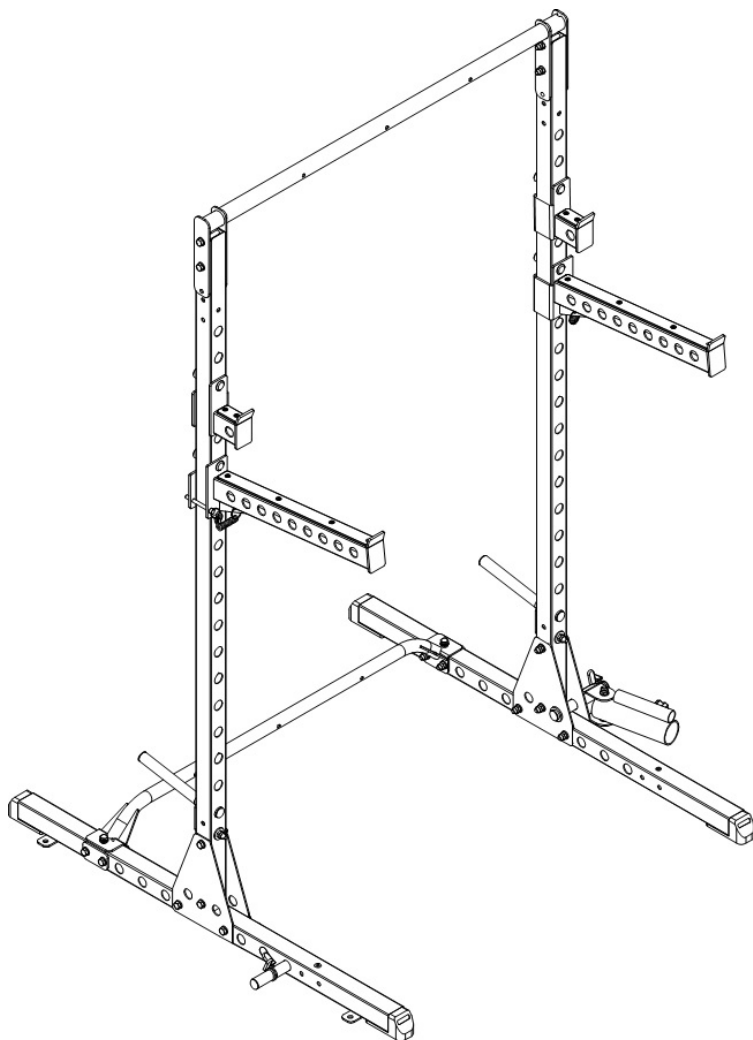
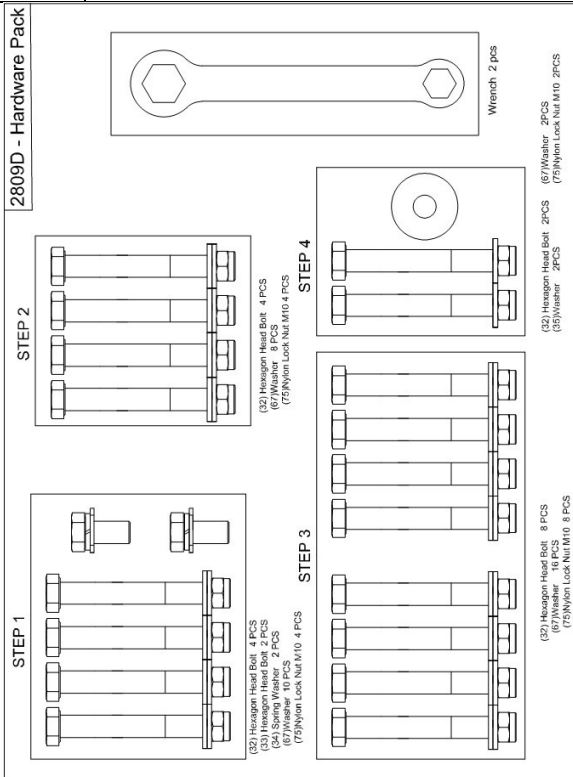




Instrucciones de montaje y utilización
Instructions for assembly and use

Fig.0

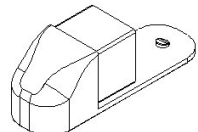
N	Description	Q'ty
A	Upper Frame	1
B	Left J-Hook	1
C	Right J-Hook	1
D	Left Long Safety Catch	1
E	Right Long Safety Catch	1
F	Base Beam	2
G	Gusset Plate	4
H	Mounting Plate	2
I	Weight Plate Holder	2
J	Shaft	2
K	Landmine Attachment	1
L	U-Bracket	1
M	Rear Cross Bar	1
N	Upright Frame	2



(294) 2PC



(12) 1PC



(485) 4PCS

Fig.1

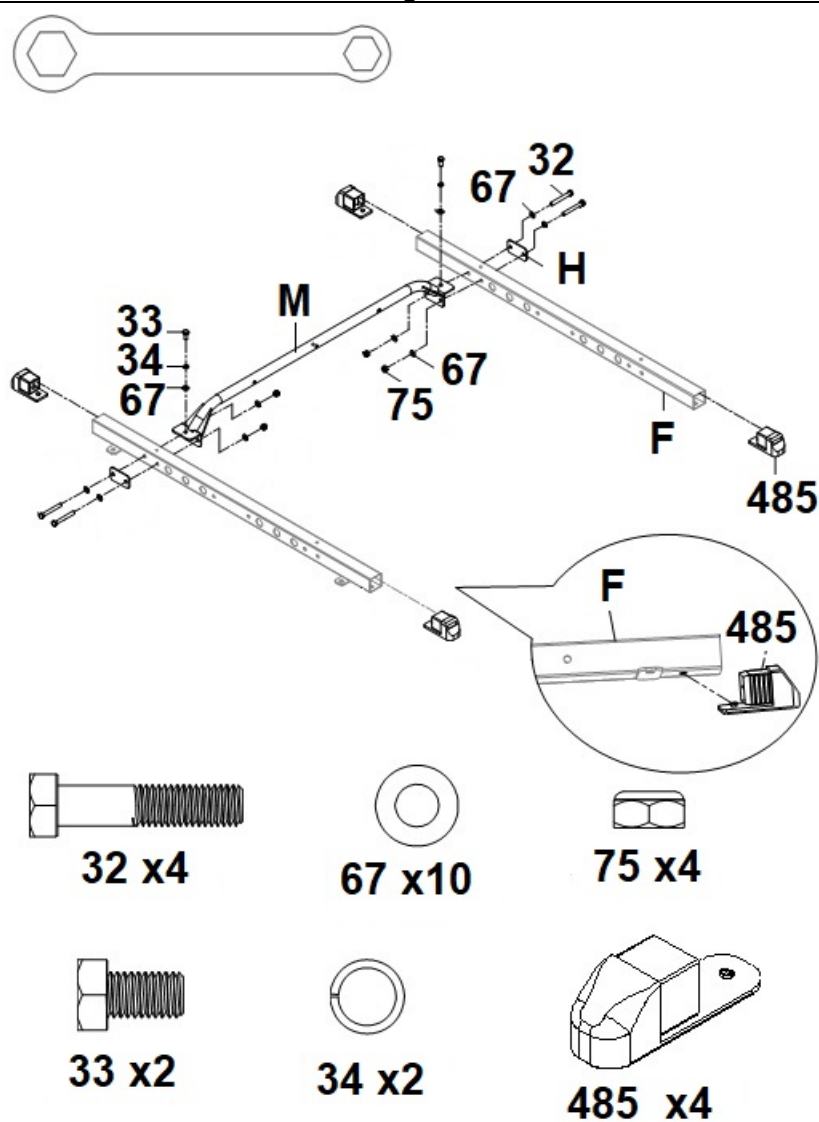


Fig.2

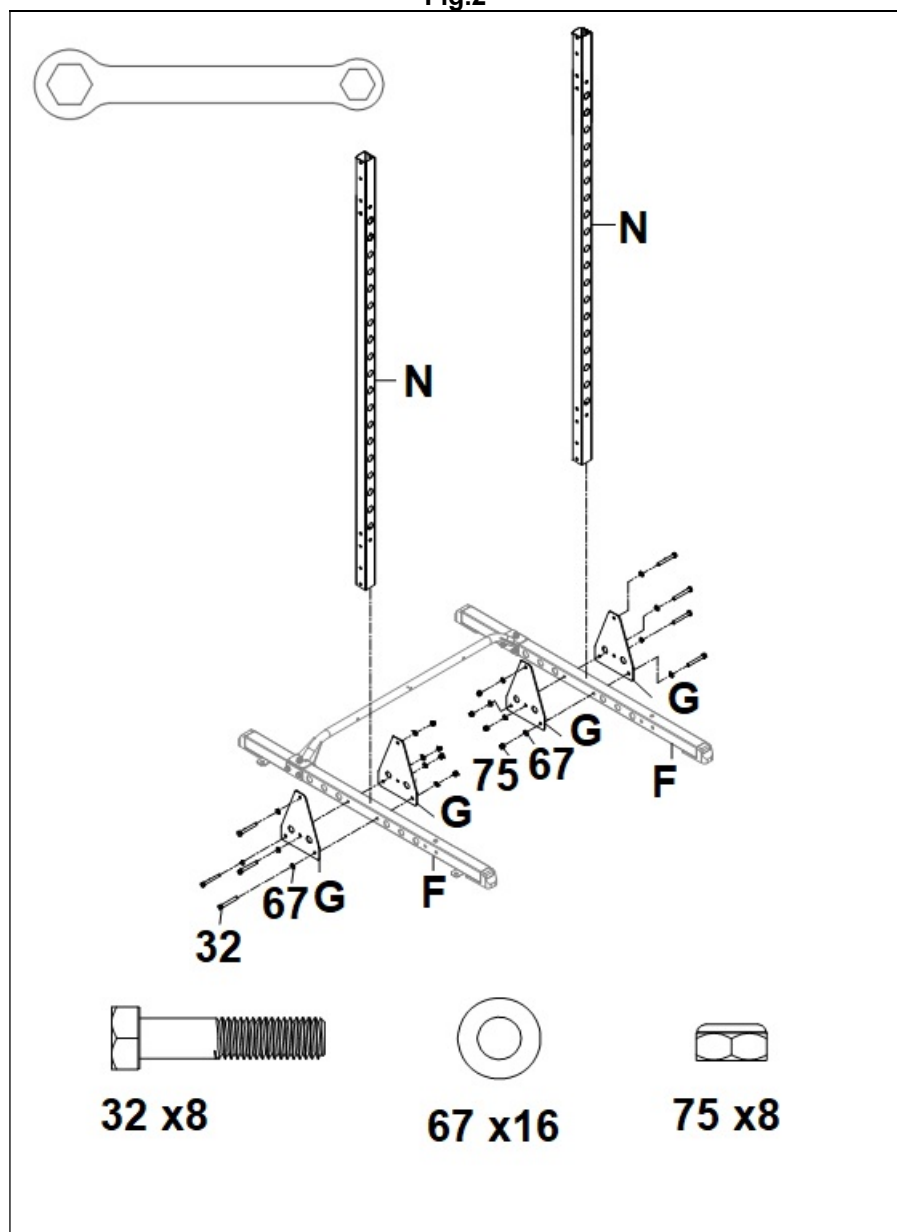


Fig.3

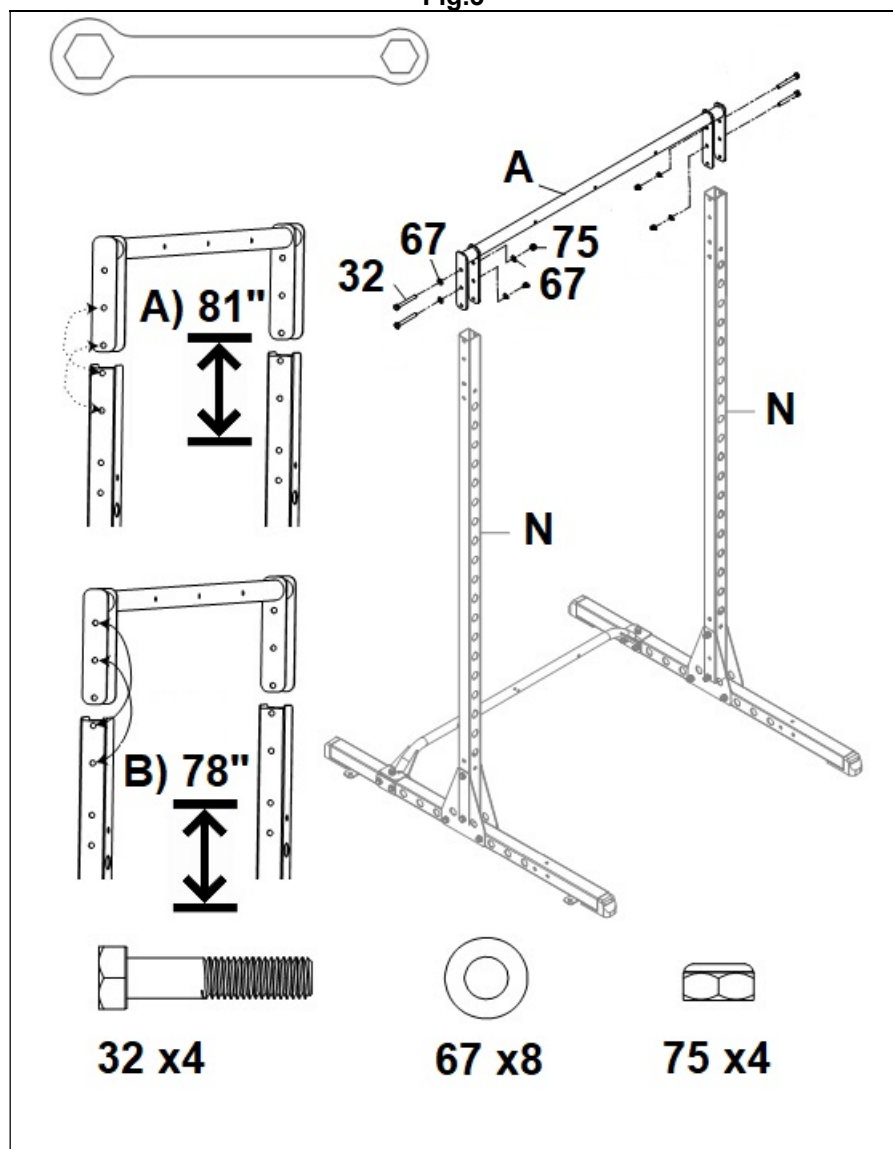


Fig.4

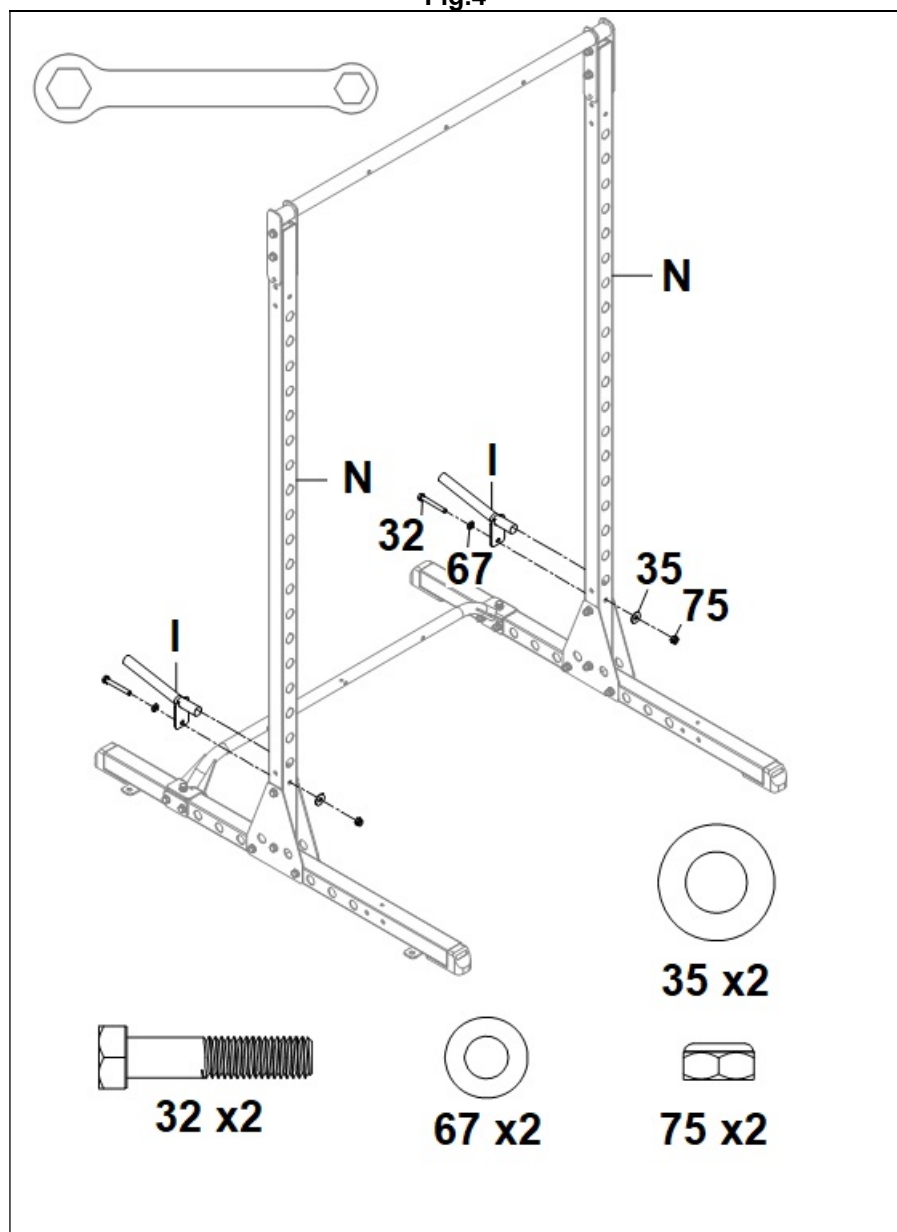


Fig.5

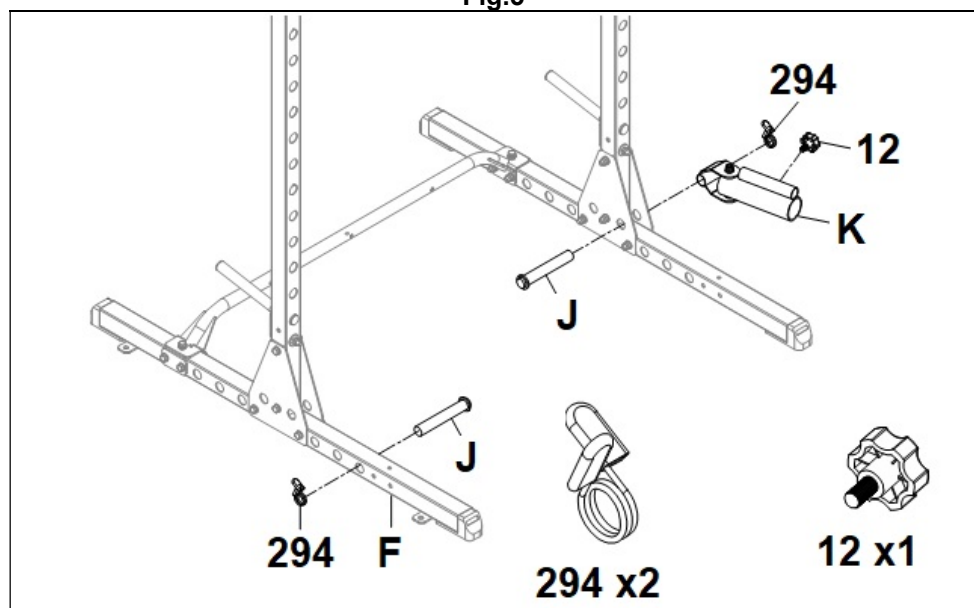
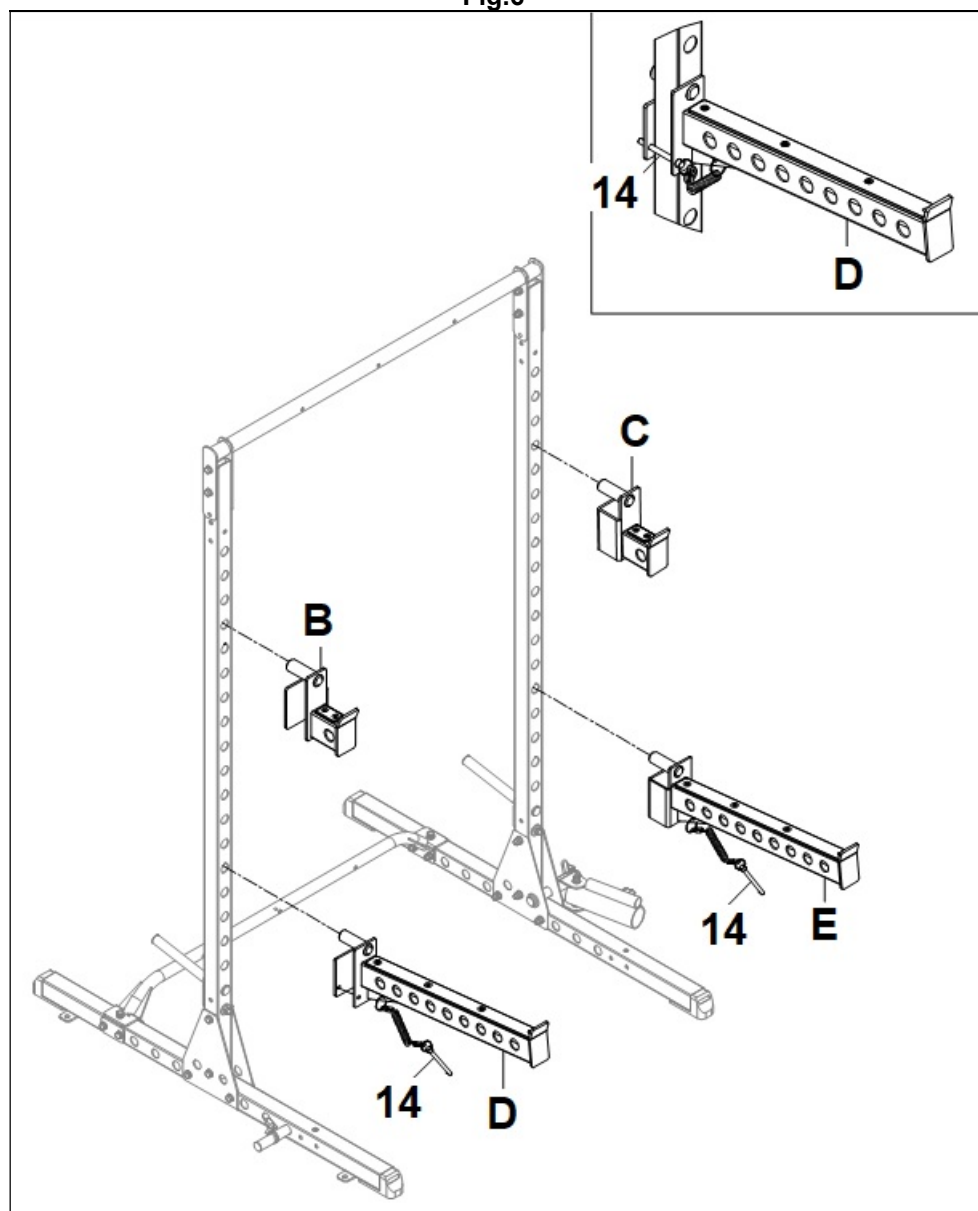


Fig.6



INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD.-

Este aparato ha sido diseñado y construido de modo que proporcione la máxima seguridad. Sin embargo, deben aplicarse ciertas precauciones al utilizar aparatos de ejercicio. Lea el manual en su totalidad antes de montar y utilizar la máquina.

Guarde estas instrucciones.

USO

1.-Esta unidad está diseñada para uso doméstico. No es apropiado para uso profesional o clínico.

2.- El peso de usuario no debe exceder de 140 Kg.

3.- Este aparato ha sido probado y cumple los requisitos de los estándares europeos EN ISO 20957 bajo la clase H.

4.- 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. No los deje desatendidos en la habitación en la que guarda el aparato.

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

RIESGO PARA LA SALUD

Precaución: Antes de comenzar a utilizar el equipo, consulte a su médico.

Esta advertencia es especialmente importante para personas de edades

superiores a 35 años o con problemas de salud.

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

2.- Trabaje en el nivel de ejercicio recomendado, no llegue al agotamiento. El uso incorrecto o el exceso de ejercicio repercute negativamente en su salud.

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

INDICACIONES GENERALES

1.- 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 el equipo completamente.

2.- 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 y contacte con el servicio de asistencia técnica oficial. No utilice este aparato hasta que se haya solucionado el problema.

3.- Compruebe el equipo 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.

4.- Utilice sólo componentes originales del fabricante. El uso de otros componentes o modificaciones en la máquina invalida la garantía.

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

6.- Por razones de seguridad, el equipo deberá disponer a su alrededor de un espacio libre no inferior a 1 m. No coloque objetos cortantes alrededor de la máquina.

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

8.- Mantenga las manos alejadas de las partes en movimiento.

9.-Utilice una indumentaria adecuada para la realización de ejercicio. No use prendas holgadas que podrían engancharse en el equipo. Utilice siempre calzado para correr o para aeróbico cuando utilice la máquina. Átese los cordones correctamente.

10.- Es responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios de la máquina estén adecuados e informados sobre todas las precauciones necesarias. Su unidad sólo puede ser usada por una persona al mismo tiempo.

11.- Revise periódicamente los elementos de la máquina como polea, cable etc. Compruebe si existen daños y en caso de que los hubiera debe cambiarlo de inmediato. Revise periódicamente el apriete de los tornillos y reapriételos si es necesario. Compruebe ruidos extraños y contacte con el servicio de asistencia técnica oficial si tiene dudas.

INSTRUCCIONES PARA EL EJERCICIO.-

El uso del EQUIPO 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.

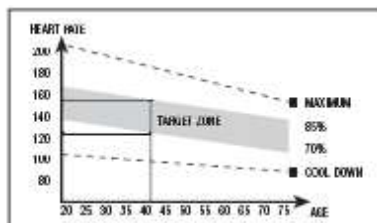


Realice cada estiramiento aproximadamente ... durante 30 segundos; no fuerce los músculos. Si siente dolor, PARE.

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 brazos 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 y brazos a un mayor esfuerzo. Deberá reducir la velocidad para mantener el ritmo cardíaco en la zona objetivo.

INSTRUCCIONES DE MONTAJE.-

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

Para el montaje de esta máquina, se recomienda la ayuda de una segunda persona.

Retire los componentes de la caja y compruebe que tenga todas las piezas Fig.0

MONTAJE.-

1. Inserte un tapón (485) en cada extremo de los tubos base (F).

Fije el tubo trasero (M) a los dos tubos base (F) usando la chapa (H), los tornillos (32), las arandelas (67) y las tuercas (75). Coloque los tornillos (33) y las arandelas (34) y (67) en la parte superior.

2. Coloque los dos tubos verticales (N) encima de los tubos base (F). Asegúrese de que las flechas en los tubos verticales (N) apunten en dirección opuesta al tubo base (F).

Fije el tubo base (F) a los dos tubos verticales (N) usando las chapas (G), los tornillos (32), las arandelas (67) y las tuercas (75). No apriete completamente hasta completar el siguiente paso.

3. Fije el tubo superior (A) a los dos tubos verticales (N) usando los tornillos (32), las arandelas (67) y las tuercas (75).

Tenga en cuenta las dos posiciones de altura disponibles A y B.

4. Coloque los soportes de discos (I) en la posición inferior y mirando hacia la parte trasera y atorníllelo con los tornillos (32), las arandelas (67) y (35) y las tuercas (75).

5. Coloque los soportes (J) en las ranuras del tubo (F) para utilizar gomas elásticas (no incluidas).

El accesorio Landmine (K) sólo puede colocarse en los agujeros de la chapa (G) y fijarse con el pomo (12).

6. Los ganchos (B) y (C) y los topes de seguridad (D) y (E) se pueden insertar en cualquiera de los orificios del tubo vertical (N). Colóquelos al mismo nivel en el lado izquierdo y derecho a una altura cómoda que no interfiera con el entrenamiento.

Asegúrese de que el pasador (14) esté en su posición para evitar que se puedan salir, Fig.6.

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.-

This appliance has been designed and constructed to provide maximum safety. Nevertheless, certain precautions should be taken when using exercise equipment. Carefully read through the instructions contained in this manual. It provides you with important information about assembly, safety and use of the machine.

Keep these instructions safe for future use.

USE

1. This unit has been designed for home use. It is not suitable for commercial or therapeutic use.
2. The user weight does not have to exceed 140 kg.
3. This appliance has been tested and it complies with standard EN ISO 20957 under class H.
4. 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. **DO NOT** leave them unsupervised in the room where this machine is kept. Disabled people should not use the machine without the assistance of a qualified person or a doctor.

HEALTH HAZARDS

Caution: Consult your doctor before beginning to use the equipment. This advice is especially important for those over

35 or suffering from health problems.

1. If you experience dizziness, nausea, chest pains or any other symptom while using this appliance **STOP** the exercise. **SEEK MEDICAL ATTENTION IMMEDIATELY.**
2. Work at the recommended exercise level, do not overexert yourself. Incorrect or excessive exercising can endanger your health.
3. Do warm up stretching exercises before using the equipment

GENERAL INSTRUCTIONS

1. 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.
2. 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 and contact customer care service. Do not use the appliance until the problem has been solved.
3. Check the equipment 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.
4. Use original spares from supplier. The replacement or modification of any component, other than what is approved by supplier, will void your warranty.

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

6. In the interest of safety, the equipment must have at least 1 metre of free space around it. Do not place sharp objects near the machine.

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

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

9 Wear clothing suitable for doing exercise. Do not use baggy clothing that might get caught up in the bicycle. Always wear running shoes or trainers when using the machine. Make sure all laces/cords are tied correctly.

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

11. Periodically check the parts of the machine such as pulley, cable etc. Check for damage and if one exists should change it right away.

Check at regular intervals whether all screw connections are tight, and retighten them as required. Check regularly for damage and wear and contact customer care if any doubt.

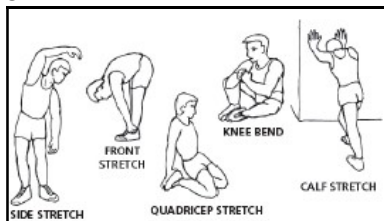
EXERCISE INSTRUCTIONS.-

Use of the EQUIPMENT 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

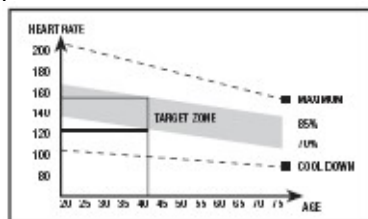
This phase speeds up the body's blood circulation and gets the muscles ready for exercise. It also reduces the risk of cramp and sprains. It is advisable to do

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

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.

Take the components out of the box and make sure that you have all of the pieces, Fig.0

ASSEMBLY.-

1. Insert end cap (485) into each end of the base tubes (F).

Attach the rear cross bar (M) to the two base tubes (F) using the plate (H), screws (32), washers (67) and nuts (75). Place the screws (33) and washers (34) and (67) on top.

2. Place the two vertical tubes (N) on top of the base tubes (F). Make sure the arrows on the vertical tubes (N) point away from the base tube (F).

Attach the base tube (F) to the two vertical tubes (N) using the plates (G), screws (32), washers (67) and nuts (75). Do not fully tighten until completing the next step.

3. Attach the upper tube (A) to the two upright tubes (N) using the screws (32), washers (67) and nuts (75).

Please note the two available height positions A and B.

4. Place the disc supports (I) in the lower position and facing the rear and tighten it with the screws (32), the washers (67) and (35) and the nuts (75).

5. Place the supports (J) in the slots of the tube (F) to use elastic bands (not included).

The Landmine accessory (K) can only be placed in the holes in the sheet metal (G) and fixed with the knob (12).

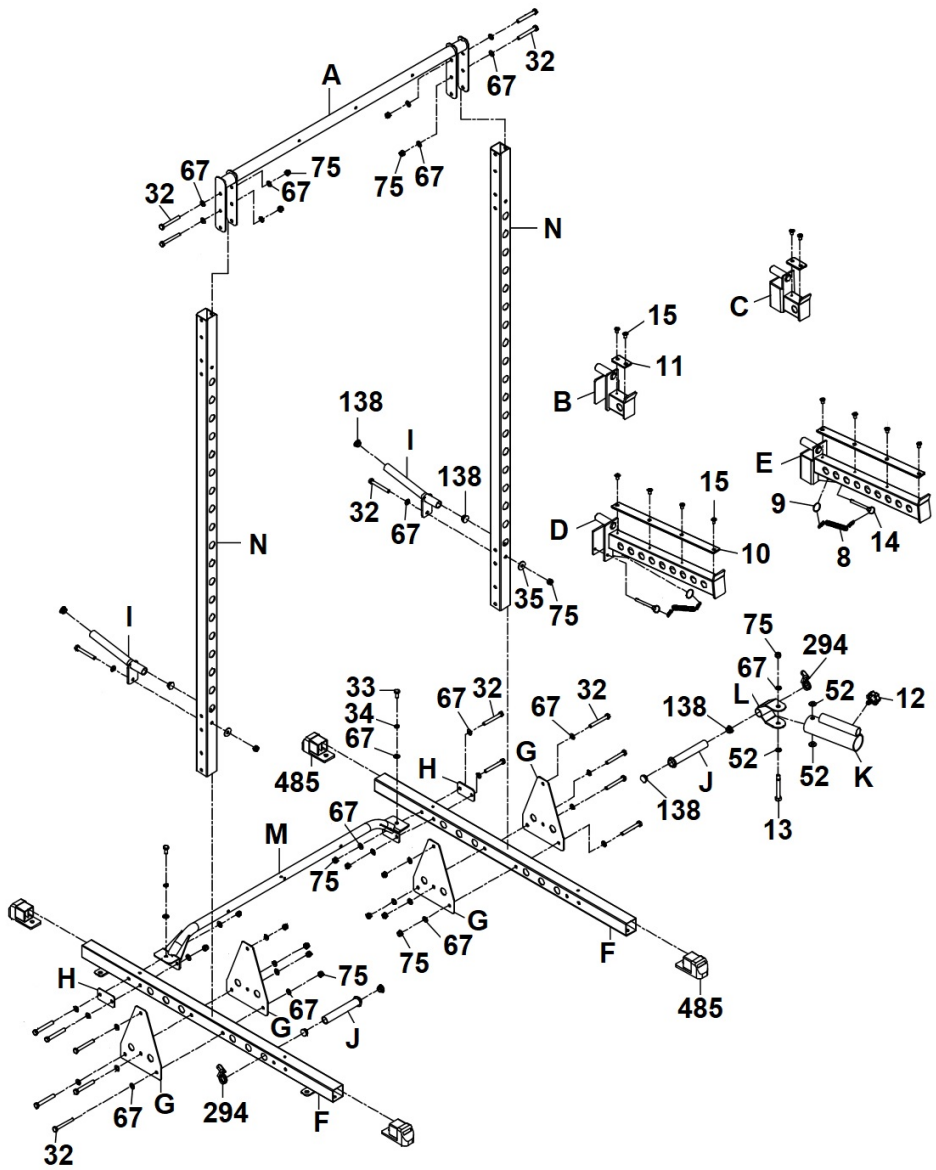
6. Hooks (B) and (C) and safety stops (D) and (E) can be inserted into any of the holes in the standpipe (N). Place them at the same level on the left and right side at a comfortable height that does not interfere with training.

Make sure the pin (14) is in position to prevent it from coming out, Fig.6.

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**

G310



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

To order replacement parts: State the part code and Quantity

Ejemplo / E.g:

G31400A

1

NO.	Code
A	G31000A
B	G31000B
C	G31000C
D	G31000D
E	G31000E
F	G31000F
G	G31000G
H	G31000H
I	G31000I
J	G31000J
K	G31000K
L	G31000L
M	G31000M
N	G31000N
8	G310008
9	G310009
10	G310010
11	G310011
12	G310012
13	G310013
14	G310014
15	G310015
32	G310032
33	G310033
34	G310034
35	G310035
52	G310052
67	G310067
75	G310075
138	G310138
294	G310294
485	G310485

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 Oia 3770-068 Oia
Oliveira do Bairro (PORTUGAL)
Tel.: +351 234 729 510
e-mail: info@bhfitness.pt

BH SERVICE PORTUGAL

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

BH 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 : +33 559 423 519

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

savfrance@bhfitness.com

ESESSTNI

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

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

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

BH BEHALT SICH DAS RECHT VOR, ÄNDERUNGEN DER MODELL-ANGABEN 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.