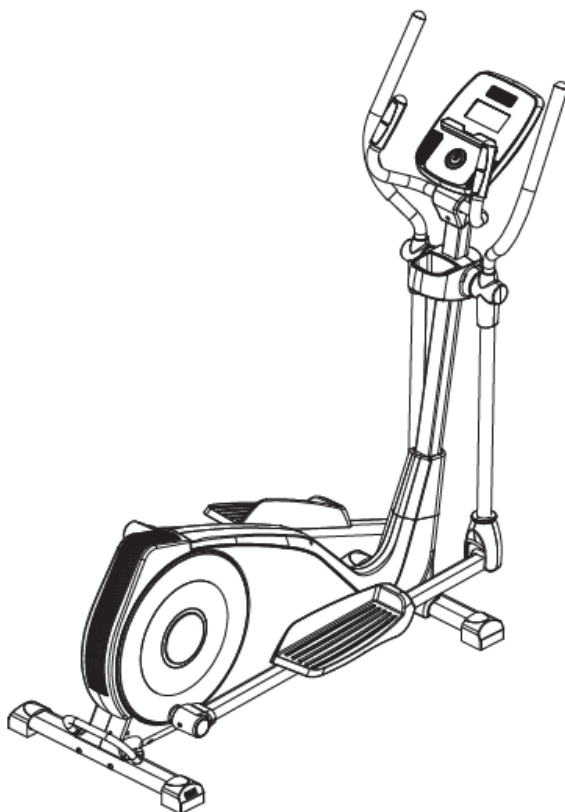




Instrucciones de montaje y utilización
Instructions for assembly and use
Instructions de montage et utilisation
Montage und gebrauchsanleitung
Instruções de montagem e utilização
Istruzioni di montaggio e uso
Montage-en gebruiksinstructies

Fig.1

G2315 Series

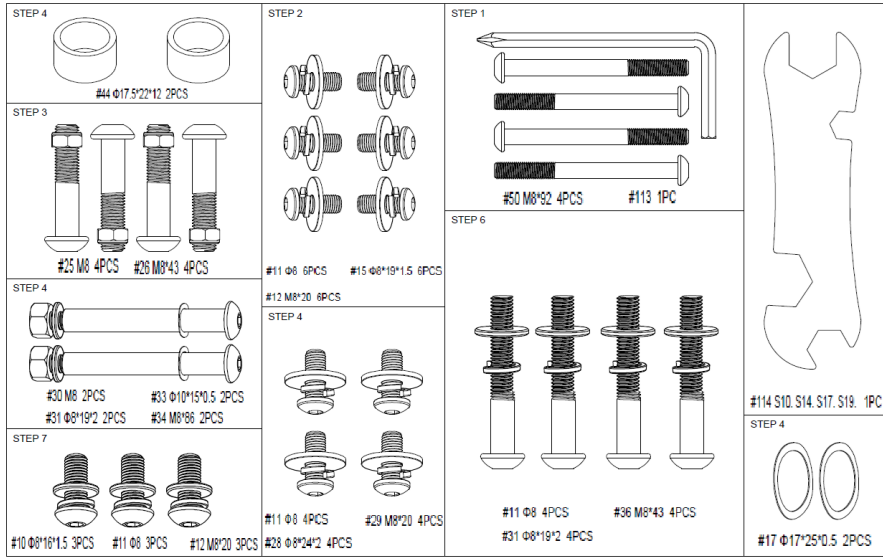


Fig.2

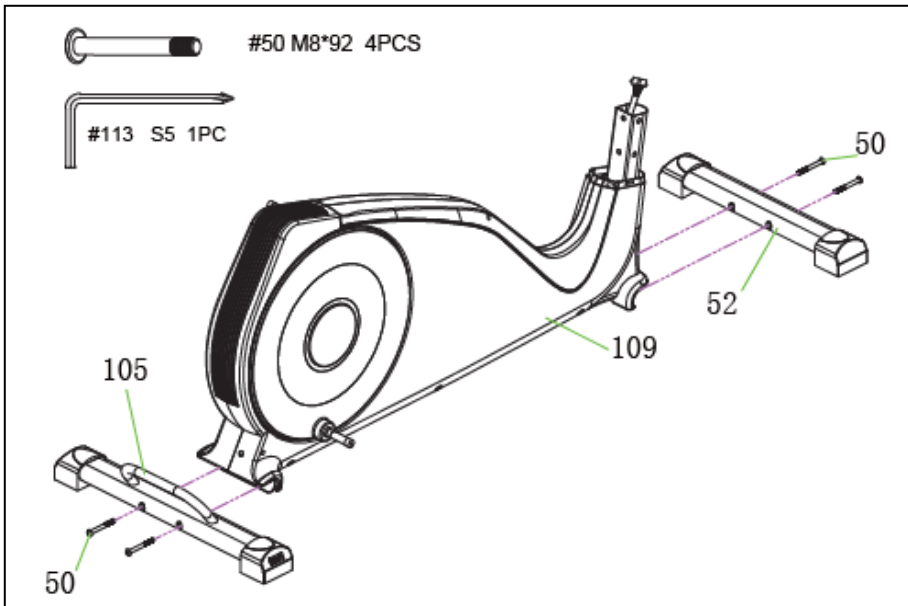


Fig.3

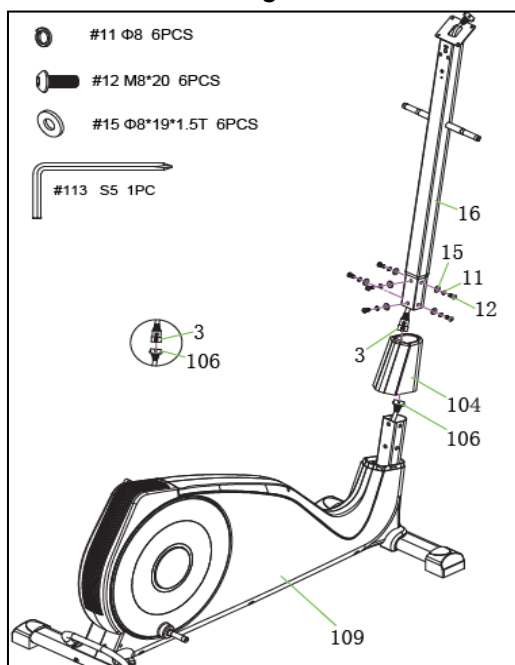


Fig.4

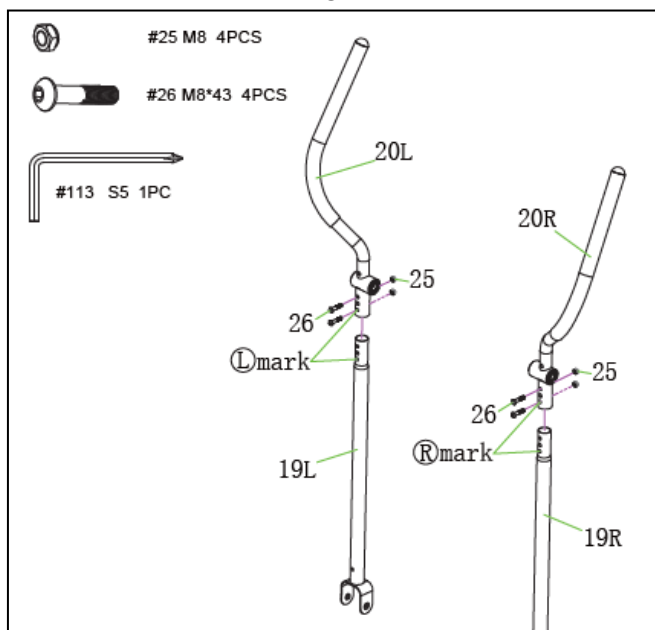


Fig.5

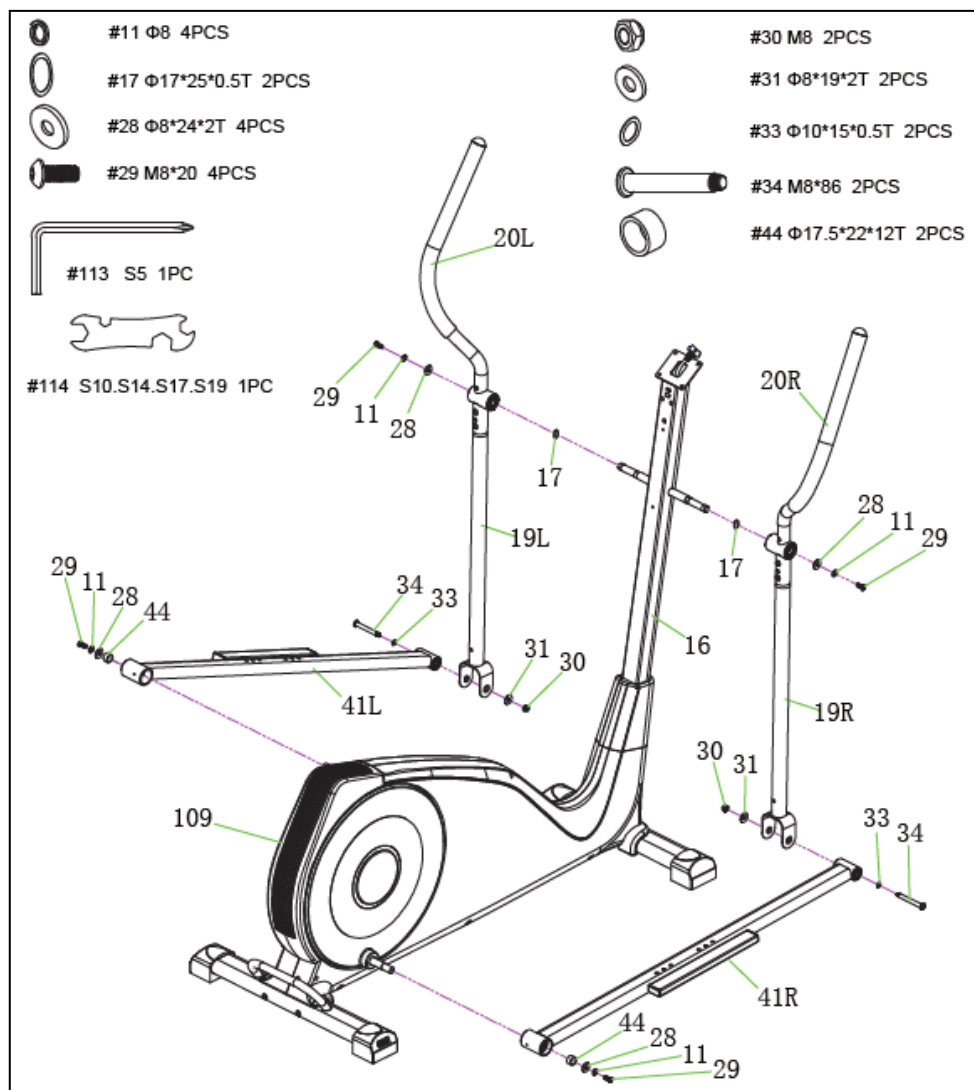


Fig.7

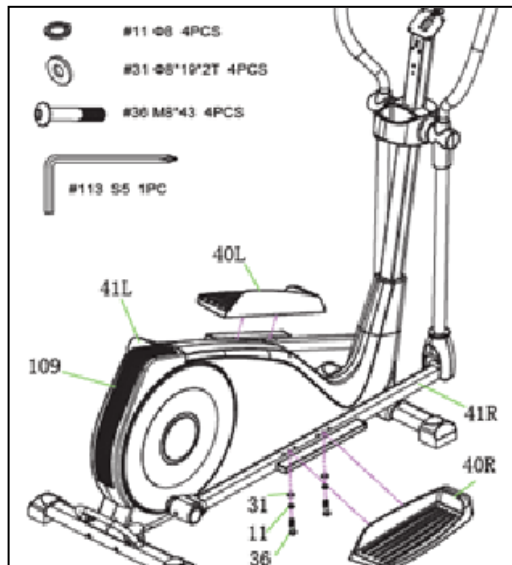


Fig.8

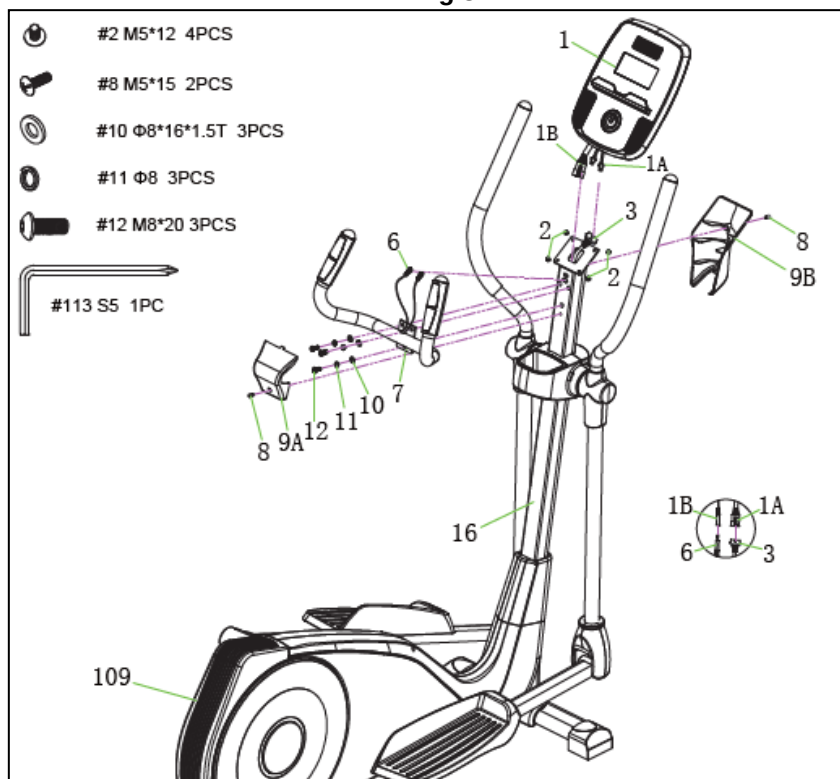
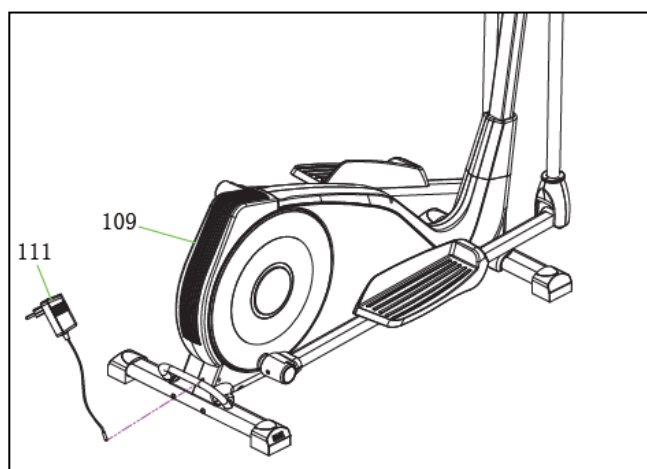


Fig.9



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.

No permita a los niños jugar con este aparato o a su alrededor. Mantenga las manos alejadas de las partes en movimiento.

Compruebe la elíptica antes de comenzar el ejercicio, para asegurarse de que se han montado todas las piezas y que las tuercas, tornillos, pedales y brazos se han apretado correctamente antes del uso. Ningún dispositivo de ajuste que pueda interferir con el movimiento del usuario debe sobresalir de la máquina.

Especial cuidado debe tenerse con la unión entre los tubos de pedales y los brazos oscilantes superiores. Los dedos pueden quedar atrapados en este punto causando lesiones.

Utilice prendas y calzado apropiados para el ejercicio físico. No utilice prendas sueltas. No utilice calzado con suela de cuero o tacones altos.

Este aparato ha sido probado y cumple con la norma EN957 adecuado sólo para uso doméstico. 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.

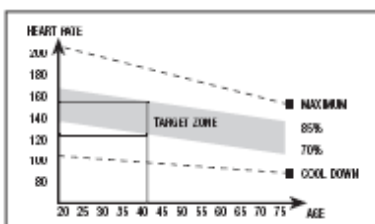
Esta fase acelera la circulación sanguínea en el cuerpo y pone a tono los músculos para el ejercicio. También reduce el riesgo de calambres y lesiones musculares. Es aconsejable realizar algunos ejercicios de estiramiento, según se muestra más adelante.



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 150Kg.

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 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. Átase los cordones correctamente.

1. INSTRUCCIONES DE MONTAJE.-

Saque la unidad de la caja y compruebe que tiene todas las piezas. Se recomienda la ayuda de una segunda persona para la realización de este montaje

2.COLOCACIÓN DE LOS TUBOS CABALLETE

1.Alinea el estabilizador delantero (52) con el chasis (109), use los pernos M8x92 (50) para fijarlo.

2.Alinea el estabilizador trasero (105) con el chasis (109), use los pernos M8x92 (50) para fijarlos. Fig.2

3.MONTAJE MASTIL

1.Inserte la cubierta de plástico 104 sobre el mástil antes de empezar el montaje.

2. Conecta los extremos del cable

saliente del mástil (3) y del cable inferior del chasis (106).

3. Después inserta el mástil (16) en el chasis (109).Fíjelo usando los tornillos y arandelos marcados en la Fig.3.

4. ENSAMBLAJE BRAZOS

1.Fija el agarre superior izq (20L) al brazo izquierdo (19L) usando pernos M8x43 (26) y tuercas (25).

2.Repita la operación con el brazo derecho.

Nota: Las marcas L/R en los agarres y en los brazos siempre deben quedar orientadas hacia la parte frontal. Fig.4

5. MONTAJE DE BRAZOS

1.Fijar los brazos (20L/20R) al mástil (16) utilizando las 2 arandelas (17), (28), (11) y 2 pernos (29).

2.Coloca los soportes de los pedales (41R-41L) sobre los brazos y ajustar usando arandelas 33 y tornillos 34.

Posteriormente, fije la parte trasera al chasis con las arandelas 44. 28. 11 y tornillos 29.

Nota: Este punto de conexión debe moverse con facilidad, por lo que no se debe apretar el tornillo a bloque.

6. MONTAJE DE TAPAS EXTERIORES

1.Soltar tornillos (45) de las bases de los pedales y usarlos para fijar los embellecedores (46).

2. Soltar tornillo (24) de la tapa plástica del brazo (27) para luego usarlo y fijar la tapa plástica (27) a la barra de soporte del pedal izquierda y derecha (41).

3.Retirar tornillo (24) del embellecedor central (23L+R). Luego, fijar el embellecedor (23L+R) a las barras (20L+R) con el tornillo (24).

4.Soltar tornillo (14) del embellecedor central (13) y tornillo (8) del mástil (16). Luego, fijar el embellecedor central (13) al mástil (16) utilizando el tornillo (14) y el tornillo (8). Fig.6

7. MONTAJE DE LOS REPOSAPIES)

1.Montar pedal derecho (40R) a la base del pedal derecho (41R) con las arandelas(11), (31) y pernos 36). Repite este paso para instalar el pedal izquierdo (40L) en la base del pedal izquierdo (41L). Fig.7

8. MONTAJE MONITOR

1.Fija el manillar (7) al mástil(16) con las arandelas (11), (10) y pernos (12).
2.Conectar el cable de pulso del manillar (6) al cable del mástil (16).
3.Retirar tornillos de la parte trasera del monitor (1) y conectar el cable del chasis (3) al cable del monitor (1A) y por último el cable de pulso manual (6) al cable del monitor (1B).
4.Fija el monitor (1) en la parte superior del mástil (16) utilizando los tornillos (2).
5.Retirar tornillos (8) del mástil (16). Fija las cubiertas delantera y trasera (9A/B) al chasis (16) utilizando los

tornillos (8). Fig.9._

ATENCIÓN:

Es muy importante el reapretar todos los tornillos que han intervenido en el montaje de la maquina, a la semana aproximadamente de uso de la maquina, con ello evitaremos ruidos raros y posibles averías.

CONEXIÓN A LA RED.-

Introduzca la clavija de enganche del transformador (111) en el punto de conexión, del cuerpo central (109), (parte trasera inferior) y conecte el transformador de corriente a la red de 230 V, Fig.9.

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, fl at 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.

Do not allow children to play with the equipment or in the immediate vicinity. Keep your hands well away from any of the moving parts.

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

Any adjustment device that could interfere with the user's movement should not be left projecting.

People should be careful with the joint place between pedal tubes and swing bar tubes. If fingers get stuck, injuries could be caused.

Wear appropriate clothing and footwear for the exercise. Do not use loose clothing. Do not wear leather soled shoes or footwear with high heels.

This appliance has been tested and it complies with standard EN957, suitable for domestic use only. 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.

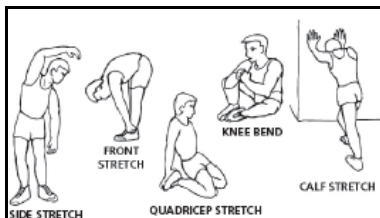
Always use the appliance in accordance with the instructions. If you discover any defective component while assembling or checking the equipment, or if you hear any strange noise during exercise then stop. Do not use the appliance until the problem has been resolved.

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.

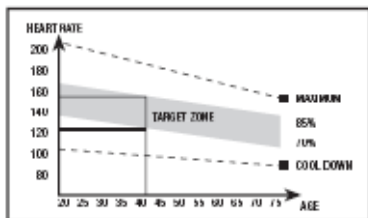
1, Warm-up phase

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 150Kg

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

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

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

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

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

1. ASSEMBLY INSTRUCTIONS.-

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

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

2. STABILIZER MOUNTING

1. Install the front stabilizer (52) in the main frame (109) and use M8x92 screws (50) to fix it.

2. Install the rear stabilizer (52) in the main frame (109) and use M8x92 screws (50) to fix it. Fig.2

3. POST ASSEMBLY

1. Insert the plastic cover 104 over the post before starting the assembly.

2. Connect the ends of the outgoing wire from the post (3) and the lower wire from the main frame (106).

3. Then insert the post (16) into the main frame (109). Secure it using the screws and washers as Fig. 3 shows.

4. ARMS ASSEMBLY

1. Attach the upper left grip (20L) to the left arm (19L) using M8x43 bolts (26) and (25). nuts

2. Repeat the operation with the right arm.

Note: The L/R markings on the grips and arms should always face the front. Fig. 4

5. ARM MOUNTING

1. Attach the arms (20L/20R) to the mast (16) using the 2 washers (17), (28), (11) and 2 bolts (29).

2. Place the pedal supports (41R-41L) on the arms and adjust using washers 33 and screws 34. Then, secure the rear part to the chassis with washers 44, 28, 11 and screws 29.

Note: This connection point should move easily, so the screw should not be tightened completely.

6. COVERS INSTALLATIONS

1. Loosen screws (45) from the pedal bases and use them to secure the covers (46).

2. Loosen screw (24) from the plastic cover of the arm (27) to then use it to secure the plastic cover (27) to the left and right pedal support bar (41).

3. Remove screw (24) from the central cover (23L+R). Then, secure the cover (23L+R) to the bars (20L+R) with screw (24).

4. Loosen screw (14) from the central cover (13) and screw (8) from the mast (16). Then, secure the central cover (13) to the mast (16) using screw (14) and screw (8). Fig. 6

7. FOOTREST INSTALLATION

1. Mount the right pedal (40R) to the base of the right pedal (41R) with washers (11), (31) and bolts (36). Repeat this step to install the left pedal (40L) on the base of the left pedal (41L). Fig. 7

8. CONSOLE MOUNTING

1. Attach the handlebar (7) to the mast (16) with washers (11), (10) and bolts (12).

2. Connect the pulse cable from the handlebar (6) to the cable from the mast (16).

3. Remove screws from the back of the monitor (1) and connect the chassis cable (3) to the monitor cable (1A) and finally the manual pulse cable (6) to the monitor cable (1B).

4. Secure the monitor (1) at the top of the mast (16) using screws (2).

5. Remove screws (8) from the mast

(16). Secure the front and rear covers (9A/B) to the chassis (16) using screws (8). Fig. 9.

ATTENTION:

It is important to retighten all of the screws involved in assembling the machine after approximately a week of use as this will prevent any strange noises and possible damage.

MAINS CONNECTION.-

Insert the jack on the transformer (111) into the connection hole on the

main body (109) (bottom, rear of the machine) and then plug the transformer into a 220 V mains supply, Fig.9.

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.

Il est interdit aux enfants de jouer avec cet appareil ni aux abords de celui-ci. Les mains doivent être tenues à l'écart des parties amovibles de l'appareil.

Avant de commencer l'exercice, 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 apte pour l'usage domestique uniquement. Le freinage est indépendant de la vitesse.

REMARQUES IMPORTANTES.-

Avant de monter la machine, lisez attentivement cette notice.

Sortez toutes les pièces de l'emballage 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.

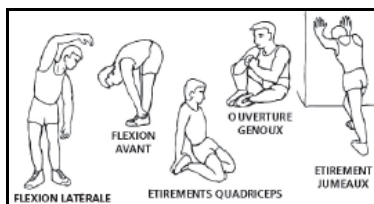
Si au cours du montage ou de la vérification de l'appareil, vous constatez qu'un élément est défectueux ou si vous entendez un bruit étrange durant l'utilisation, ne pas utiliser la machine avant d'avoir résolu le problème.

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

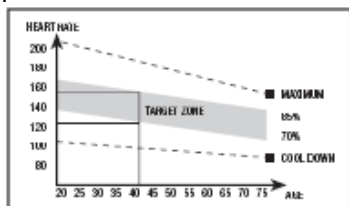
Cette phase accélère la circulation sanguine et prépare les muscles pour l'exercice. Elle réduit également les risques de crampes et de lésions musculaires. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement comme indiqué ciaprès.



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 150Kg.

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

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

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

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

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

1. MONTAGE.-

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

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

2.MONTAGE DES TUBES DE LA BÉQUILLE

1. aligner le stabilisateur avant (52) avec le châssis (109), utiliser les boulons M8x92 (50) pour le fixer.

Aligner le stabilisateur arrière (105) avec le châssis (109), utiliser les boulons M8x92 (50) pour les fixer.
Fig.2

3.ASSEMBLAGE DU MÂT

1.Insérer le couvercle en plastique 104 sur le mât avant de commencer l'assemblage.

2. Connecter les extrémités du câble de protrusion du mât (3) et du câble inférieur du châssis (106).

3. Insérer ensuite le mât (16) dans le châssis (109). Fixez-le à l'aide des vis et des rondelles indiquées à la Fig.3.

4. ASSEMBLAGE DU BRAS

1 Fixer la poignée supérieure gauche (20L) au bras gauche (19L) à l'aide de boulons M8x43 (26) et d'écrous (25).

2. répéter l'opération pour le bras droit.

Remarque : Les marquages L/R sur les poignées et les bras doivent toujours être orientés vers l'avant.
Fig.4

5. MONTAGE DES STABILISATEURS

1. fixer les stabilisateurs (20L/20R) au mât (16) à l'aide des 2 rondelles (17), (28), (11) et des 2 boulons (29).

2. placer les supports de pédales (41R-41L) sur les bras et les ajuster à l'aide des rondelles 33 et des boulons 34.

Ensuite, fixer l'arrière au châssis à l'aide des rondelles 44. 28. 11 et des boulons 29.

Note : Ce point de connexion doit bouger facilement, ne pas serrer le boulon pour le bloquer.

6. MONTAGE DES COUVERCLES EXTÉRIEURS

1) Dévisser les vis (45) des bases des pédales et les utiliser pour fixer les garnitures (46).

2 Dévisser la vis (24) du couvercle du bras en plastique (27) et l'utiliser pour fixer le couvercle en plastique (27) à la barre de support des pédales gauche et droite (41).

Retirer la vis (24) de la garniture centrale (23L+R). Ensuite, fixer la garniture (23L+R) aux barres (20L+R) avec la vis (24).

Desserrer la vis (14) de la garniture centrale (13) et la vis (8) du mât (16). Ensuite, fixer la garniture centrale (13) au mât (16) à l'aide de la vis (14) et de la vis (8). Fig.6

7. ASSEMBLAGE DU REPOSE-PIEDS

ASSEMBLAGE DU REPOSE-PIEDS)

Montez la pédale droite (40R) sur la base de la pédale droite (41R) à l'aide des rondelles (11), (31) et des boulons (36).

Répétez cette étape pour installer la pédale gauche (40L) sur la base de la pédale gauche (41L). Fig.7

8. MONTAGE DU MONITEUR

1. fixer le guidon (7) au mât (16) avec les rondelles (11), (10) et les boulons (12).

2. connecter le câble d'impulsion du guidon (6) au câble du mât (16).

3. retirer les vis à l'arrière du moniteur (1) et connecter le câble du châssis (3) au câble du moniteur (1A) et enfin le câble d'impulsion de la main (6) au câble du moniteur (1B).

4. fixer le moniteur (1) au sommet du mât (16) à l'aide des vis (2).

5. retirer les vis (8) du mât (16). Fixer les couvercles avant et arrière (9A/B) au châssis (16) à l'aide des vis (8). Fig.9.

ATTENTION:

Il est très important de bien revisser les vis utilisées pour le montage de la machine environ une semaine après utilisation de la machine afin d'éviter des bruits bizarres ainsi que d'éventuelles pannes.

BRANCHEMENT AU RÉSEAU.-

Introduire la fiche de branchement du transformateur (111) dans le point de connexion du corps central (109), (partie arrière inférieur) et connectez le transformateur de courant au secteur 220 V, Fig.9.

Pour toute information complémentaire et en cas de doute sur le bon état de l'une quelconque partie de la machine, l'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.

Kinder dürfen weder mit diesem Gerät noch in seiner unmittelbaren Umgebung spielen. Kommen Sie nicht mit den Händen an die beweglichen Teile.

Bevor Sie mit dem Training beginnen, überprüfen Sie den Ellipsentrainer, ob alle Teile montiert und die Schrauben, Muttern, Pedale und Arme einwandfrei festgezogen sind. Tragen Sie während des Trainings geeignete Kleidung und Schuhwerk. Benutzen Sie keine weite Kleidung. Tragen Sie keine Schuhe mit Ledersohle oder hohen Absätzen.

Keine Justierungsvorrichtung zur Anpassung der Maschine, die die Bewegung des Benutzers stören kann, darf aus der Maschine hervorstehen.

Mit besonderer Vorsicht muss die Verbindung zwischen den Fußstützen und den beweglichen Armen der Maschine behandelt werden. Die Finger können an dieser Stelle eingeklemmt und verletzt werden.

Dieses Gerät wurde getestet und erfüllt die Norm EN957, für den häuslichen Gebrauch geeignet. 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

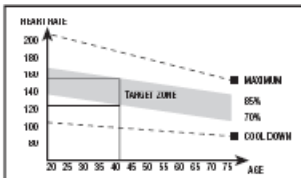
In dieser Phase werden der Blutkreislauf im Körper beschleunigt und die Muskeln für das Training vorbereitet. Damit wird das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen verringert.

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 150Kg 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. MONTAGEHINWEISE.-

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

Es ist ratsam, die Montage zu zweit vorzunehmen

2.MONTAGE DER STÄNDERROHRE

1. den vorderen Stabilisator (52) mit dem Fahrgestell (109) ausrichten und mit den Schrauben M8x92 (50) befestigen.

Den hinteren Stabilisator (105) mit dem Chassis (109) ausrichten und mit den Schrauben M8x92 (50) befestigen. Abb.2

3.MONTAGE DES MASTES

1. die Kunststoffabdeckung 104 über den Mast stülpen, bevor die Montage beginnt.

2. Verbinden Sie die Enden des Mastüberstandskabels (3) und des unteren Fahrgestellkabels (106).

3. Setzen Sie dann den Mast (16) in das Chassis (109) ein und befestigen Sie ihn mit den in Abb.3 markierten Schrauben und Unterlegscheiben.

4. ARM-MONTAGE

1. den oberen linken Handgriff (20L) mit den Schrauben M8x43 (26) und Muttern (25) am linken Arm (19L) befestigen.

2 Wiederholen Sie den Vorgang für den rechten Arm.

Hinweis: Die Markierungen L/R auf den Griffen und Armen müssen immer nach vorne zeigen. Abb.4

5. MONTAGE DER AUSLEGER

1.die Ausleger (20L/20R) mit den 2 Unterlegscheiben (17), (28), (11) und 2 Schrauben (29) am Mast (16) befestigen.

2. die Pedalstützen (41R-41L) auf die Arme setzen und mit den Unterlegscheiben (33) und den Schrauben (34) ausrichten.

Anschließend wird das Heck mit den Unterlegscheiben 44, 28, 11 und den Schrauben 29 am Fahrgestell befestigt.

Hinweis: Dieser Verbindungspunkt sollte sich leicht bewegen lassen, ziehen Sie die Schraube daher nicht zu fest an.

6. MONTAGE DER ÄUSSEREN ABDECKUNGEN

Lösen Sie die Schrauben (45) an den Pedalsockeln und verwenden Sie sie zur Befestigung der Verkleidungen (46).

2. die Schraube (24) von der Kunststoffarmabdeckung (27) abschrauben und dann die Kunststoffabdeckung (27) an der linken und rechten Pedaltraverse (41) befestigen.

Schraube (24) von der mittleren Verkleidung (23L+R) entfernen. Dann die Verkleidung (23L+R) mit der Schraube (24) an den Stangen (20L+R) befestigen.

Lösen Sie die Schraube (14) der Mittelverkleidung (13) und die Schraube (8) des Mastes (16). Befestigen Sie dann die Mittelverkleidung (13) mit der Schraube (14) und der Schraube (8) am Mast (16). Abb.6

7. MONTAGE DER FUSSRASTENANORDNUNG)

Das rechte Pedal (40R) mit den Unterlegscheiben (11), (31) und Schrauben (36) am rechten Pedalsockel (41R) befestigen.

Wiederholen Sie diesen Schritt, um das linke Pedal (40L) am linken Pedalsockel (41L) zu montieren. Abb. 7

8. MONTAGE DES MONITORS

1. den Lenker (7) mit den Unterlegscheiben (11), (10) und Schrauben (12) am Mast (16) befestigen.

2. das Lenkerimpulskabel (6) mit dem Mastkabel (16) verbinden.

Entfernen Sie die Schrauben auf der Rückseite des Monitors (1) und verbinden Sie das Fahrgestellkabel (3) mit dem Monitorkabel (1A) und schließlich das Handpuls-kabel (6) mit dem Monitorkabel (1B).

Befestigen Sie den Monitor (1) mit den Schrauben (2) an der Oberseite des Mastes (16).

5. die Schrauben (8) vom Mast (16) entfernen. Befestigen Sie die vordere und hintere Abdeckung (9A/B) mit den Schrauben (8) am Gehäuse (16). Abb.9.

ACHTUNG:

Es ist sehr wichtig, dass alle Schrauben, die bei der Montage des Geräts bewegt wurden, nach der ersten Woche der Benutzung desselben nachgezogen werden. Auf diese Weise können ungewöhnliche Geräusche und mögliche Schäden vermieden werden.

NETZANSCHLUSS.-

Stecken Sie den Steckverbinder des Transformators (111) in den Anschluss am Hauptrahmen (109) (unten auf der Rückseite). Schließen Sie den Transformator dann an das 220 V-Netz Fig.9.

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 à volta do equipamento um espaço livre que não seja inferior a 1 metro.

Não permita que as crianças joguem com este aparelho nem à sua volta. Mantenha as mãos afastadas das partes em movimento.

Comprove a elíptica antes de começar o exercício, para comprovar que todas as peças foram montadas e que as porcas, parafusos, pedais e braços foram correctamente apertados antes do uso.

Nenhum dispositivo de ajuste que possa interferir com o movimento do utilizador deve sobressair da máquina. Deve ser tido um especial cuidado com a união entre os tubos de pedais e os braços oscilantes superiores. Os dedos podem ficar presos neste ponto causando lesões.

Utilize roupa e calçado apropriados para o exercício físico. Não utilize roupas folgadas. Não utilize calçado com sola de couro nem tacões altos.

Este aparelho foi testado e cumpre

com a norma EN957. Unicamente adequado para uso doméstico. 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, ou se ouvir algum ruído estranho durante a utilização, pare. Não utilize este aparelho até ter solucionado o problema.

INSTRUÇÕES PARA O EXERCÍCIO.-

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

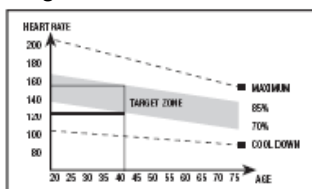
1. A fase de aquecimento

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



2. A fase do exercício

Nesta fase realize 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 exercícios de aquecimento, por exemplo, reduzindo o ritmo, e continuando aproximadamente 5 minutos. Repita os exercícios de estiramento, e lembre-se de não forçar os músculos. Dependendo de como transcorram os dias, necessitará treinos mais prolongados e de maior intensidade. É aconselhável exercitar-se um mínimo de três dias por semana, em dias alternos.

Tonificação muscular

Para 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 exercícios de aquecimento e de relaxação habituais, mas quando estiver a chegar ao final da fase do exercício, aumente a resistência para submeter as suas pernas a um maior esforço. Deverá reduzir a velocidade para manter o ritmo cardíaco na zona objectivo.

Perda de peso

Neste caso, o factor importante é o esforço realizado. Quando mais intenso e mais 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 150Kg.

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. INSTRUÇÕES DE MONTAGEM.-

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

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

2. MONTAGEM DOS TUBOS DO SUPORTE

1.alinhe o estabilizador dianteiro (52) com o chassis (109), utilize os parafusos M8x92 (50) para o fixar.

Alinhe o estabilizador traseiro (105) com o chassis (109), utilize os parafusos M8x92 (50) para os fixar. Fig.2

3. MONTAGEM DO MASTRO

1. Inserir a cobertura de plástico 104 sobre o mastro antes de iniciar a montagem.

2. Ligar as extremidades do cabo de saliência do mastro (3) e o cabo do chassis inferior (106).

3. Em seguida, inserir o mastro (16) no chassis (109) e fixá-lo com os parafusos e anilhas marcados na Fig.3.

4. MONTAGEM DO BRAÇO

1.Fixar o braço superior esquerdo (20L) ao braço esquerdo (19L) com os

parafusos M8x43 (26) e as porcas (25).

2. repita a operação para o braço direito.

Nota: As marcações L/R nos punhos e nos braços devem estar sempre viradas para a frente. Fig.4

5. MONTAGEM DOS ESTABILIZADORES

1.Fixar os estabilizadores (20L/20R) ao mastro (16) utilizando as 2 anilhas (17), (28), (11) e 2 parafusos (29).

2.Colocar os suportes dos pedais (41R-41L) nos braços e ajustar com as anilhas 33 e os parafusos 34.

Em seguida, fixe a traseira ao chassis com as anilhas 44. 28. 11 e os parafusos 29.

Nota: Este ponto de ligação deve mover-se facilmente, por isso não aperte o parafuso para bloquear.

6. MONTAGEM DAS COBERTURAS EXTERIORES

1. desaperte os parafusos (45) das bases dos pedais e utilize-os para fixar as guarnições (46).

2) Desaperte o parafuso (24) da cobertura de plástico do braço (27) e utilize-o para fixar a cobertura de plástico (27) à barra de suporte dos pedais esquerda e direita (41).

Retire o parafuso (24) da guarnição central (23L+R). De seguida, fixar a guarnição (23L+R) às barras (20L+R) com o parafuso (24).

Desapertar o parafuso (14) da guarnição central (13) e o parafuso (8) do mastro (16). Em seguida, fixar a guarnição central (13) ao mastro (16) com o parafuso (14) e o parafuso (8).

Fig.6

7. MONTAGEM DO CONJUNTO DO APOIO PARA OS PÉS)

Monte o pedal direito (40R) na base do pedal direito (41R) com as anilhas (11), (31) e os parafusos (36).

Repita este passo para instalar o pedal esquerdo (40L) na base do pedal esquerdo (41L). Fig.7

8. MONTAGEM DO MONITOR

1.Fixe o guiador (7) ao mastro (16) com anilhas (11), (10) e parafusos (12).

2. ligar o cabo de impulsos do guiador (6) ao cabo do mastro (16).

3.Retirar os parafusos da parte de trás do monitor (1) e ligar o cabo do chassis (3) ao cabo do monitor (1A) e, finalmente, o cabo de impulsos da mão (6) ao cabo do monitor (1B).

4.Fixar o monitor (1) na parte superior do mastro (16) com os parafusos (2).

5.Retirar os parafusos (8) do mastro (16). Fixar as tampas frontal e traseira (9A/B) ao chassis (16) com os

parafusos (8). Fig.9.

ATENÇÃO:

É muito importante reapertar todos os parafusos usados na montagem da máquina, após uma semana aproximadamente de uso da máquina, pois com isso evitaremos ruídos estranhos e possíveis avarias.

LIGAÇÃO À REDE.-

Introduza a cavilha de engate do transformador (111) no ponto de conexão , do corpo central (109), (parte traseira inferior) e ligue o transformador da corrente à rede de 230 V, Fig.9.

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 ti rivolgi al tuo 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.

Non permetta ai bambini di giocare con questo apparecchio o nei suoi dintorni. Mantenga le mani lontane dalle parti in movimento.

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.

Nessun dispositivo di regolazione che possa interferire con il movimento dell'utente deve sporgere dalla macchina.

È necessario prestare la dovuta attenzione alle giunzioni dei tubi della pedaliera e dei bracci oscillanti superiori. Le dita potrebbero rimanere incastrate in questo punto causando delle possibili lesioni.

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.

Questo apparecchio è stato verificato e controllato e segue la norma EN957 adatto solo per il suo uso domestico. La frenata agisce in maniera indipendente alla velocità.

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 senti 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

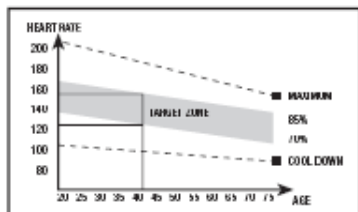
Questa fase accelera il flusso sanguigno nel corpo e mette a tono i muscoli per l'allenamento. Riduce anche il rischio di crampi e lesioni muscolari.



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 stretching e ricordi di non sforzare troppo i muscoli.

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

Tonificazione muscolare

Per tonificare i muscoli durante l' allenamento dovrà scegliere una resistenza alta. Questo significa una tensione maggiore sulla muscolatura delle gambe e forse dovrà ridurre il tempo dell' allenamento. Se desidera anche migliorare il suo stato di forma fisica dovrà cambiare il suo programma d' allenamento. Realizzi il programma di riscaldamento e rilassamento abituali, però quando sia vicina alla fine della fase d' allenamento, aumenti la resistenza per sottoporre 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 150Kg.

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. ISTRUZIONI DI MONTAGGIO.-

Togliere l'unità dalla cassa e verificare che ci siano tutti i pezzi.

Si raccomanda l'aiuto di una seconda persona per la realizzazione di questo montaggio

2.MONTAGGIO DEI TUBI DEL CAVALLETTO

1.Allineare lo stabilizzatore anteriore (52) al telaio (109) e fissarlo con i bulloni M8x92 (50).

Allineare lo stabilizzatore posteriore (105) al telaio (109) e fissarlo con i bulloni M8x92 (50). Fig.2

3. MONTAGGIO DEL MONTANTE

1. Inserire la copertura in plastica 104

sul montante prima di iniziare il montaggio.

2. Collegare le estremità del cavo di sporgenza del montante (3) e del cavo inferiore del telaio (106).

3. Inserire quindi il montante (16) nel telaio (109) e fissarlo con le viti e le rondelle indicate nella Fig. 3.

4. MONTAGGIO DEL BRACCIO

1.Fissare l'impugnatura superiore sinistra (20L) al braccio sinistro (19L) utilizzando i bulloni M8x43 (26) e i dadi (25).

2.Ripetere l'operazione per il braccio destro.

Nota: le indicazioni L/R sulle impugnature e sui bracci devono essere sempre rivolte verso la parte anteriore. Fig.4

5. MONTAGGIO DEGLI STABILIZZATORI

1.Fissare gli stabilizzatori (20L/20R) al montante (16) utilizzando le 2 rondelle (17), (28), (11) e i 2 bulloni (29).

2.Posizionare i supporti dei pedali (41R-41L) sui bracci e regolarli utilizzando le rondelle 33 e i bulloni 34.

Successivamente, fissare la parte posteriore al telaio utilizzando le rondelle 44. 28. 11 e i bulloni 29.

Nota: questo punto di collegamento deve muoversi facilmente, quindi non serrare il bullone per bloccarlo.

6. MONTAGGIO DELLE COPERTURE ESTERNE

1. Allentare le viti (45) dalle basi dei pedali e utilizzarle per fissare le finiture (46).

2. Svitare la vite (24) dalla copertura in

plastica del braccio (27) e utilizzarla per fissare la copertura in plastica (27) alla barra di supporto del pedale sinistro e destro (41).

Rimuovere la vite (24) dal rivestimento centrale (23L+R). Fissare quindi il rivestimento (23L+R) alle barre (20L+R) con la vite (24).

Allentare la vite (14) del listello centrale (13) e la vite (8) del montante (16). Fissare quindi l'assetto centrale (13) al montante (16) con la vite (14) e la vite (8). Fig. 6

7. MONTAGGIO DEL POGGIAPIEDI)

Montare il pedale destro (40R) sulla base del pedale destro (41R) con le rondelle (11), (31) e i bulloni (36).

Ripetere questa fase per installare il pedale sinistro (40L) sulla base del pedale sinistro (41L). Fig.7

8. MONTAGGIO DEL MONITOR

1.Fissare il manubrio (7) al montante (16) con le rondelle (11), (10) e i bulloni (12).

2.Collegare il cavo degli impulsi del manubrio (6) al cavo del montante (16).

3.Rimuovere le viti dal retro del monitor (1) e collegare il cavo del telaio (3) al cavo del monitor (1A) e infine il cavo degli impulsi della mano (6) al cavo del monitor (1B).

4.Fissare il monitor (1) alla parte

superiore del montante (16) utilizzando le viti (2).

5.Rimuovere le viti (8) dal montante (16). Fissare le coperture anteriore e posteriore (9A/B) al telaio (16) utilizzando le viti (8). Fig.9.

ATTENZIONE:

È molto importante stringere nuovamente tutte le viti che sono state utilizzate nel montaggio della macchina, dopo circa una settimana di uso della macchina, facendo ciò eviteremo dei strani rumori e possibili guasti.

COLLEGAMENTO ALLA RETE ELETTRICA.-

Introduca la spina d' aggancio del trasformatore (111) nel punto di collegamento, del corpo centrale (109), (parte posteriore inferiore) e colleghi il trasformatore di corrente alla rete elettrica da 230 V, Fig.9.

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 oefeningprogramma 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 1m rond het toestel vrij.

Laat niet toe dat kinderen met het toestel of in de nabijheid ervan spelen. Breng uw handen niet in de buurt van de bewegende delen.

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

Er mag geen enkel bijstelapparaat dat de beweging van de gebruiker kan hinderen uit het toestel steken.

Er moet speciale zorg besteed worden aan de koppeling tussen de pedaalbuizen en de bovenste scharnierende armleuning. De vingers kunnen klem komen te zitten op dit punt, wat letsel kan veroorzaken. Draag gepaste kledij en schoeisel voor lichaamsbeweging. Gebruik geen loszittende kledij. Draag geenschoenen met een lederen zool of met hoge hakken.

Dit toestel is getest en voldoet aan de EN 957 norm, enkel geschikt voor gebruik thuis.

De rem werkt onafhankelijk van de

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

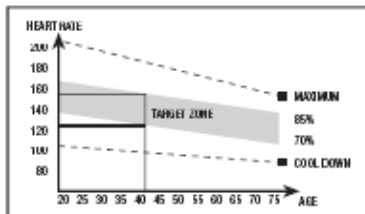
Deze fase versnelt de bloedsomloop en bereidt de spieren voor op de oefening. Het risico op krampen en spierletsel wordt tevens verminderd.



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 150Kg wegen.

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

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

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

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

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

1. MONTAGE-INSTRUCTIES.-

Haal het toestel uit de doos en controleer of alle onderdelen er zijn:

De hulp van een tweede persoon wordt aanbevolen bij het monteren van dit toestel

2.MONTAGE VAN DE STANDBUIZEN

1.Lijn de voorste stabilisator (52) uit met het chassis (109), gebruik de M8x92 bouten (50) om deze te bevestigen.

2.Lijn de achterste stabilisator (105) uit met het chassis (109), gebruik de M8x92 bouten (50) om deze te bevestigen. Fig.2

3. MASTMONTAGE

1.Plaats de plastic afdekking 104 over de mast voordat u met de montage begint.

2. Verbind de uiteinden van de mastuitsteekkabel (3) en de onderste chassiskabel (106).

3. Plaats vervolgens de mast (16) in het chassis (109) en zet hem vast met de schroeven en ringen die in Fig.3 zijn aangegeven.

4. ARM MONTEREN

1.Bevestig de linker topstang (20L)

aan de linker arm (19L) met M8x43 bouten (26) en moeren (25).

2.Herhaal de handeling voor de rechterarm.

Opmerking: De L/R-markeringen op de handgrepen en armen moeten altijd naar voren gericht zijn. Fig.4

5. MONTEREN VAN DE UITHOUDERS

1.Bevestig de uithouders (20L/20R) aan de mast (16) met behulp van de 2 ringen (17), (28), (11) en 2 bouten (29).

2.Plaats de pedaalsteunen (41R-41L) op de armen en stel ze af met behulp van ringen 33 en bouten 34.

Bevestig vervolgens de achterkant aan het chassis met ringen 44. 28. 11 en bouten 29.

Opmerking: Dit verbindingspunt moet gemakkelijk bewegen, dus draai de bout niet vast om te blokkeren.

6. MONTEREN VAN DE BUITENKAPPEN

1.Draai de schroeven (45) van de pedaalvoeten los en gebruik ze om de sierlijsten (46) te bevestigen.

2.Draai schroef (24) los van de kunststof armkap (27) en gebruik deze om de kunststof kap (27) te bevestigen aan de linker en rechter pedaalsteunbalk (41).

Verwijder schroef (24) van de middenbekleding (23L+R). Bevestig vervolgens de bekleding (23L+R) aan de stangen (20L+R) met de schroef (24).

Draai schroef (14) van de centrale sierlijst (13) en schroef (8) van de mast (16) los. Bevestig vervolgens de centrale sierlijst (13) aan de mast (16) met behulp van de schroef (14) en de

schroef (8). Fig.6

7. MONTAGE VAN DE VOETSTEUN

Monteer het rechter pedaal (40R) aan de rechter pedaalvoet (41R) met ringen (11), (31) en bouten (36).

Herhaal deze stap om het linker pedaal (40L) op de linker pedaalvoet (41L) te monteren. Fig.7

8. MONTAGE VAN DE MONITOR

1.Bevestig het stuur (7) aan de mast (16) met ringen (11), (10) en bouten (12).

2.Sluit de stuurpuls kabel (6) aan op de mastkabel (16).

3.Verwijder de schroeven van de achterkant van de monitor (1) en sluit de chassiskabel (3) aan op de monitorkabel (1A) en tenslotte de handpuls kabel (6) op de monitorkabel (1B).

4.Bevestig de monitor (1) aan de bovenkant van de mast (16) met de schroeven (2).

5.Verwijder de schroeven (8) uit de mast (16). Bevestig de voor- en achterdeksels (9A/B) aan de mast (16) met de schroeven (8). Fig.9.

N.B.: Het is belangrijk alle schroeven die gebruikt zijn bij de montage van

het apparaat na ongeveer een week van gebruik opnieuw aan te draaien, aangezien dit vreemde geluiden en eventuele schade zal voorkomen.

AANSLUITING OP HET LICHTNET.-

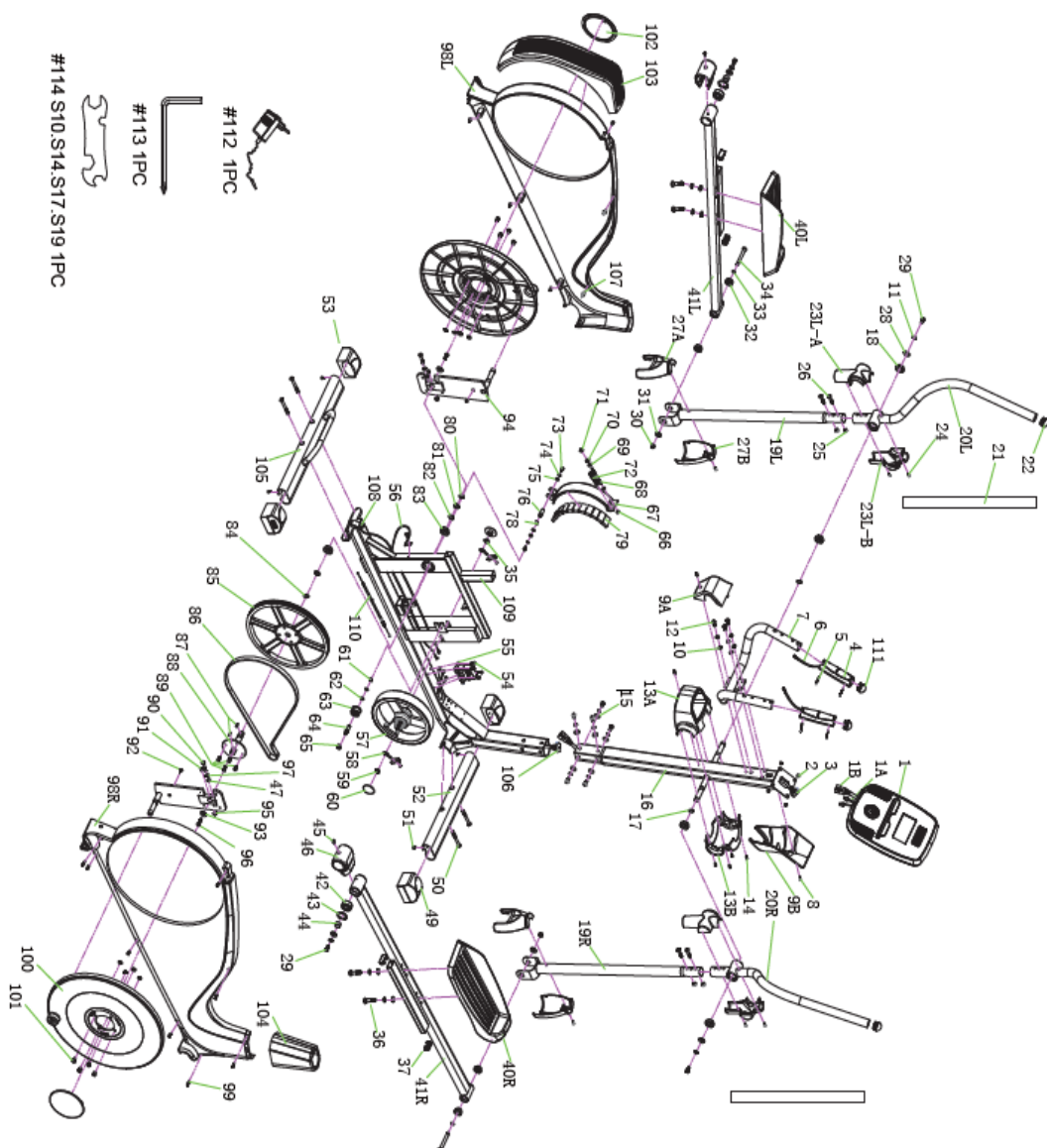
Steek de verbindingstekker van de transformator (111) met het aansluitingspunt van het centrale frame (109), (aan de onderzijde van de achterkant) en sluit de transformator aan op een elektriciteitsnet van 230 V, Fig.9.

Berg het apparaat op een droge plaats op, waar zo min mogelijk temperatuurschommelingen plaats vinden.

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.

G2315



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:

G2357002

1

NO.	English Description	Descripción en español	Code
1	Computer	Monitor	G231501
1A	Computer Cable A	Cable monitor A	G231501A
1B	Computer Cable B	Cable Monitor B	G231501B
3	Upper Computer Cable	Cable Superior de Computadora	G231503
4	Hand Pulse Sensor Φ32	Sensor de Pulso Manual Φ32	G231504
6	Hand Pulse Cable	Cable Sensor de Pulso Manual	G231506
9A	Rear Handlebar Post Cover	Cubierta del Manillar	G231509A
9B	Front Handlebar Post Cover	Cubierta del Manillar	G231509B
13A	Central Shaft Plastic Cover-Front	Cubierta Central - Frontal	G2315013A
13B	Central Shaft Plastic Cover-Rear	Cubierta Central - Trasera	G2315013B
18	Bearing 6203-2RS	Rodamiento 6203-2RS	G2315018
G20L	Set middle handlebar-L	Conjunto manillar-L	G2315G020L
G20R	Set middle handlebar-L	Set middle handlebar-R	G2315G020R
22	End Cap	Tapón de Extremo	G2315022
23L-A	Left Upper Central Shaft Plastic Cover -A	Cubierta Superior Izquierdo-A	G2315023LA
23L-B	Left Upper Central Shaft Plastic Cover -B	Cubierta Superior Izquierdo-B	G2315023LB
23R-A	Right Upper Central Shaft Plastic Cover -A	Cubierta Superior Derecha -A	G2315023RA
23R-B	Right Upper Central Shaft Plastic Cover -B	Cubierta Superior Derecha -B	G2315023LB
27A	Lower Swing Plastic Cover-Front	Cubierta Inferior - Frontal	G2315027A
27B	Lower Swing Plastic Cover-Rear	Cubierta Inferior-Trasera	G2315027B
32	Bearing 6200-2RS	Rodamiento 6200-2RS	G2315032
37	Square Pipe Plug	Tapon de Tubo Cuadrado	G2315037
40L	Pedal -L	Pedal -Izquierdo	G2315040L
40R	Pedal -R	Pedal -Derecho	G2315040R

42	Bearing 2203-2RS	Rodamiento 2203-2RS	G2315042
44	Crank Tube	Tubo del Eje	G2315044
46	M Plastic Cover	Cubierta Plástica M	G2315046
55	Motor	Motor	G2315055
56	Sensor cable	Cable del Sensor	G2315056
57	Flywheel	Volante de Inercia	G2315057
58	Chain Adjust Set	Juego de Ajuste de Cadena	G2315058
60	Axis Cover	Cubierta del Eje	G2315060
63	Idler Wheel	Rueda Locadora	G2315063
64	Idler Wheel Axis	Eje de la Rueda Locadora	G2315064
67	Magnetic bracket Welding	Soldadura Soporte Magnético	G2315067
72	Spring	Resorte	G2315072
76	Spin Axis	Eje de Giro	G2315076
77	Wave Washer	Arandela Ondulada	G2315077
79	Magnetic	Magnético	G2315079
83	Bearing 6004-2RS	Rodamiento 6004-2RS	G2315083
85	Belt wheel	Rueda de Correa	G2315085
86	Belt	Correa	G2315086
87	Cotter Pin	Pasador de Cotter	G2315087
88	Round Metal Welding	Soldadura de Metal Redondo	G2315088
98L	Chain cover L	Cubierta de Cadena L	G2315098L
98R	Chan cover R	Cubierta de Cadena R	G2315098R
100	Cycle Plate	Placa del Ciclo	G2315100
102	Crank Cover	Cubierta del Eje	G2315102
103	Back Plastic Cover	Cubierta Plástica Trasera	G2315103
104	Front Plastic Cover	Cubierta Plástica Frontal	G2315104
105	Rear Stabilizer	Estabilizador Trasero	G2315105
106	Lower Computer Cable	Cable Inferior de la Computadora	G2315106
108	DC cable	Cable de Corriente Continua	G2315108
110	Conduction Wire	Cable de Conducción	G2315110
112	Adapter	Adaptador	G2315112
114	Spanner	Llave Inglesa	G2315114
305	Stickers set	Pegatinas	G2315305



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, 2014/30/CE y 2014/35/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 2009/125/EC, 2011/65/EC, 2014/30/EC and 2014/35/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, 2014/30/CE et 2014/35/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, 2014/30/EG und 2014/35/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, 2014/30/CE e 2014/35/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, 2014/30/CE e 2014/35/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, 2014/30/EG en 2014/35/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: sac@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 Oiã 3770-068 Oiã
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 GERMANY GmbH
Grasstrasse 13
45356 ESSEN
GERMANY

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

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

AFTER SALES – UK
Tel.: 02074425525
e-mail: service.uk@bhfitness.com

BH FITNESS FRANCE

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

ESEASANO

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 OHNE VORHERIGE ANKÜNDIGUNG VORZUNEHMEN.

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

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

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