONSIGNES GÉNÉRALES.-

Lire cette notice très attentivement. Elle contient d'importantes informations sur le montage, la sécurité et l'utilisation de la machine.

1 Cet appareil a été testé et répond à la norme ISO 20957. Cette machine a été conçue pour une utilisation professionnelle. Poids maximum de l'utilisateur: 150Kg.

2 Tenir les mains à l'écart de toute partie mobile de la machine.

3 Cet appareil ne peut être utilisé que par une personne à la fois.

4 En cas de malaises, nausées, douleur dans la poitrine ou tout autre symptôme durant l'utilisation de cet appareil, **ARRÊTEZ** l'exercice et **CONSULTEZ UN MÉDECIN**

5 Cet appareil doit être utilisé sur une surface solide et bien nivelée. **NE PAS** utiliser le vélo à proximité de l'eau ni en plein air.

6 Les parents ou personnes à qui des

enfants ont été confiés doivent tenir compte de leur soif de curiosité qui peut les conduire à avoir des conduites risquant de se traduire par des situations dangereuses. Cet appareil n'est pas un jouet.

7 Cette machine ne peut être utilisée que par une personne à la fois.

8 L'utilisateur de la machine doit porter des vêtements et des chaussures appropriés. Nouez bien vos lacets de chaussures.

9 Cet appareil ne doit être utilisé qu'aux fins indiquées dans cette notice. **NE PAS** utiliser d'accessoires autres que ceux recommandés par le fabricant.

10 Ne pas poser d'objets coupants aux abords de la machine.

11 Les personnes handicapées ne pourront utiliser la machine que si elles sont accompagnées par une personne qualifiée pour ce faire ou par un médecin.

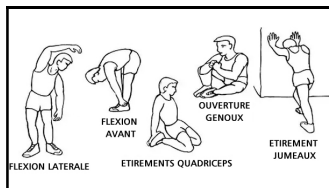
12 Avant d'utiliser cet appareil, l'utilisateur doit faire des échauffements par l'intermédiaire d'exercices d'étirement.

INSTRUCTIONS POUR L'EXERCICE.-

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 ciaprès.



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

Conservez cette notice.

1.- MONTAGE.-

Déballer l'appareil et vérifiez qu'il ne manque aucune pièce Fig.0.

Pour effectuer ce montage, il est conseillé de se faire aider par une autre personne.

- (2) Corps principal.
- (5) Support avant.
- (6) Support arrière.
- (1) Glissière.
- (119) Siège.
- (13), (14) Repose-pieds.
- (117) Couverture.
- (116) Bouchon.
- Clé.

2.- DÉBALLAGE.-

Après avoir ouvert la boîte, il faut en premier lieu enlever les protections, Fig.1.

3.- MONTAGE DU SUPPORT AVANT.-

Positionnez l'unité principale (2) comme indiqué sur la Fig.2. Retirez les vis (300) de l'unité principale (2). Positionnez le support avant (5) et remplacez les vis (300), Fig.2

4.- MONTAGE DES REPOSE-PIEDS.-

Sortez l'unité principale (2) de la boîte. Retirez le protecteur, Fig.3A, placez le guidon sur le support.

Retirez les vis (300) du corps principal (2), Fig.3.

Placez les repose-pieds (13), (14) (lettres R et L) sur le corps principal (2) à l'aide des vis (300) précédemment retirées, Fig.3.

5.- MONTAGE DE LA GLISSIÈRE EN ALUMINIUM.-

Placez le rail (1) sur la boîte comme indiqué sur la Fig.4.

Retirez les vis (300) du rail (1) et les vis (302) du support arrière (6), Fig.4.

Placez le support arrière (6) sur le rail (1), le visser avec les vis (300) précédemment retirées.

Installez le bouchon (116) et vissez-le avec les vis (302) précédemment retirées, Fig.4.

Retirez le protecteur (B), Fig.4.

Retirez les vis (300) de l'arbre (3), Fig.5.

Installez le rail (1) à l'aide des vis (300) précédemment retirées, Fig.5.

6.- MONTAGE DE LA SELLE.-

Retirez les vis (300) de la selle (119), Fig.6.

Positionner la selle (119) sur le support et la visser à l'aide des vis (300) précédemment retirées, Fig.6.

Retirez les vis (303) du support (9), Fig.7. Montez les couvercles (117) à l'aide des vis (303) précédemment retirées et serrez fermement, Fig.7.

Assurez-vous de fixer correctement les couvercles, Fig.7A.

7.- BRANCHEMENT AU RÉSEAU.-

Introduire la fiche de branchement (m) du transformateur (715) dans la prise de connexion (n) du corps central (2) et connectez le transformateur de courant à la ligne de 220 V / 60Hz, Fig.8.

8.- PLIAGE DE L'UNITÉ.-

Pour plier la machine, tournez le bouton (125) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre 5 à 7 fois, Fig.9, 1. Tirez ensuite le bouton (125) vers le bas, Fig.9, 2. et soulevez le rail vers le haut, Fig.9, 3. Maintenant, tournez le bouton (125) dans le sens des aiguilles d'une montre pour verrouiller la position repliée, Fig.9, 4.

Suivez le même processus pour déplier l'unité en abaissant le rail au sol.

9.- DÉPLACEMENT & RANGEMENT.-

Cet appareil dispose de roulettes (R) qui permettent un déplacement facile.

Ces roulettes sont placées à l'avant de l'appareil permettant ainsi à l'utilisateur de le conduire à l'emplacement choisi, en levant légèrement l'avant de l'appareil et en poussant, comme indiqué dans la Fig.10.

La machine doit être gardée dans un endroit sec, sans changements importants de température.

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

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

SICHERHEITSHINWEISE.-

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

Arbeiten Sie mit dem empfohlenen Trainingsniveau, trainieren Sie niemals bis zur Erschöpfung. Wenn Schmerzen oder Beschwerden irgendeiner Art auftreten, unterbrechen Sie die Übung umgehend und suchen Sie Ihren Arzt auf. Benutzen Sie das Gerät nur auf einer stabilen und ebenen Fläche und benutzen Sie eine Unterlage zum Schutz des Bodens oder Teppichs.

ALLGEMEINE HINWEISE.-

Lesen Sie diese Anleitungen aufmerksam. Sie finden hier wichtige Hinweise zur Montage, Sicherheit und Benutzung des Geräts.

1 Dieses Gerät wurde getestet und erfüllt die Norm ISO 20957. Dieses Gerät ist für die gewerbliche Nutzung ausgelegt. Höchstgewicht des Nutzers 150Kg.

2 Kommen Sie mit den Händen nicht mit den beweglichen Teilen des Geräts in Berührung.

3 Das Gerät darf immer nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.

4 Bei Schwindelgefühl, Übelkeit, Brustschmerz oder sonstigen Symptomen, die bei der Benutzung des Geräts auftreten, **BRECHEN** sie die Übung **AB. WENDEN SIE SICH SOFORT AN EINEN ARZT.**

5 Stellen Sie das Gerät auf eine fest und ebene Fläche. Benutzen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser oder im Freien.

6 Eltern bzw. Aufsichtspflichtige von Kindern sollten deren natürliche Neugier berücksichtigen, die u.U. gefährliche Situationen und Verhaltensweisen mit sich bringen kann. Dieses Gerät darf unter keinen Umständen als Spielzeug verwendet werden.

7 Ihr Gerät darf nur von jeweils einer Person benutzt werden.

8 Tragen Sie bitte geeignete Kleidung und Schuhe. Achten Sie darauf, dass die Schnürsenkel fest gebunden sind.

9 Benutzen Sie dieses Gerät nur zu den in diesem Handbuch aufgeführten Zwecke. Verwenden Sie nur Zubehörteile, die vom Hersteller des Geräts empfohlen werden.

10 Achten Sie darauf, dass sich in der Nähe des Gerätes keine scharfen Gegenstände befinden.

11 Behinderte Personen dürfen das Gerät nur mit Unterstützung durch qualifiziertes oder medizinisches Personal benutzen.

12 Bevor Sie das Gerät benutzen, führen Sie zum Aufwärmen Streckübungen durch.

HINWEISE ZUM TRAINING.-

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.

Bewahren Sie diese Anleitungen gut auf.

1.- MONTAGEHINWEISE.-

Nehmen Sie das Gerät aus der Verpackung und überprüfen Sie, ob alle Teile vorhanden sind Fig.0.

Es ist ratsam, die Montage zu zweit vorzunehmen.

- (2) Hauptrahmen.
- (5) Vordere Stütze.
- (6) Hintere Stütze.
- (1) Auflagerführung.
- (119) Sitz.
- (13), (14) Fußstütze.
- (117) Abdeckung.
- (116) Stecker.
- Schlüssel.

2.- DEMONTAGE.-

Sobald die Box geöffnet ist, entfernen Sie zuerst die Schutzvorrichtungen, Fig.1.

3.- MONTAGE DER VORDEREN STÜTZE.-

Positionieren Sie die Hauptrahmen (2) wie in Fig.2 gezeigt. Entfernen Sie die Schrauben (300) von der Hauptrahmen (2). Positionieren Sie die vordere Stütze (5) und setzen Sie die Schrauben (300) wieder ein, Fig.2.

4.- MONTAGE DER FUSSTÜTZEN.-

Nehmen Sie die Hauptrahmen (2) aus der Verpackung. Entfernen Sie das Schutzband, Fig.3A, und legen Sie den Lenker auf die Halterung. Entfernen Sie die Schrauben (300) von der Haupteinheit (2), Fig.3. Setzen Sie die Fußstützen (13), (14) mit den zuvor entfernten Schrauben (300) auf den Hauptkörper (2), Fig.3.

5.- MONTAGE DER ALUMINIUMFÜHRUNG.-

Setzen Sie die Aluminiumführung (1) in die Box ein, Fig.4. Entfernen Sie die Schrauben (300) von der Aluminiumführung (1) und die Schrauben (302) von der hinteren Stütze (6), Fig.4. Setzen Sie die hintere Stütze (6) auf die Aluminiumführung (1) und schrauben Sie sie mit den zuvor entfernten Schrauben (300) fest. Den Stopfen (116) mit den zuvor entfernten Schrauben (302) montieren, Fig.4. Entfernen Sie den Schutz (B), Fig.4. Entfernen Sie die Schrauben (300) von der Welle (3), Fig.5. Befestigen Sie die Aluminiumführung (1) mit den zuvor entfernten Schrauben (300), Fig.5.

6.-MONTAGE DES SITZES.-

Entfernen Sie die Schrauben (300) vom Sitz (119), Fig.6.

Positionieren Sie den Sitz (119) auf der Halterung und schrauben Sie ihn mit den zuvor entfernten Schrauben (300) fest, Fig.6.

Entfernen Sie die Schrauben (303) vom Schlitten (9), Fig.7. Bringen Sie die Abdeckungen (117) mit den zuvor entfernten Schrauben (303) an und ziehen Sie sie fest an, Fig.7.

Stellen Sie sicher, dass die Abdeckungen korrekt angebracht sind, Fig.7A.

7.- NETZANSCHLUSS.-

Stecken Sie den Verbindungsstecker (m) des Transformators (715) in den Anschluss (n) am Hauptrahmen (2) und schließen Sie den Transformator an das 220 V / 60Hz Netz Fig.8.

8.- ZUSAMMENKLAPPEN DES GERÄTS.-

Um die Maschine zu klappen, drehen Sie den Knopf (125) 5-7 mal gegen den Uhrzeigersinn, Fig.9, 1. Ziehen Sie dann den Knopf (125) nach unten, Fig.9, 2. und heben Sie die Schiene an, Fig.9, 3. Drehen Sie nun den Knopf (125) im Uhrzeigersinn, um die Klappposition zu verriegeln, Fig.9, 4.

Gehen Sie genauso vor, um das Gerät zu entfalten, indem Sie die Schiene auf den Boden absenken.

9.- TRANSPORT UND LAGERUNG.-

Das Gerät verfügt über Räder (R), die das Verschieben desselben wesentlich erleichtern. Die Räder befinden sich auf der Vorderseite des Geräts. Durch leichtes Anheben und Schieben an der Vorderseite können Sie Ihr Gerät so problemlos an den gewünschten Ort transportieren Fig.10.

Bewahren Sie das Gerät an einem trockenen Ort mit möglichst geringen Temperaturschwankungen auf.

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

BH BEHÄLT SICH DAS RECHT ZU ÄNDERUNGEN SEINER PRODUKT-SPEZIFIZIERUNGEN OHNE VORHERIGE ANKÜNDIGUNG VOR.

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA.-

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

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

Utilize o aparelho sobre uma superfície sólida e não velada, com algum tipo de protecção para o chão ou tapete.

INDICAÇÕES GERAIS.-

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

1 Este aparelho foi testado e cumpre com a norma ISO 20957. Esta unidade foi concebida para uso profissional. Peso máximo do usuário 150Kg.

2 Mantenha as mãos afastadas de qualquer uma das partes móveis da unidade.

3 Só pode utilizar o aparelho uma pessoa de cada vez.

4 Se sofrer enjoos, náuseas, dor no peito ou qualquer outrosintoma durante a utilização deste aparelho, PARE o exercício. DIRIJASE A UM MÉDICO IMEDIATAMENTE.

5 Utilize o aparelho sobre uma superfície sólida e nivelada. NÃO utilize a bicicleta perto da água nem ao ar livre.

6 Os pais e outras pessoas responsáveis por crianças, deverão ter em conta a natureza curiosa, que poderá levá-las a situações e comportamentos que podem ser perigosos. Este aparelho nunca deverá utilizar-se como um brinquedo.

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

8 Utilize peças de roupa e calçado adequado. Até os atacadores correctamente.

9 Só deverá utilizar este aparelho para os fins descritos neste manual. NÃO utilize acessórios que não sejam recomendados pelo fabricante.

10 Não coloque objectos cortantes á volta da máquina.

11 As pessoas com alguma incapacidade não deverão utilizar a máquina sem a assistência de uma pessoa qualificado ou de um médico.

12 Antes de utilizar este aparelho, realize um aquecimento com exercícios de estiramento.

INSTRUÇÕES PARA O EXERCÍCIO.-

A fase de aquecimento.

Esta fase acelera a circulação sanguínea no corpo e prepara os músculos para o exercício.

Também reduz o risco de câibras e lesões musculares. É aconselhável realizar alguns exercícios de estiramento, como se mostra mais á

frente.



Realize cada estiramento aproximadamente durante 30 segundos; não force os músculos. Se sentir dor, PARE.

Guarde estas instruções.

1.- INSTRUÇÕES DE MONTAGEM.-

Retire a unidade da caixa e comprove que tem todas as peças Fig.0.

Recomenda-se que tenha a ajuda de uma segunda pessoa para a realização desta montagem.

- (2) Corpo principal.
- (5) Suporte dianteiro com rodas.
- (6) Suporte traseiro de carril.
- (1) Carril de assento.
- (119) Assento.
- (13), (14) Apoio para pés.
- (117) Topo.
- (116) Pare.
- Chave.

2.- DESMONTAGEM.-

Uma vez aberta a caixa, em primeiro lugar remover as proteções, Fig.1.

3.- MONTAGEM DO SUPORTE DIANTEIRO.-

Posicione a unidade principal (2) conforme mostrado na Fig.2. Remova os parafusos (300) da unidade principal (2). Posicione o suporte frontal (5) e recoloque os parafusos (300), Fig.2.

4.- APOIO PARA PÉS.-

Retire a unidade principal (2) da caixa. Retire a fita protetora, Fig.3A, coloque o guia em seu suporte.

Remova os parafusos (300) do corpo principal (2), Fig.3.

Coloque os apoios para os pés (13), (14) marcados com as letras R e L no corpo principal (2) utilizando os parafusos (300) previamente retirados, Fig.3.

5.- MONTAGEM DO CARRIL DE ALUMÍNIO.-

Coloque o trilho (1) apoiado na caixa conforme mostrado na Fig.4.

Remova os parafusos (300) do trilho (1) e os parafusos (302) do suporte traseiro (6), Fig.4.

Coloque o suporte traseiro (6) no trilho (1), aparafuse-o com os parafusos (300) previamente retirados.

Monte o batente (116) utilizando os parafusos (302) previamente retirados, Fig.4.

Remova o protetor (B), Fig.4.

Remova os parafusos (300) do eixo (3), Fig.5.

Monte o trilho (1) usando os parafusos removidos anteriormente (300), Fig.5.

6.- MONTAGEM DO SELIM.-

Remova os parafusos (300) do assento (119), Fig.6.

Posicione o selim (119) no suporte e aparafuse-a com os parafusos (300) previamente retirados, Fig.6.

Remova os parafusos (303) do carro (9), Fig.7. Monte as tampas (117) utilizando os parafusos (303) previamente retirados e aperte firmemente, Fig.7.

Certifique-se de colocar as tampas corretamente, Fig. 7A.

7.- LIGAÇÃO À REDE.-

Introduza a cavilha de engate (m) do transformador (715) no ponto de conexão (n), do corpo central (2) e ligue o transformador da corrente à rede de 220 V / 60Hz, Fig.8.

8.- DOBRAGEM DA SUA UNIDADE.-

Para dobrar a máquina, gire o botão (125) no sentido anti-horário 5-7 vezes, Fig.9, 1. Em seguida, puxe o botão (125) para baixo, Fig.9, 2. e levante o trilho para cima, Fig.9, 3. Agora gire o botão (125) no sentido horário para travar a posição de dobramento, Fig.9, 4.

Para desdobrar a unidade siga o mesmo processo abaixando o trilho até o solo.

9.- DESLOCAÇÃO E ARMAZENAMENTO.-

A unidade vem equipada com rodas (R) que tornam mais simples o seu movimento. As rodas existentes na parte da frente da sua unidade, facilitar-lhe-ão manobrar a sua unidade até ao local escolhido para guardá-la, levantando, ligeiramente a parte da frente e empurrando, como mostra a Fig.10.

Deverá guardar a sua máquina num lugar seco, com as menores variações de temperatura possíveis.

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

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

TECNICA DEL REMO



1.- ATAQUE.

- Brazos parcialmente estirados.
- Piernas recogidas contra el cuerpo.
- Cuerpo ligeramente hacia delante.

2. COMIENZO DE LA ACCION.

- Brazos estirados.
- Comenzar el movimiento de las piernas.
- Remo por encima de las rodillas.
- El cuerpo se mueve en posición vertical.

3. ACCION

- Piernas continúan empujando.
- Brazos se doblan una vez pasada la altura de las rodillas.

4.- FINAL

- El tirador del remo se coloca a la altura del pecho.
- Piernas parcialmente estiradas.
- Cuerpo ligeramente inclinado hacia atrás.

5.- RECUPERACION

- Brazos estirados hacia delante.
- Piernas flexionadas.

6.- PREPARACION

- Volver a la posición de ataque.
- No soltar el tirador del remo.

ENGLISH

ROWING TECHNIQUE



1.- ATTACK.

- Arms partially stretched.
- Legs brought up against the body.
- Body leaning slightly forward.

2.- BEGIN THE ACTION

- Arms stretched fully out.
- Begin the leg movement.
- Oar above knee level.
- Body moves into the upright position.

3.- ACTION.

- Legs pushing back.
- Arms beginning to bend once they have passed the knees.

4.- END.

- The rowing bar is brought to chest level.
- Legs partially straightened out.
- Body leaning slightly backward.

5.- RECOVERY

- Arms stretched out in front.
- Legs bent.

6.- PREPARACION.

- Return to the attack position.
- Do not let go of the rowing bar.

TECHNIQUE DU RAMEUR



1.- ATTAQUE.

- Bras partiellement étirés.
- Jambes repliées contre le corps.
- Corps légèrement en avant.

2.- DEBUT DE L'ACTION.

- Bras étirés.
- Démarrer le mouvement des jambes.
- Rameur au dessus genoux.
- Le corps se déplace en position verticale.

3.- ACTION.

- Les jambes poussent toujours.
- Les bras se replient après avoir passé le niveau des genoux.

4.- FIN.

- La corde du rameur est placée au niveau de la poitrine.
- Jambes partiellement étirées.
- Corps légèrement incliné en arrière.

5.- RECUPERATION.

- Bras étirés en avant.
- Jambes fléchies.

6.- PREPARATION

- Revenir en position d'attaque.
- Ne pas lâcher la corde du rameur.

DEUTSCH

RUDERTECHNIK



1.- ANGRIFF.

- Die Arme teilweise gestreckt.
- Die Beine gegen den Körper angezogen.
- Den Körper leicht nach vorn gebeugt.

2.- BEGINN DER AKTION.

- Arme gestreckt.
- Die Beinbewegung beginnen.
- Das Ruder über den Knien.
- Der Körper bewegt sich in Vertikalposition.

3.- AKTION.

- Es wird weiterhin mit de Beinengeschoben.
- Die Arme werden gebeugt.
- Sobald sie die Höhe der Knie erreicht haben.

4.- ENDE.

- Die Zugvorrichtung des Ruders wird auf Brusthöhe gebracht.
- Die Beine sind teilweise gestreckt.
- Der Körper ist leicht nach hinten geneigt.

5.- ZURUCKBEWEGUNG.

- Die Arme nach vorn gestreckt.
- Die Beine gebeugt.

6.- VORBEREITUNG.

- Zurück in die Angriffspotion.
- Die Zugvorrichtung des Ruders nicht loslassen.

PORTUGUES

TECNICA DO REMO



1.- ATAQUE.

- Os braços deverao estar parcialmente esticados.
- As pernas deverao estar recolhidas de encontro ao corpo.
- O corpo devera estar ligeiramente para a frente.

2.- COMENÇO DA ACÇÃO.

- Os braços deverao estar esticados.
- Começar o movimento das pernas.
- O remo devera estar por cima dos joelhos.
- O corpo devera mover-se na posição vertical.

3.- ACÇÃO

- As pernas deverao continuar a empurrar.
- Os braços deverao dobrar-se depois de terem passado a zona dos joelhos.

4.- FINAL.

- O puxador do remo devera ser colocado na zona do peito.
- As pernas deverao estar parcialmente esticadas.
- O corpo devera estar ligeiramente inclinado para tras.

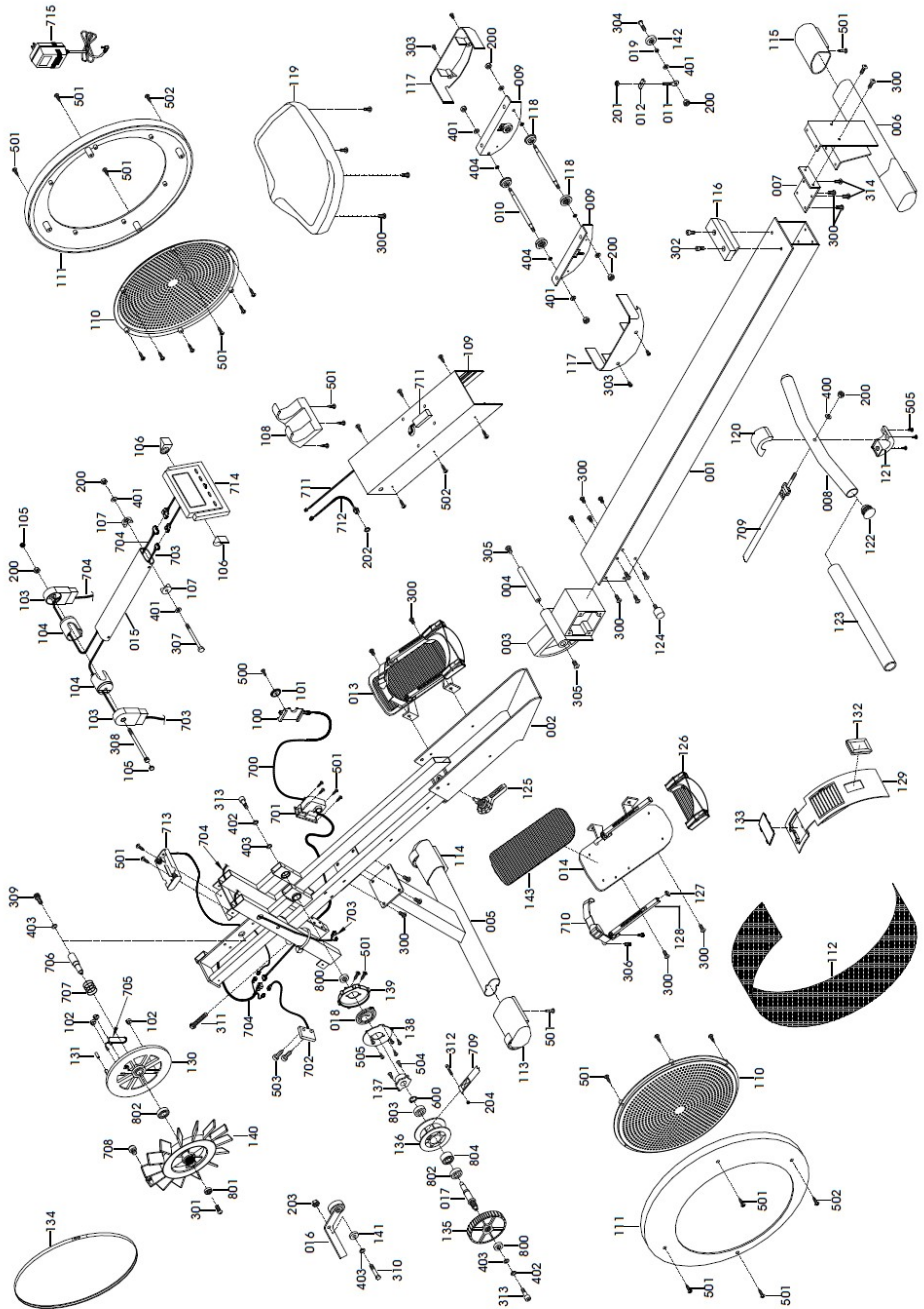
5.- RECUPERAÇÃO.

- Os braços deverao estar esticados para a frente.
- As pernas deverao estar flectidas.

6.- PREPARAÇÃO.

- Voltar a posição de ataque.
- Não devera soltar o puxador do remo.

R590



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

To order replacement parts: State the part code and Quantity

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

Bestellung von Ersatzteilen: Bitte angeben Teil-code und Menge

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

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

R590715

1



Español	Por medio de la presente <i>Exercycle S.L.</i> declara que este producto cumple con los requisitos esenciales y cualesquiera otras disposiciones aplicables o exigibles de las Directivas 2009/125/CE, 2011/65/CE, 2004/108/CE y 2006/95/CE.
English	Hereby, <i>Exercycle S.L.</i> , declares that this product is in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of Directives 2005/32/EC, 2011/65/EC, 2004/108/EC and 2006/95/EC.
Français	Par la présente <i>Exercycle S.L.</i> déclare que cette appareil est conforme aux exigences essentielles et aux autres dispositions pertinentes des directives 2009/125/CE, 2011/65/CE, 2004/108/CE et 2006/95/CE.
Deutsch	Hiermit erklärt <i>Exercycle S.L.</i> , dass sich das Gerät in Übereinstimmung mit den grundlegenden Anforderungen und den übrigen einschlägigen Bestimmungen der Richtlinien 2009/125/EG, 2011/65/EG, 2004/108/EG und 2006/95/EG befindet.
Português	<i>Exercycle S.L.</i> declara que este producto está conforme com os requisitos essenciais e outras disposições das Directivas 2009/125/CE, 2011/65/CE, 2004/108/CE e 2006/95/CE.
Italiano	Con la presente <i>Exercycle S.L.</i> dichiara che questo prodotto è conforme ai requisiti essenziali ed alle altre disposizioni pertinenti stabilite delle direttive 2009/125/CE, 2011/65/CE, 2004/108/CE e 2006/95/CE.
Nederlands	Hierbij verklaart <i>Exercycle S.L.</i> dat het produkt in overeenstemming is met de essentiële eisen en de andere relevante bepalingen van richtlijnen 2009/125/EG, 2011/65/EG, 2004/108/EG en 2006/95/EG.

BH FITNESS SPAIN

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

POST-VENTA

Tel.: +34 945 292 012
e-mail: asistencia@bhfitness.com

BH FITNESS PORTUGAL

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

BH SERVICE PORTUGAL

Tel.: +351 234 729 510
e-mail: info@bhfitness.pt

BH FITNESS FRANCE

SAV FRANCE
Tel.: +33 559 423 419
savfrance@bhfitness.com

BH FITNESS UK

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

AFTER SALES – UK

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

BH Germany GmbH

Grasstrasse 13
45356 ESSEN
GERMANY

Tel: +49 2015 997018
e-mail:
kundendienst@bhgermany
.com

BH FITNESS MEXICO

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

BH FITNESS ASIA

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

ESESSTNI

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

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

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

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

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

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

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