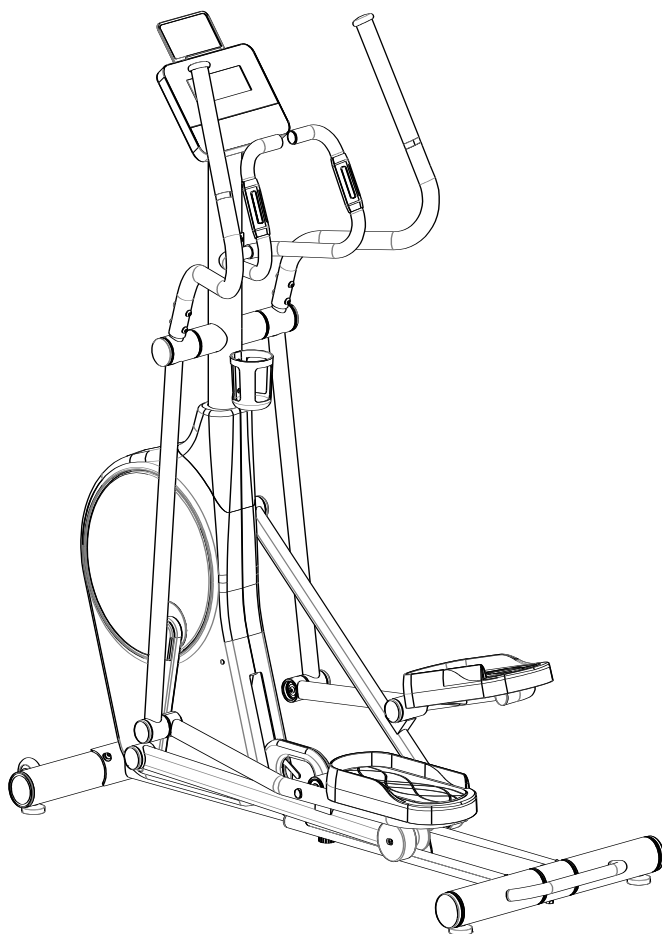




Instrucciones de montaje y utilización

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

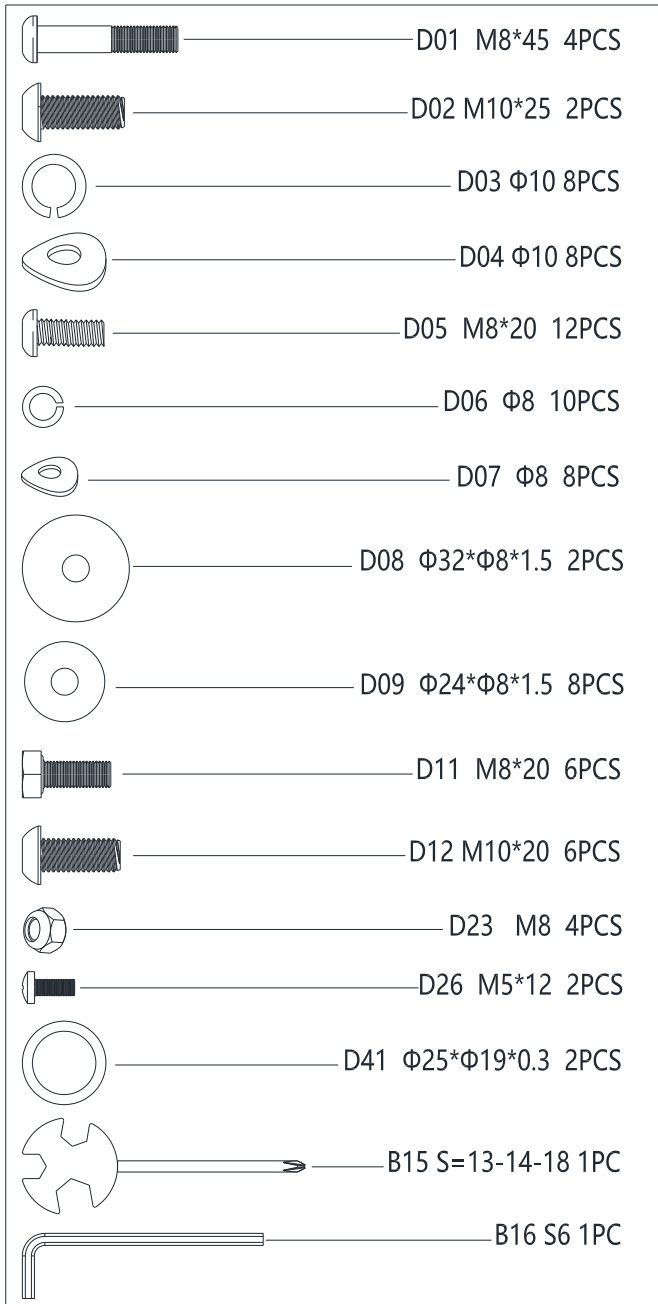


Fig.1

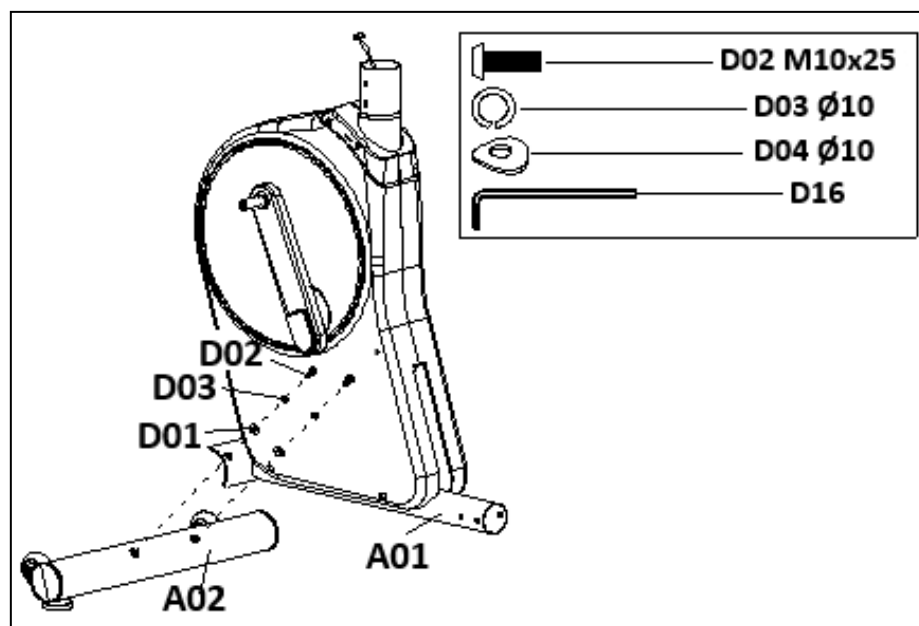


Fig.2

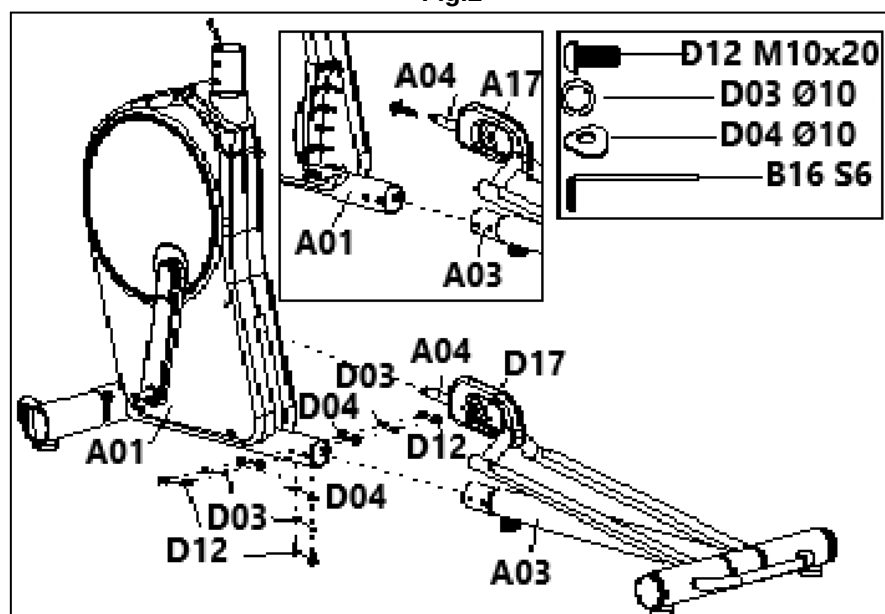


Fig.3

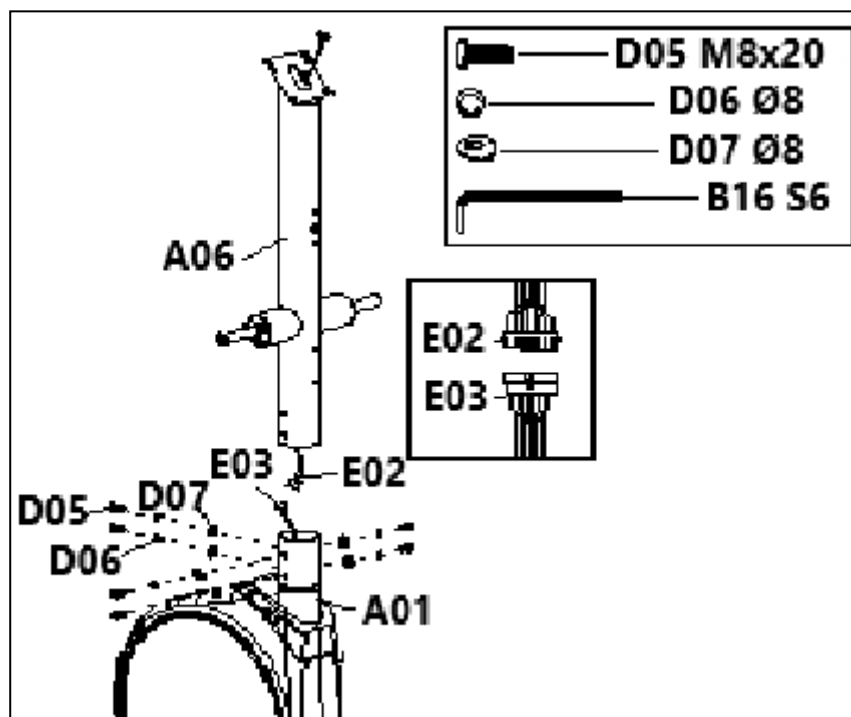


Fig.4

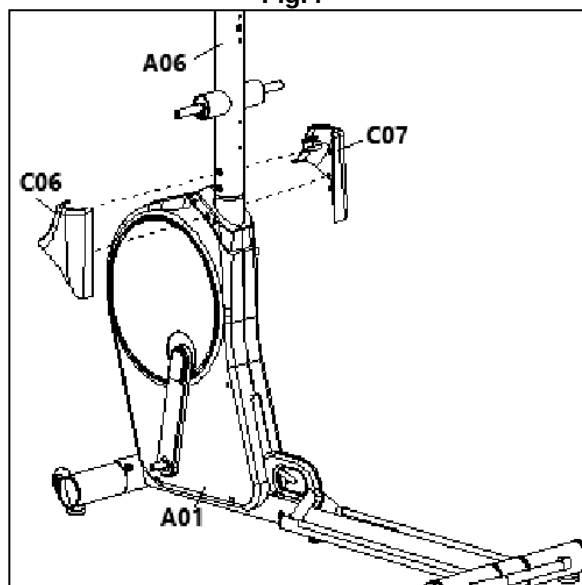


Fig.5

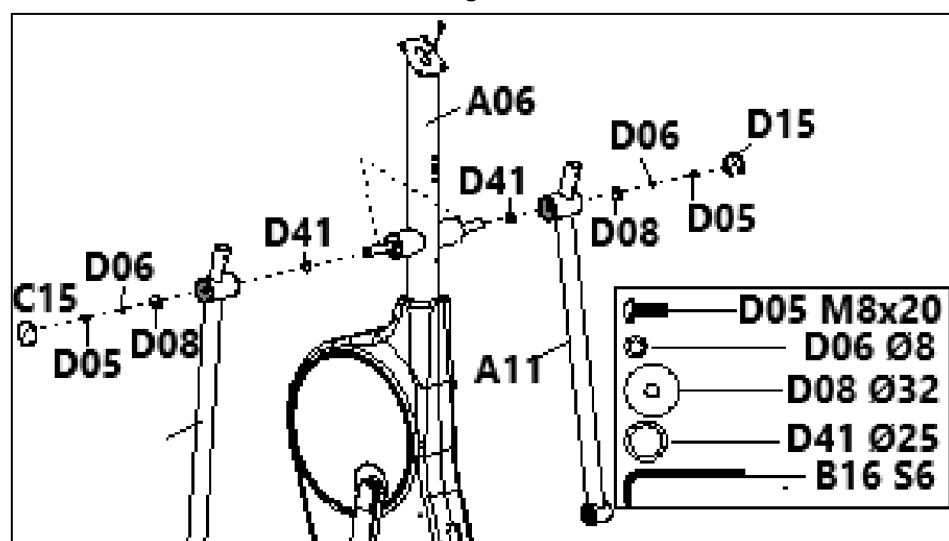


Fig.6

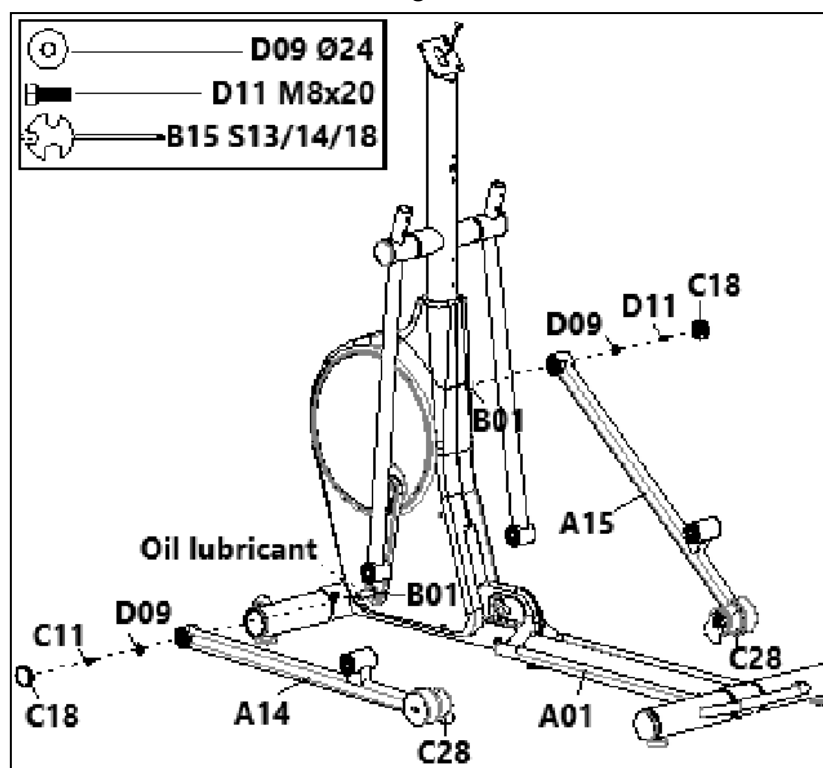


Fig.7

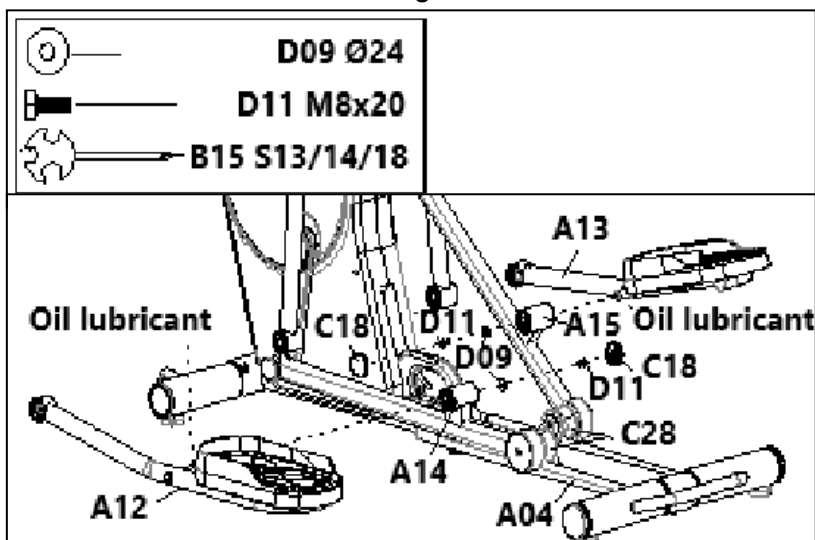


Fig.8

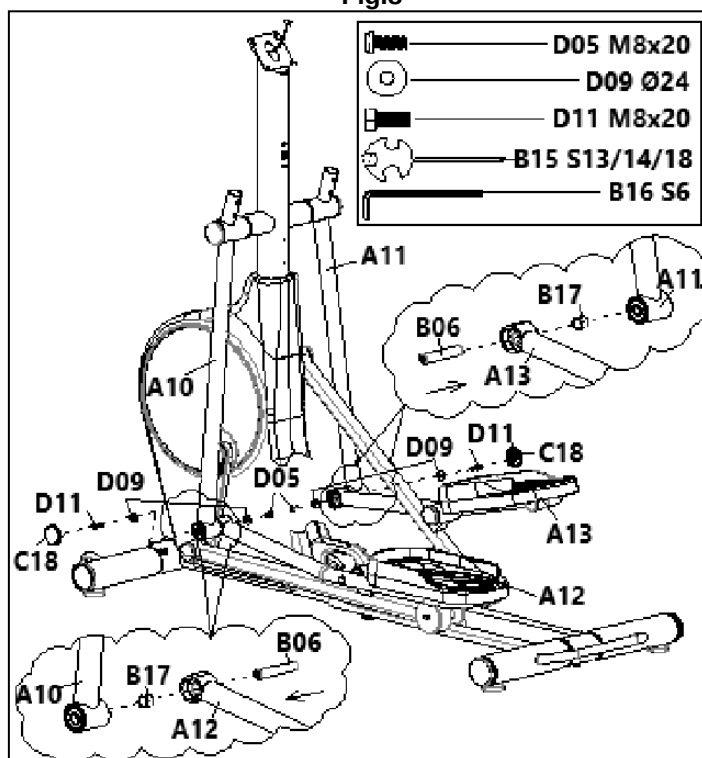


Fig.9

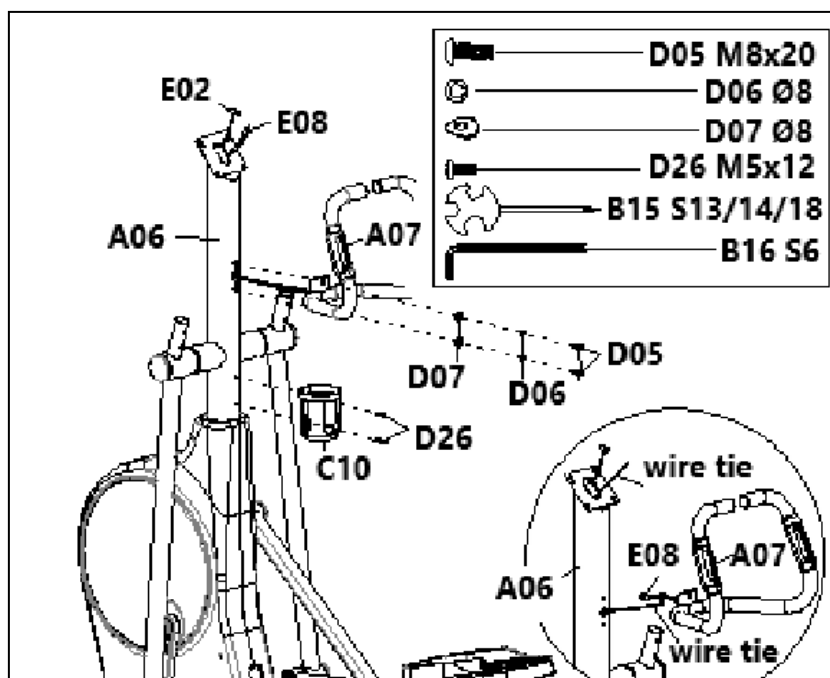


Fig.10

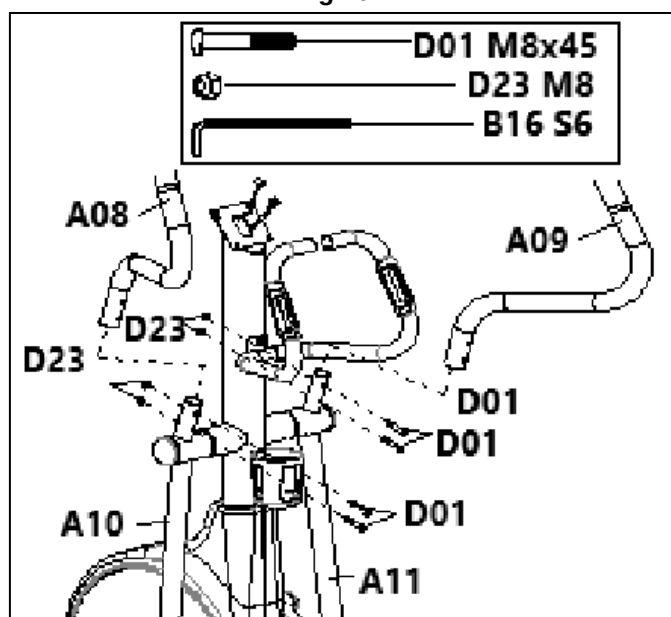


Fig.11

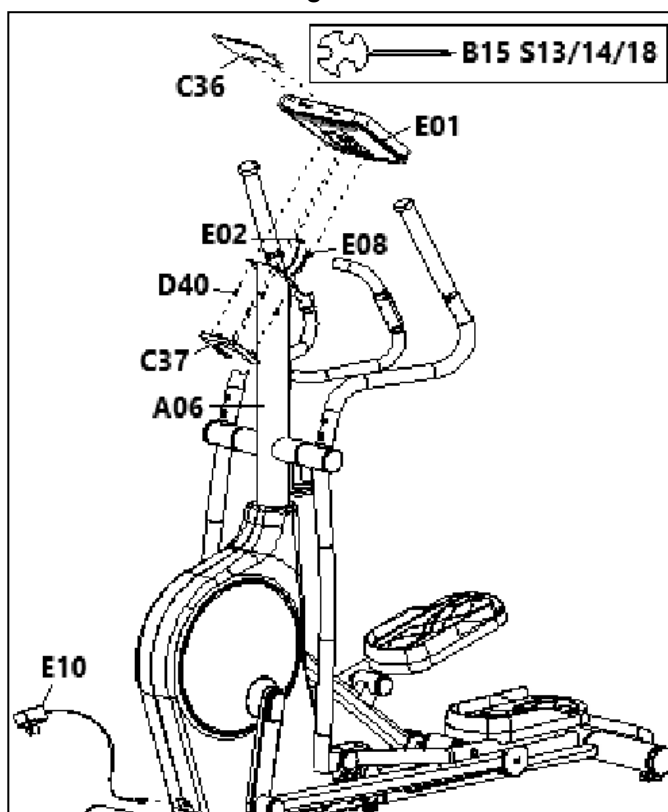


Fig.12

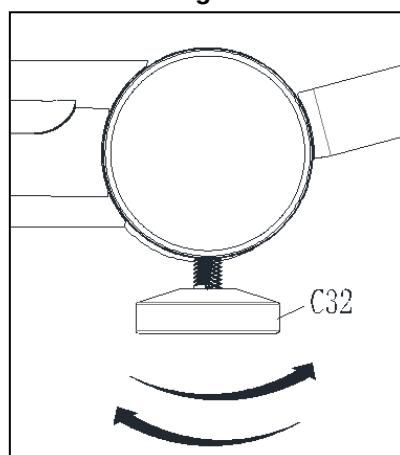


Fig.13

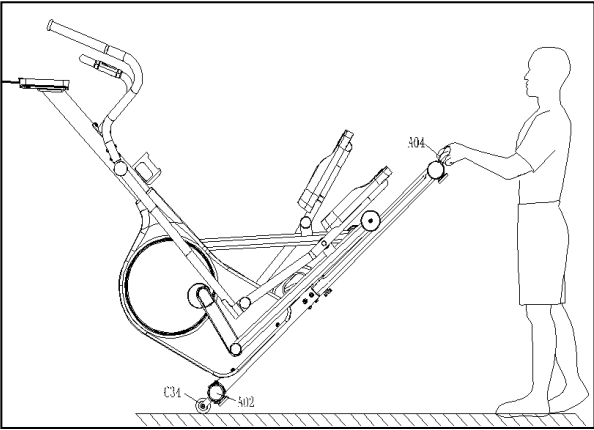
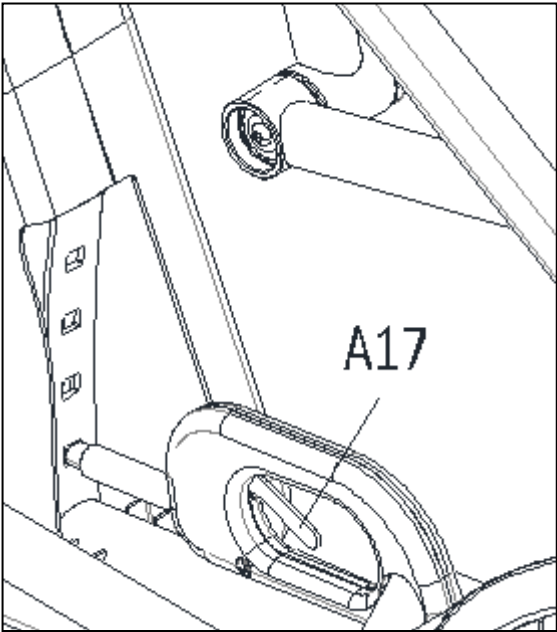


Fig.14



INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD.-

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, consulte a su médico. Se recomienda la realización de un examen físico completo.

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

Utilice el aparato sobre una superficie sólida y nivelada, con algún tipo de protección para el suelo o alfombra. Por razones de seguridad, el equipo deberá disponer a su alrededor de un espacio libre no inferior a 1 m.

Compruebe la elíptica antes de comenzar el ejercicio, para asegurarse de que se han montado todas las piezas y que las tuercas, tornillos, pedales y brazos se han apretado correctamente antes del uso. No utilice prendas sueltas. No utilice calzado con suela de cuero o tacones altos.

Este aparato ha sido probado y cumple con la norma EN957 bajo la clase H.B. El frenado es independiente de la velocidad.

IMPORTANTE.-

Lea las instrucciones detenidamente antes de proceder con el montaje. Retire todas las partes del cartón de embalaje e identifíquelas con respecto al listado, para asegurarse de que no falta ninguna.

No elimine el cartón hasta haber montado la elíptica completamente.

Utilice el aparato siempre de acuerdo

con las instrucciones. Si encuentra algún componente defectuoso durante el montaje o comprobación del aparato, o si oye algún ruido extraño durante la utilización, pare.

No utilice este aparato hasta que se haya solucionado el problema.

INSTRUCCIONES PARA EL EJERCICIO.-

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

1 La fase de calentamiento.

Esta fase acelera la circulación sanguínea en el cuerpo y pone a tono los músculos para el ejercicio. También reduce el riesgo de calambres y lesiones musculares. Es aconsejable realizar algunos ejercicios de estiramiento, según se muestra más adelante.

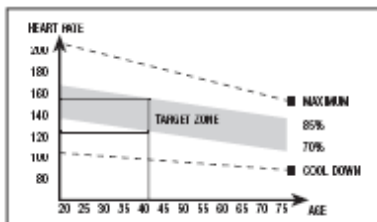


Realice cada estiramiento aproximadamente durante 30 segundos, no fuerce los músculos. Si siente dolor, PARE.

2. La fase de ejercicio.

En esta fase se realiza el esfuerzo más importante. Tras el ejercicio regular, los músculos de las piernas aumentarán su flexibilidad.

Es muy importante mantener un ritmo constante. El ritmo de ejercicio será lo bastante alto para aumentar las pulsaciones hasta la zona objetivo que se muestra en el gráfico siguiente.



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

3. La fase de relajación

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

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

Tonificación muscular.

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

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

Pérdida de peso.

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

INDICACIONES GENERALES.-

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

1 Esta unidad esta diseñada para uso en casa. El peso de usuario no debe exceder de 135Kg.

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

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

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

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

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

1. Estabilizador delantero.-

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

Instale el estabilizador A02 en el chasis A01 usando los accesorios de la imagen 1.

2. Estabilizador trasero.-

Usando el agarre A17 coloque el rail guía A04 moviéndole arriba y abajo hasta que quede correctamente ajustado en el hueco.

Posteriormente fije el estabilizador trasero A03 al chasis A01.

3. Mástil principal.-

Conecte los cables E02 – E03.

Fije el mástil A06 al chasis A01.

4. Cubiertas mástil.-

Monte las 2 tapas C06 – C07 en los laterales del mástil.

5. Montaje brazos.-

Fijar los brazos A10 y A11 al mástil A06 usando los componentes mostrados en la imagen 5. Finalmente no olvide montar los tapones C15.

6. Montaje carriles.-

IMPORTANTE: Lubricar el eje de B01. Instalar las bases de los pedales A14-A15 con los accesorios mostrados en la imagen. No olvide montar los tapones C18 en los exteriores.

7. Montaje pedales.-

IMPORTANTE: Lubricar el eje de los pedales A12 – A13.

Colocar el pedal izquierdo A12 y posteriormente fijarlo usando los tornillos D22 y arandelas D09.

Montar los tapones exteriores C18.

Repetir la operación con el pedal derecho A13.

8. Union brazos a pedales.-

Insertar el eje B06 con el casquillo B17 en el tubo base A12 y repetir el proceso con el tubo A10.

Montar el tubo A12 al brazo A10 con los tornillos D11 - arandelas D9 por el exterior y los tornillos D05 – arandelas D9 por el interior.

Montar el tapón C18.

Repetir el proceso con el brazo A11.

9. Manillar.-

Conectar el cable E02 saliente del mástil A06 y y el E08 del manillar.

Fijar el manillar A07 usando los accesorios D05-D06-D07.

Finalmente montar el botellero C10 al mástil A06 usando los tornillos D26.

10. Brazos superiores.-

Insertar el brazo A08 con el tubo inferior A10 y fijarlo con los tornillos D01 y arandelas D23.

Repetir el proceso con el brazo A09.

11. Monitor.-

Conectar el cable E02 con el E08.

Fijar el monitor E01 al mástil A06 y montar la tapa C37 usando los tornillos D40 al monitor E01. Finalmente instalar el soporte de ipad C36 al monitor E01.

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

12. 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 C32.

13. Movimiento - almacenado.-

La unidad está equipada con ruedas C34, 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.

14. Inclinação ajustable.-

El usuario puede modificar la inclinación de la elíptica. Usar el

manillar A17 para ajustar la inclinación. Apriete el manillar, coloque a la altura que se desee y asegúrese que el pin ha entrado correctamente en el alojamiento deseado.

CONEXIÓN A LA RED.-

Introduzca la clavija (m) de enganche del transformador en el punto de conexión (k), del cuerpo central, (parte trasera inferior) Fig.14 y conecte el transformador (109) de corriente a la red de 230 V, Fig.14.

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

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

SAFETY INSTRUCTIONS.-

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

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

Use the appliance on a solid, flat surface, with some type of protection for the floor or carpet. In the interest of safety, the equipment must have at least 1 metre of free space around it.

Check the elliptical trainer before starting the exercise; to make sure that all of the parts are attached and that the nuts, bolts, pedals and focus bars have been tightened correctly prior to use.

Do not use loose clothing. Do not wear leather soled shoes or footwear with high heels.

This appliance has been tested and it complies with standard EN957 under class H.B. Braking is independent of speed.

IMPORTANT.-

Read the instructions carefully before proceeding to assemble the equipment.

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

Do not throw the cardboard away until the elliptical trainer is fully assembled.

Always use the appliance in accordance with the instructions.

If you discover any defective component while assembling or checking the

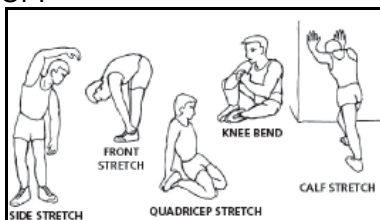
equipment, or if you hear any strange noise during exercise then stop. Do not use the appliance until the problem has been resolved.

EXERCISE INSTRUCTIONS.-

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

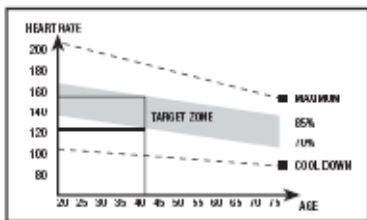
1, Warm-up phase

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



2. Exercise phase

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



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

3. Cool-down phase

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

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

Muscle toning

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

Weight loss

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

GENERAL INSTRUCTIONS.-

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

1 This unit has been designed for home use. The user weight does not have to exceed 105kg

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

3 Parents and/or those responsible for children should always take their curious nature into account and how this can often lead to hazardous situations and be haviour resulting in accidents. This unit does not have to be used in any case like toy.

4 The owner is responsible for ensuring that anyone who uses the machine is duly informed about the necessary precautions.

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

6 Use suitable clothing and footwear. Tie up your shoelace correctly.

1. Front stabiliser.

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

Install the stabiliser A02 on the chassis A01 using the accessories of the picture 1.

2. Rear stabiliser.

Using the grip A17 position the guide rail A04 by moving it up and down until it is correctly fitted in the recess.

Then fix the rear stabiliser A03 to the chassis A01.

3. Main post.

Connect cables E02 - E03.

Attach the post A06 to the main frame A01.

4. Main post covers.

Mount the 2 covers C06 - C02.

Mount the 2 covers C06 - C07 on the sides of the mast.

5. Arm assembly

Mount the arms A10 and A11.

Fix the arms A10 and A11 to the mast A06 using the components shown in the picture 5. Finally don't forget to mount the caps C15.

6. Assembly of the rails.

IMPORTANT: Lubricate the axle of B01.

Install the pedal bases A14-A15 with the accessories shown in the picture.

Do not forget to fit the C18 plugs on the outer ones.

7. Fitting the pedals.

IMPORTANT: Lubricate the pedal axle A12 - A13.

Fit the left pedal A12 and then secure it using screws D22 and washers D09.

Fit the outer plugs C18.

Repeat the operation with the right pedal A13.

8. Connecting arms to pedals

Insert the axle B06 with the bushing B17 in the base tube A12 and repeat the process with the tube A10.

Mount the tube A12 to the arm A10 with the screws D11 - washers D9 on the outside and the screws D05 - washers D9 on the inside.

Fit the plug C18.

Repeat the process with arm A11.

9. Handlebar.

Connect the cable E02 coming out of the mast A06 and the cable E08 of the handlebar.

Fix the handlebar A07 using the accessories D05-D06-D07.

Finally mount the bottle rack C10 to the mast A06 using the screws D26.

10. Upper arms.

Insert the arm A08 with the lower tube A10 and fix it with the screws D01 and washers D23.

Repeat the process with arm A09.

11. Monitor.

Connect cable E02 to E08.

Fix the monitor E01 to the mast A06 and mount the cover C37 using the screws D40 to the monitor E01. Finally install the ipad holder C36 to the monitor E01.

ATTENTION: It is advisable to retighten the screws that have just been installed after one month of use of the machine.

12. 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 C32 up or down

13. MOVEMENT & STORAGE.-

The unit is equipped with wheels C34, 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.

14. Adjustable incline.

The user can change the incline of the elliptical. Use the handlebar A17 to adjust the incline. Tighten the

handlebars, set to the desired height and ensure that the pin has been correctly inserted into the desired housing.

MAINS CONNECTION.-

Insert the jack (m) for the transformer into the connection hole on the main body (k) (bottom, rear of the machine) and then plug the transformer (109) into a 230 V mains supply, Fig.14.

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

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

CONSIGNES DE SÉCURITÉ.-

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

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

Cet appareil doit être posé sur une surface solide et bien nivelée avec une protection ou un tapis au sol. Pour mesure de sécurité, prévoir autour de la machine un dégagement d'au moins 1mètre .

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

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

Cet appareil a été testé et répond à la norme EN957 classe H.B. Le freinage est indépendant de la vitesse.

REMARQUES IMPORTANTES.-

Avant de monter la machine, lisez attentivement cette notice.

Sortiez toutes les pièces de l'emballage en carton et vérifiez sur la liste qu'il ne manque aucun élément.

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

L'appareil doit toujours être utilisé selon les instructions.

Si au cours du montage ou de la vérification de l'appareil, vous constatez

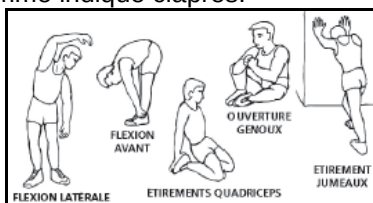
qu'un élément est défectueux ou si vous entendez un bruit étrange durant l'utilisation, ne pas utiliser la machine avant d'avoir résolu le problème.

INSTRUCTIONS POUR L'EXERCICE.-

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

1. Phase d'échauffement

Cette phase accélère la circulation sanguine et prépare les muscles pour l'exercice. Elle réduit également les risques de crampes et de lésions musculaires. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement comme indiqué ci-après.

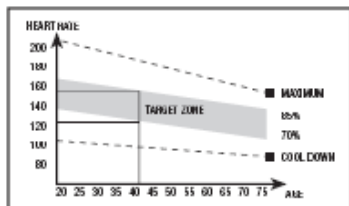


Chaque étirement doit durer environ 30 Secondes. Ne pas forcer les muscles. En cas de douleur, **ARRÊTEZ** l'exercice.

2. Phase de l'exercice

Il s'agit de la phase dans laquelle est réalisé l'exercice le plus important. Après l'exercice réalisé régulièrement, les muscles des jambes deviennent plus flexibles.

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



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

3. Phase de relaxation

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

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

Tonification musculaire

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

Cela se traduira par une tension plus élevée également sur la musculature des jambes et il faudra peut être aussi réduire la durée de l'exercice. Si vous souhaitez améliorer votre forme

physique en général, vous devrez modifier votre programme d'entraînement. Faites les exercices d'échauffement et de relaxation habituels et à la fin de phase de l'exercice, augmentez la résistance afin de soumettre vos jambes à un effort plus important. Vous devrez réduire la vitesse pour maintenir la fréquence cardiaque dans la zone-objectif.

Pour perdre du poids

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

INDICATIONS GÉNÉRALES.-

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

1 Cette unité a été conçue pour être utilisée chez soi. Le poids de l'utilisateur ne doit pas dépasser 135kg.

2 Les mains doivent être à l'écart de tout élément en mouvement de l'appareil.

3 Les parents ou autres personnes à qui des enfants ont été confiés doivent tenir compte de la curiosité innée de ceux-ci qui risque de les conduire à adopter les conduites dangereuses. Cet appareil ne doit absolument pas être utilisé comme un jouet.

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

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

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

1. Stabilisateur avant.

ATTENTION : Ce montage nécessite l'aide d'une deuxième personne.

Installer le stabilisateur A02 sur le châssis A01 en utilisant les accessoires de l'image 1.

2. Stabilisateur arrière.

A l'aide de la poignée A17, positionner le rail de guidage A04 en le déplaçant de haut en bas jusqu'à ce qu'il s'insère correctement dans l'encoche.

Fixer ensuite le stabilisateur arrière A03 au châssis A01.

3. mât principal.

Connecter les câbles E02 - E03.

Fixez le mât A06 au châssis A01.

4. Couvercles de mât

Monter les 2 couvercles C06 - C02.

Monter les 2 couvercles C06 - C07 sur les côtés du mât.

5. Assemblage des bras

Monter les bras A10 et A11.

Fixez les bras A10 et A11 au mât A06 en utilisant les composants montrés dans l'image 5. Enfin, n'oubliez pas de monter les capuchons C15.

6. Assemblage des rails.

IMPORTANT : Lubrifier l'axe de B01.

Installez les bases de pédales A14-A15 avec les accessoires montrés sur l'image. N'oubliez pas de monter les bouchons C18 sur les bouchons extérieurs.

7. Montage des pédales.

IMPORTANT : Lubrifiez l'axe de la pédale A12 - A13.

Monter la pédale gauche A12 et la fixer à l'aide des vis D22 et des rondelles D09.

Mettre en place les bouchons extérieurs C18.

Répéter l'opération avec la pédale droite A13.

8. Connexion des bras aux pédales.

Insérer l'axe B06 avec la douille B17 dans le tube de base A12 et répéter l'opération avec le tube A10.

Monter le tube A12 sur le bras A10 avec les vis D11 - rondelles D9 à l'extérieur et les vis D05 - rondelles D9 à l'intérieur.

Monter le bouchon C18.

Répéter l'opération avec le bras A11.

9. Guidon.

Connecter le câble E02 sortant du mât A06 et le câble E08 du guidon.

Fixez le guidon A07 à l'aide des accessoires D05-D06-D07.

Enfin, montez le porte-bouteille C10 sur le mât A06 à l'aide des vis D26.

10. Bras supérieurs.

Insérez le bras A08 avec le tube inférieur A10 et fixez-le avec les vis D01 et les rondelles D23.

Répétez le processus avec le bras A09.

11. Moniteur.

Connecter le câble E02 à E08.

Fixer le moniteur E01 au mât A06 et monter le couvercle C37 à l'aide des vis D40 sur le moniteur E01. Enfin, installez le support pour ipad C36 sur

le moniteur E01.

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

12. NIVELLEMENT.-

Après avoir installé l'unité à l'emplacement qui lui a été réservé pour réaliser les exercices, vérifiez si l'assise au sol et le nivellement sont corrects. Pour ce faire, vissez plus ou moins les pieds réglables C32.

13. DÉPLACEMENT ET RANGEMENT.-

Cet appareil dispose de roulettes C34 qui permettent un déplacement facile. Ces roulettes sont posées sur la partie avant de l'appareil et permettent d'en 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.

14. Inclinaison réglable.

L'utilisateur peut modifier l'inclinaison de l'appareil elliptique. Utilisez le guidon A17 pour régler l'inclinaison. Serrez le guidon, réglez-le à la hauteur souhaitée et assurez-vous que la goupille a été correctement insérée dans le logement souhaité.

BRANCHEMENT AU COURANT.-

Introduisez la fiche (m) de branchement du transformateur dans le point de connexion (k) du corps central (partie arrière inférieure) Fig.14 et connectez le transformateur (109) de courant au secteur de 230 V, Fig.14.

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. Aus Sicherheitsgründen muss rund um das Gerät ein freier Raum von mindestens 1 Meter vorhanden sein.

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

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

Dieses Gerät wurde getestet und erfüllt die Anforderungen der Norm EN957 in Klasse H.B. Die Bremswirkung ist unabhängig von der Geschwindigkeit.

WICHTIG.

Lesen Sie die Anleitung vor der Montage aufmerksam.

Entnehmen Sie alle Teile aus dem Verpackungskarton und überprüfen Sie sie anhand der entsprechenden Liste, um sicherzustellen, dass kein Teil fehlt.

Entsorgen Sie den Karton erst, wenn Sie den Ellipsentrainer vollständig

montiert haben.

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

HINWEISE ZUM TRAINING.-

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

1. Aufwärmphase

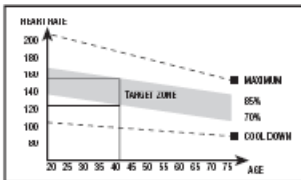
In dieser Phase werden der Blutkreislauf im Körper beschleunigt und die Muskeln für das Training vorbereitet. Damit wird das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen verringert.

Es ist ratsam, einige Streckübungen vorzunehmen, die weiter unten erläutert werden. Führen Sie jeder dieser Streckübungen ca. 30 Sekunden lang durch, ohne jedoch die Muskeln zu überlasten. Wenn Sie Schmerzen spüren, **UNTERBRECHEN** Sie bitte diese Übungen.



2. Trainingsphase

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



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

3. Entspannungsphase.

Diese Phase ermöglicht die Entspannung des Herz-Kreislauf-Systems und der Muskulatur. Es handelt sich z.B. um die Wiederholung der Übungen aus der Aufwärmphase, bei reduziertem Rhythmus und während ungefähr 5 Minuten. Wiederholen Sie die Streckübungen und denken Sie daran, die Muskeln dabei nicht zu überstrecken.

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

Stärkung der Muskeln

Um die Muskeln bei den Übungen zu stärken, muss ein hoher Widerstand eingestellt werden. Dies hat eine höhere Spannung der Beinmuskulatur zur Folge.

Möglicherweise müssen Sie dabei die Dauer des Trainings reduzieren. Wenn Sie darüber hinaus Ihre allgemeine physische Form verbessern wollen, müssen Sie Ihr Trainingsprogramm ändern. Behalten Sie die üblichen Aufwärm- und Entspannungsübungen bei; wenn Sie jedoch das Ende der Trainingsphase erreichen, erhöhen Sie den Widerstand, um den Grad der Anstrengung Ihrer Beine zu erhöhen. Dabei muss die Geschwindigkeit reduziert werden, um den Herzrhythmus aus dem Zielniveau zu halten.

Gewichtsabnahme

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

ALLGEMEINE HINWEISE.-

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

1 Dieses Gerät ist für den häuslichen Gebrauch vorgesehen. Das Gewicht des Benutzers darf 135kg 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.

1. Vorderer Stabilisator.

ACHTUNG: Diese Montage erfordert die Hilfe einer zweiten Person.

Montieren Sie den Stabilisator A02 auf dem Fahrgestell A01 mit dem Zubehör aus Abbildung 1.

2. Hinterer Stabilisator.

Positionieren Sie die Führungsschiene A04 mit Hilfe des Griffs A17, indem Sie sie auf und ab bewegen, bis sie richtig in der Aussparung sitzt.

Befestigen Sie dann den hinteren Stabilisator A03 auf dem Fahrgestell A01.

3. Hauptmast.

Die Kabel E02 - E03 anschließen.

Befestigen Sie den Mast A06 am Fahrgestell A01.

4. Mastabdeckungen – Montieren

Sie die 2 Abdeckungen C06 - E03.

Montieren Sie die 2 Abdeckungen C06 - C07 an den Seiten des Mastes.

5. Montage der Arme – Montieren

Sie die Arme A10 und A11.

Befestigen Sie die Arme A10 und A11 mit den in Abbildung 5 gezeigten Teilen am Mast A06. Vergessen Sie nicht, die

Abdeckungen C15 zu montieren.

6. Montage der Schienen.

WICHTIG: Schmieren Sie die Achse von B01.

Montieren Sie die Pedalsockel A14-A15 mit dem in der Abbildung gezeigten Zubehör. Vergessen Sie nicht, die Stopfen C18 auf der Außenseite anzubringen.

7. Montage der Pedale.

WICHTIG: Die Pedalachse A12 - A13 schmieren.

Das linke Pedal A12 montieren und mit den Schrauben D22 und Unterlegscheiben D09 befestigen.

Die äußeren Stopfen C18 anbringen.

Den Vorgang mit dem rechten Pedal A13 wiederholen.

8. Verbindung der Arme mit den Pedalen

Setzen Sie die Achse B06 mit der Buchse B17 in das Basisrohr A12 ein und wiederholen Sie den Vorgang mit dem Rohr A10.

Das Rohr A12 mit den Schrauben D11 - Unterlegscheiben D9 auf der Außenseite und den Schrauben D05 - Unterlegscheiben D9 auf der Innenseite am Arm A10 befestigen.

Den Stopfen C18 anbringen.

Wiederholen Sie den Vorgang mit dem Arm A11.

9. Lenker.

Verbinden Sie das Kabel E02, das aus dem Mast A06 kommt, und das Kabel E08 vom Lenker.

Befestigen Sie den Lenker A07 mit dem Zubehör D05-D06-D07.

Befestigen Sie schließlich den Flaschenhalter C10 mit den Schrauben

D26 am Mast A06.

10. Obere Arme.

Setzen Sie den Arm A08 mit dem unteren Rohr A10 ein und befestigen Sie ihn mit den Schrauben D01 und Unterlegscheiben D23.

Wiederholen Sie den Vorgang mit dem Arm A09.

11. Bildschirm.

Das Kabel E02 an E08 anschließen.

Befestigen Sie den Monitor E01 am Mast A06 und montieren Sie die Abdeckung C37 mit den Schrauben D40 am Monitor E01. Zum Schluss den iPad-Halter C36 am Monitor E01 anbringen.

ACHTUNG: Es ist ratsam, die soeben montierten Schrauben nach einem Monat der Nutzung des Geräts nachzuziehen.

12. 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 C32

13. TRANSPORT UND AUFBEWAHREN.-

Dieses Gerät ist mit Rädern C34, 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.

14. Einstellbare Neigung.

Der Benutzer kann die Neigung des Ellipsentrainers verändern. Verwenden Sie die Griffstange A17, um die Neigung einzustellen. Ziehen Sie die Griffstangen fest, stellen Sie die gewünschte Höhe ein und vergewissern Sie sich, dass der Stift korrekt in das gewünschte Gehäuse eingesetzt wurde.

NETZANSCHLUSS.-

Stecken Sie den Stecker (m) des Transformators in die Aufnahme am Hauptrahmen (k) (hinten, unten) und schließen Sie dann den Stromtransformator (109) an das 230 V Netz Fig.14.

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 PRODUKTSPEZIFIZIERUNGEN 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. Por razões de segurança, deverá existir á volta do equipamento um espaço livre que não seja inferior a 1 metro.

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.

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.B. A travagem é independente da velocidade.

IMPORTANTE.

Leia atentamente as instruções antes de começar a montagem.

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

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

Utilize o aparelho sempre de acordo com as instruções. Se encontrar algum componente com defeito durante a montagem ou durante a comprovação do aparelho, Pare 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 ELÍPTICA aporarlhe-á vários benefícios, melhorará a sua condição física, o tom muscular e, juntamente com uma dieta baixa em calorias, ajudarlhe-á a perder peso.

1. A fase de aquecimento

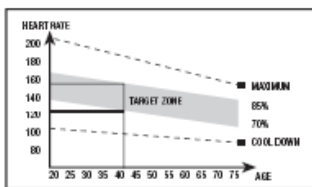
Esta fase acelera a circulação sanguínea no corpo e prepara os músculos para o exercício. Também reduz o risco de câibras e lesões musculares. É aconselhável realizar alguns exercícios de estiramento, como se mostra mais á frente. Realize cada estiramento aproximadamente durante 30 segundos; não force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



2. A fase do exercício

Nesta fase 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 suficientemente alto de forma a aumentar as pulsações até à zona objectivo que se mostra no seguinte gráfico.



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

3. A fase de relaxamento

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

Tonificação muscular

Para tonificar os músculos durante o exercício deverá seleccionar uma resistência elevada. Isto implicará uma maior tensão sobre a musculatura das pernas e talvez seja necessário reduzir o tempo do exercício. Se também deseja melhorar a sua forma física geral, deverá mudar o seu programa de treino. Realize os ejercicios de aquecimento e de relaxação habituais, mas quando estiver a chegar ao final da fase do

exercício, aumente a resistência para submeter as suas pernas a um maior esforço. Deverá reduzir a velocidade para manter o ritmo cardíaco na zona objectivo.

Perda de peso

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

INDICAÇÕES GERAIS.-

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

1 Esta unidade está desenhada para ser usada em casa. O peso de usuário não deverá exceder os 135kg.

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

3 Os pais e outras pessoas responsáveis pelas crianças, deverão ter em conta a sua natureza curiosa, que poderá levá-las a situações e comportamentos que podem ser perigosos. Esta unidade nunca deverá utilizarse como um brinquedo.

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

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

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

1. Estabilizador frontal.-

ATENÇÃO: Para realizar esta montagem é necessária a ajuda de uma segunda pessoa.

Instale o estabilizador A02 no chassi A01 utilizando os acessórios da imagem 1.

2. Estabilizador traseiro.-

Utilizando a pega A17, posicione o carril-guia A04 movendo-o para cima e para baixo até que encaixe corretamente na abertura.

Posteriormente fixe o estabilizador traseiro A03 no chassi A01.

3. Mastro principal.-

Ligue os cabos E02 – E03.

Fixe o mastro A06 ao chassi A01.

4. Capas de mastro.-

Monte as 2 tampas C06 – C07 nas laterais do mastro.

5. Montagem do braço.-

Fixe os braços A10 e A11 ao mastro A06 utilizando os componentes apresentados na imagem 5. Por fim, não se esqueça de montar os tampões C15

6. Montagem do carril.-

IMPORTANTE: Lubrifique o veio B01.

Instale as bases dos pedais A14-A15 com os acessórios indicados na imagem. Não se esqueça de montar os tampões C18 no exterior.

7. Montagem do pedal.-

IMPORTANTE: Lubrifique o veio dos pedais A12 – A13.

Coloque o pedal esquerdo A12 e fixe-o com os parafusos D22 e anilhas D09. Instale os tampões exteriores C18.

Repita a operação com o pedal direito A13.

8. Junte os braços aos pedais.-

Introduza o veio B06 com a bucha B17 no tubo base A12 e repita o processo com o tubo A10.

Monte o tubo A12 no braço A10 com os parafusos D11 - anilhas D9 no exterior e os parafusos D05 - anilhas D9 no interior.

Instale o tampão C18.

Repita o processo com o braço A11.

9. Guiador.-

Ligue o cabo E02 que vem do mastro A06 e o E08 do guiador.

Fixe o guiador A07 com os acessórios D05-D06-D07.

Por fim, monte o porta-garrafas C10 no mastro A06 utilizando os parafusos D26.

10. Braços.-

Introduza o braço A08 com o tubo inferior A10 e fixe-o com os parafusos D01 e anilhas D23.

Repita o processo com o braço A09.

11. Monitor.-

Ligue o cabo E02 ao E08.

Fixe o monitor E01 no mastro A06 e monte a tampa C37 utilizando os parafusos D40 no monitor E01. Por fim instale o suporte para ipad C36 no monitor E01.

ATENÇÃO: É aconselhável reapertar os parafusos recentemente montados após um mês de utilização da máquina.

12.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 consegui-lo enroscando mais ou menos os pés reguláveis C32.

13. MOVIMENTO E ARMAZENAGEM.-

A unidade está equipada com rodas C34, 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.

14. Inclinação ajustável.

O utilizador pode alterar a inclinação

da elíptica. Utilize o guiador A17 para ajustar a inclinação. Aperte o guiador, coloque-o na altura pretendida e certifique-se de que o pino foi corretamente inserido no alojamento pretendido.

LIGAÇÃO À REDE.-

Introduza a cavilha (m) de engate do transformador no ponto de conexão, do corpo central (k), (parte traseira inferior) e ligue o transformador (109) da corrente à rede de 230 V, Fig.14.

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

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

ISTRUZIONI DI SICUREZZA.-

Prima di cominciare qualsiasi programma d'allenamento, chiedi consulenza medica. Si consiglia di realizzare un controllo fisico completo. Lavori nel livello d'allenamento consigliato, non arrivi al esaurimento. Se senti dolore o disturbi di qualsiasi tipo, fermi l'allenamento immediatamente e si rivolga al suo medico.

Usi l'apparecchio su una superficie solida e livellata, con qualche tipo di protezione per il pavimento o tappeto. Per motivi di sicurezza, l'apparecchio dovrà avere attorno uno spazio non inferiore ai 1 metro.

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

Usi capi d'abbigliamento e scarpe adatte per realizzare allenamenti fisici. Non utilizzi capi grandi e sciolti. Non utilizzi scarpe con suola di cuoio o tacchi alti.

Quest'apparecchio è stato testato ed è a norma con il EN957 nella classe H.B.

IMPORTANTE.

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

Ritiri tutte le parti del cartone dell'imballaggio e le identifichi chi rispetto all'elenco per assicurarsi che non manchi nessun pezzo.

Non elimini il cartone fino alla fine del montaggio completo dell'ellittica.

Usi l'apparecchio sempre seguendo le istruzioni. Se trova qualche componente

difettoso durante il montaggio o 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 accelera il flusso sanguigno nel corpo e mette a tono i muscoli per l'allenamento. Riduce anche il rischio di crampi e lesioni muscolari.

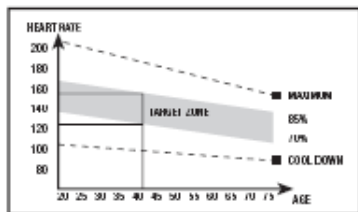


È consigliabile realizzare alcuni esercizi di stretching e riscaldamento, come viene indicato più avanti. Realizzi ogni stretching più o meno durante 30 secondi, non sforzi i muscoli. Se sente dolore, si FERMI.

2. La fase dell'allenamento

In questa fase si realizza lo sforzo più importante. Dopo l'allenamento regolare, i muscoli delle gambe aumenteranno la sua flessibilità.

È molto importante mantenere un ritmo costante. Il ritmo dell'allenamento sarà alto a sufficienza per fare in modo che aumentino le pulsazioni fino alla zona obiettivo che si mostra nel seguente grafico.



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

3. La fase di rilassamento.

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

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

Tonificazione muscolare

Per tonificare i muscoli durante l'allenamento dovrà scegliere una resistenza alta. Questo significa una tensione maggiore sulla muscolatura delle gambe e forse dovrà ridurre il tempo dell'allenamento. Se desidera anche migliorare il suo stato di forma fisica dovrà cambiare il suo programma d'allenamento. Realizzi il programma di riscaldamento e rilassamento abituali,

però quando sia vicina alla fine della fase d'allenamento, aumenti la resistenza per sottomettere le sue gambe ad uno sforzo maggiore. Dovrà ridurre la velocità per mantenere il ritmo cardiaco nella zona obiettivo.

Perdita di peso

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

INDICAZIONI GENERALI.-

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

1 Questo apparecchio è stato disegnare per il suo utilizzo in casa. Il peso dell'utente non deve andare oltre i 135kg.

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

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

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

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

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

1. Stabilizzatore anteriore.-

ATTENZIONE: Per effettuare questo montaggio è necessario l'aiuto di una seconda persona.

Installare lo stabilizzatore A02 sullo chassis A01 utilizzando gli accessori nell'immagine 1.

2. Stabilizzatore posteriore.-

Utilizzando l'impugnatura A17, posizionare la guida A04 spostandola su e giù finché non si inserisce correttamente nello spazio.

Successivamente fissare lo stabilizzatore posteriore A03 al telaio A01.

3. Albero principale.-

Collegare i cavi E02 – E03.

Collega il montante A06 al telaio A01.

4. Coperture dell'albero.-

Montare le 2 coperture C06 – C07 ai lati dell'albero.

5. Assemblaggio del braccio.-

Fissare i bracci A10 e A11 al palo A06 utilizzando i componenti mostrati nell'immagine 5. Infine, non dimenticare di montare i tasselli C15.

6. Assemblaggio delle rotaie.-

IMPORTANTE: Lubrificare l'albero B01.

Installa le pedalieri A14-A15 con gli accessori mostrati nell'immagine. Non dimenticare di montare i connettori C18 all'esterno.

7. Assemblaggio pedali.-

IMPORTANTE: Lubrificare l'asse dei pedali A12 – A13.

Posizionare il pedale sinistro A12 e poi fissarlo utilizzando le viti D22 e le rondelle D09.

Installare i tappi esterni C18.

Ripetere l'operazione con il pedale destro A13.

8. Unisci le braccia ai pedali.-

Inserire l'albero B06 con la boccola B17 nel tubo base A12 e ripetere l'operazione con il tubo A10.

Assemblare il tubo A12 al braccio A10 con le viti D11 - Rondelle D9 all'esterno e le viti D05 - Rondelle D9 all'interno.

Installare la spina C18.

Ripetere il processo con il braccio A11.

9. Manubrio.-

Collegare il cavo E02 proveniente dal palo A06 e l'E08 dal manubrio.

Fissare il manubrio A07 utilizzando gli accessori D05-D06-D07.

Infine montare il portabottiglie C10 sul palo A06 utilizzando le viti D26.

10. Parte superiore delle braccia.-

Inserire il braccio A08 con il tubo inferiore A10 e fissarlo con le viti D01 e le rondelle D23.

Ripetere l'operazione con il braccio A09.

11. Monitorare.-

Collegare il cavo da E02 a E08.

Fissare il monitor E01 al palo A06 e montare la copertura C37 utilizzando le viti D40 al monitor E01. Infine installa il supporto iPad C36 sul monitor E01.

ATTENZIONE: Si consiglia di riserrare le viti appena montate dopo un mese di utilizzo della macchina.

12. LIVELLAZIONE.-

Una volta collocato il suo apparecchio

nel luogo definitivo per la realizzazione del suo allenamento, verifi- chi che il suo assestamento sul suolo e la sua livellazione siano corretti. Questo si otterrà avvitando più o meno i piedi regolabili C32

13. SPOSTAMENTO ED IMMAGAZZINAGGIO.-

L' apparecchio è munito di ruote C34 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 leggermente dalla parte anteriore e spingendo. Conservi il suo apparecchio in un luogo secco con le minori variazioni di temperatura possibili.

14. Inclinazione regolabile.

L'utente può modificare l'inclinazione dell'ellittica. Per regolare l'inclinazione, utilizzare il manubrio A17. Serrare il

manubrio, regolarlo all'altezza desiderata e assicurarsi che il perno sia stato inserito correttamente nell'alloggiamento desiderato.

COLLEGAMENTO ALLA RETE ELETTRICA.-

Introduca la spina (m) d' aggancio del trasformatore nel punto di collegamento, del corpo centrale (k), (parte posteriore inferiore) e colleghi il trasformatore (109) di corrente alla rete elettrica da 230 V, Fig.14.

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

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

VEILIGHEIDSAANWIJZINGEN

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

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

Gebruik het toestel op een vlakke en stevige oppervlakte met bescherming voor de grond of het tapijt. Laat wegens veiligheidsredenen een ruimte van minstens 1 m rond het toestel vrij.

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

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

Dit toestel is getest en het voldoet aan de EN957-norm onder klasse H.B. Er kan geremd worden onafhankelijk van snelheid.

BELANGRIJK

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

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

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

Gebruik het toestel enkel zoals in de handleiding beschreven.

Als u tijdens het monteren een defect onderdeel vindt of als u tijdens de werking van het toestel een vreemd geluid hoort, stop dan onmiddellijk.

Gebruik het toestel niet opnieuw totdat het probleem is opgelost.

AANWIJZINGEN VOOR DE OEFENINGEN.-

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

1. De opwarming

Deze fase versnelt de bloedsomloop en bereidt de spieren voor op de oefening. Het risico op krampen en spierletsels wordt tevens verminderd.

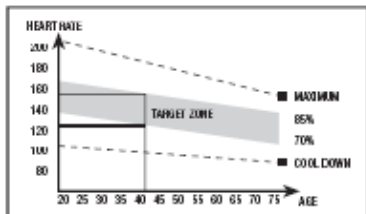


Het is raadzaam eerst wat te stretchen. Hou elke strechting ongeveer een 30 seconden aan, forceer uw spieren niet. Als u pijn voelt, STOP dan.

2. De oefening

Tijdens deze fase wordt de belangrijkste oefening uitgevoerd. Na een gewone oefening verhoogt de flexibiliteit van de benen. Het is heel belangrijk om een constant ritme aan te houden.

Het ritme van de oefening dient voldoende hoog te liggen om de polsslag in de zone te krijgen die in de onderstaande grafiek is aangegeven.



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

3. De ontspanningsfase

Tijdens deze fase kunnen het spierstelsel en het cardiovasculair systeem ontspannen. Het gaat om een herhaling van de opwarmingsoefeningen door het ritme te verminderen en gedurende 5 minuten voort te doen. Herhaal de stretching en denk erom de spieren niet te forceren. Naargelang de dagen voorbij gaan heeft u langere en meer intense trainingen nodig. Het is aangewezen om minimaal drie dagen per week te oefenen, telkens met een dag ertussen.

Het versterken van de spieren

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

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

Afvallen

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

ALGEMENE AANWIJZINGEN.-

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

1 Dit toestel is ontworpen voor gebruik thuis. De gebruiker mag niet meer dan 105kg wegen.

2 Breng uw handen niet in de buurt van de bewegende delen van het toestel.

3 Ouders en andere personen met kinderen onder hun hoede dienen er rekening mee te houden dat kinderen van nature uit nieuwsgierig zijn en dat ze daardoor zichzelf in gevaar kunnen brengen.

Dit toestel is in geen geval speelgoed.

4 Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om er voor te zorgen dat alle gebruikers van het apparaat voldoende zijn ingelicht in verband met de werking en de veiligheidsmaatregelen.

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

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

1.Voorste stabilisator.

LET OP: Voor deze montage is de hulp van een tweede persoon nodig.

Installeer de stabilisator A02 op het chassis A01 met behulp van de accessoires van afbeelding 1.

2.Achterstabilisator.

Plaats met behulp van de handgreep A17 de geleiderail A04 door deze op en neer te bewegen totdat deze correct in de uitsparing is geplaatst.

Bevestig vervolgens de achterstabilisator A03 aan het chassis A01.

3.Hoofdmast.

Sluit de kabels E02 - E03 aan.

Bevestig de mast A06 aan het chassis A01.

4. Mastdeksels

Monteer de 2 deksels C06 - C02.

Monteer de 2 afdekkappen C06 - C07 aan de zijkanten van de mast.

5. Montage van de armen

Monteer de armen A10 en A11.

Bevestig de armen A10 en A11 aan de mast A06 met behulp van de onderdelen die zijn weergegeven in afbeelding 5. Vergeet niet de kapjes C15 te monteren.

6. Montage van de rails.

BELANGRIJK: Smeer de as van B01.

Monteer de pedaalvoeten A14-A15 met de in de afbeelding getoonde accessoires. Vergeet niet de dopjes C18 aan de buitenkant te monteren

7. De pedalen monteren.

BELANGRIJK: Smeer de pedaalas A12 - A13.

Monteer het linker pedaal A12 en zet het vast met schroeven D22 en ringen D09.

Monteer de buitenste pluggen C18.

Herhaal deze handeling met het rechter pedaal A13.

8. Armen aansluiten op pedalen

Steek de as B06 met de bus B17 in de basisbuis A12 en herhaal het proces met de buis A10.

Bevestig de buis A12 aan de arm A10 met de schroeven D11 - ringen D9 aan de buitenkant en de schroeven D05 - ringen D9 aan de binnenkant.

Monteer de plug C18.

Herhaal de procedure met arm A11.

9. Stuur.

Sluit de kabel E02 aan die uit de mast A06 komt en de kabel E08 van het stuur.

Bevestig het stuur A07 met behulp van de accessoires D05-D06-D07.

Monteer ten slotte de flessenhouder C10 aan de mast A06 met behulp van de schroeven D26.

10. Bovenste armen.

Steek de arm A08 in de onderste buis A10 en zet hem vast met de schroeven D01 en ringen D23.

Herhaal het proces met arm A09.

11. Monitor.-

Sluit kabel E02 aan op E08.

Bevestig de monitor E01 aan de mast A06 en monteer de kap C37 met de schroeven D40 aan de monitor E01. Installeer tot slot de ipad-houder C36 op de monitor E01.

ATTENTIE: Het is raadzaam om de schroeven die net zijn geïnstalleerd na een maand gebruik van het apparaat opnieuw aan te draaien.

12. NIVELLERING.-

Controleer, wanneer u de eenheid op zijn definitieve plaats heeft geplaatst, of deze stevig op de grond staat en of deze waterpas staat. Dit kunt u regelen door de nivelleringspootjes C32

13. VERPLAATSING & OPSLAG.-

Het toestel is uitgerust met wieltjes C34, 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 temperatuurschommelingen plaats vinden.

14. Instelbare helling.

De gebruiker kan de hellingshoek van

de elliptical aanpassen. Gebruik de handgreep A17 om de helling in te stellen. Draai het stuur vast, stel de gewenste hoogte in en controleer of de pen correct in de gewenste behuizing is geplaatst.

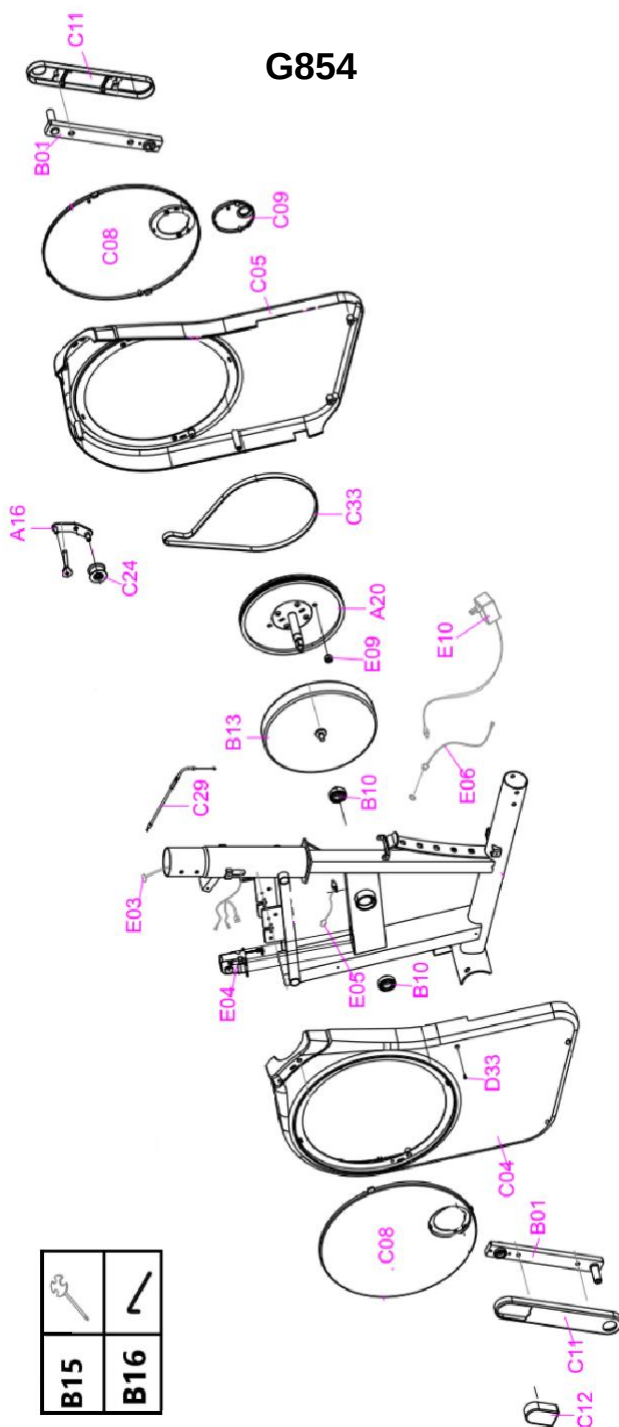
AANSLUITING OP HET ELEKTRICITEITSNET.-

Steek de verbindingstekker (m) van de transformator in het aansluitpunt, van het centrale frame(k), (achterkant onder) en sluit de transformator (109) op een elektriciteitsnet van 230 Volt aan, Fig.14.

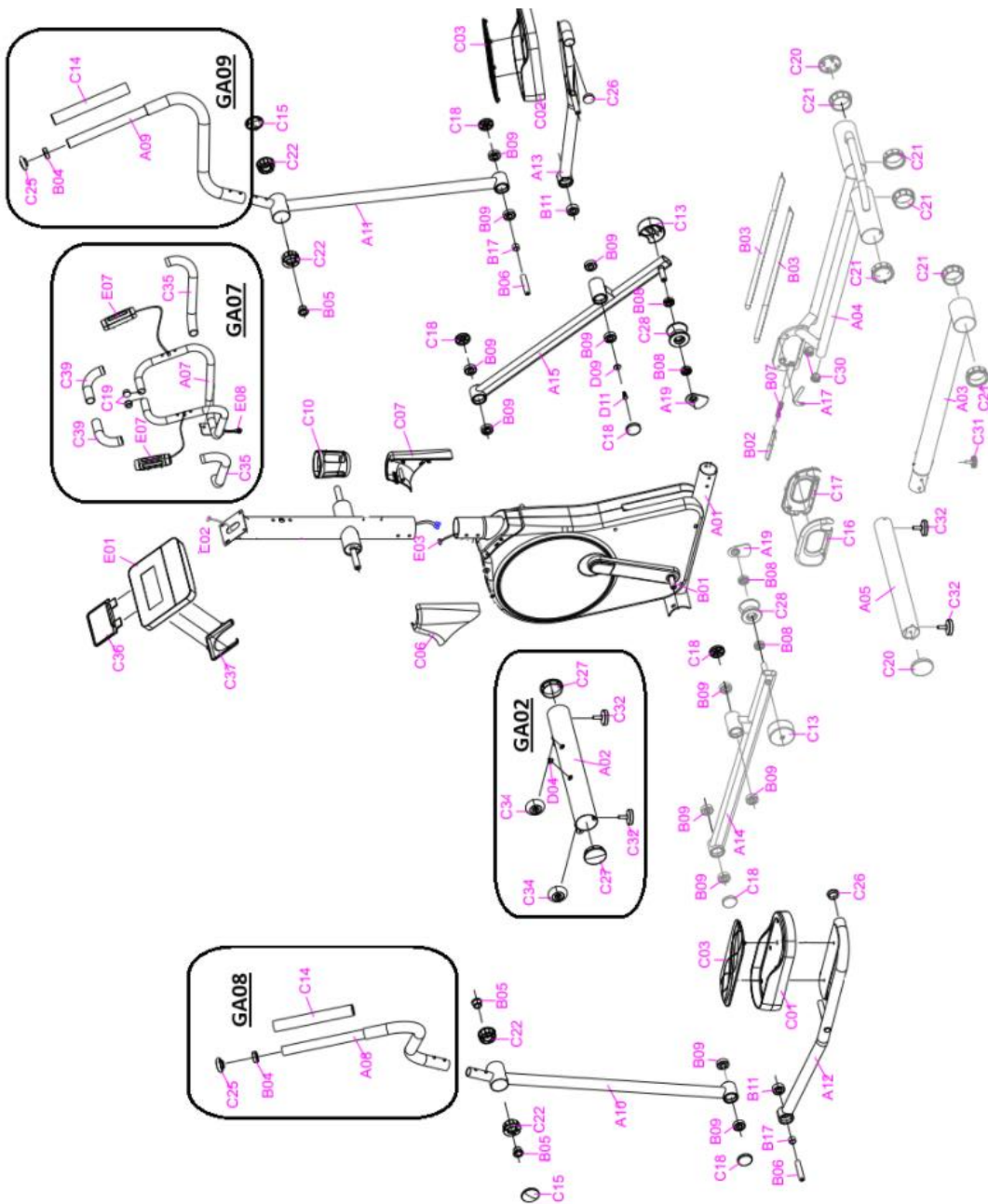
Als u twijfels hebt over enig onderdeel van dit toestel, aarzel dan niet contact op te nemen met de technische bijstandsdienst door dienstverlening te bellen (zie laatste pagina van de handleiding).

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

G854



	
B15	B16



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

To order replacement parts: State the part code and Quantity

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

Bestellung von Ersatzteilen: Bitte angeben Teil-code und Menge

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

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

Bestellen van vervangingsonderdelen: Geef het deel code en de hoeveelheid

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

G854032

1

Nº	Code	Nº	Code	Nº	Code
GA02	G854GA02	B08	G854B08	C27	G854C27
C32	G854C32	B09	G854B09	C28	G854C28
C27	G854C27	B10	G854B10	C29	G854C29
C34	G854C34	B11	G854B11	C31	G854C31
A04	G854A04	B13	G854B13	C32	G854C32
C19	G854C19	B17	G854B17	C33	G854C33
E07	G854E07	C03	G854C03	C34	G854C34
E08	G854E08	C04	G854C04	C38	G854C38
A 14	G854A14	C05	G854C05	E01	G854E01
A15	G854A15	C06	G854C06	E02	G854E02
A16	G854A16	C07	G854C07	E03	G854E03
A17	G854A17	C08	G854C08	E04	G854E04
A20	G854A20	C10	G854C10	E05	G854E05
B01	G854B01	C11	G854C11	E06	G854E06
B02	G854B02	C12	G854C12	E09	G854E09
B03	G854B03	C15	G854C15	E10	G854E10
B05	G854B05	C18	G854C18		
B06	G854B06	C24	G854C24		
B07	G854B07	C26	G854C26		



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

BH FITNESS SPAIN

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

POST-VENTA

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

BH FITNESS NORTH AMERICA

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

BH FITNESS ASIA

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

BH FITNESS PORTUGAL

MAQUINASPORT, APARELHOS
DE DESPORTO, S.A.
Rua do Caminho Branco Lote 8,
ZI Oiã 3770-068 Oiã
Oliveira do Bairro (PORTUGAL)
Tel.: +351 234 729 510
Fax: +351 234 729 519
e-mail: info@bhfitness.pt

BH SERVICE PORTUGAL

Tel.: +351 234 729 510
Fax: +351 234 729 519
e-mail: info@bhfitness.pt

BH FITNESS MEXICO

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

BH FITNESS CHINA

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

BH GERMANY GmbH

Altendorfer Str. 526
45355 Essen
Tel: +49 201 450910-0
e-mail:
info@bhgermany.com

Kostenfreie Telefonnummer:
0800 0996655
Ersatzteile:
www.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 FITNESS FRANCE

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

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

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

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

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

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

BH 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.