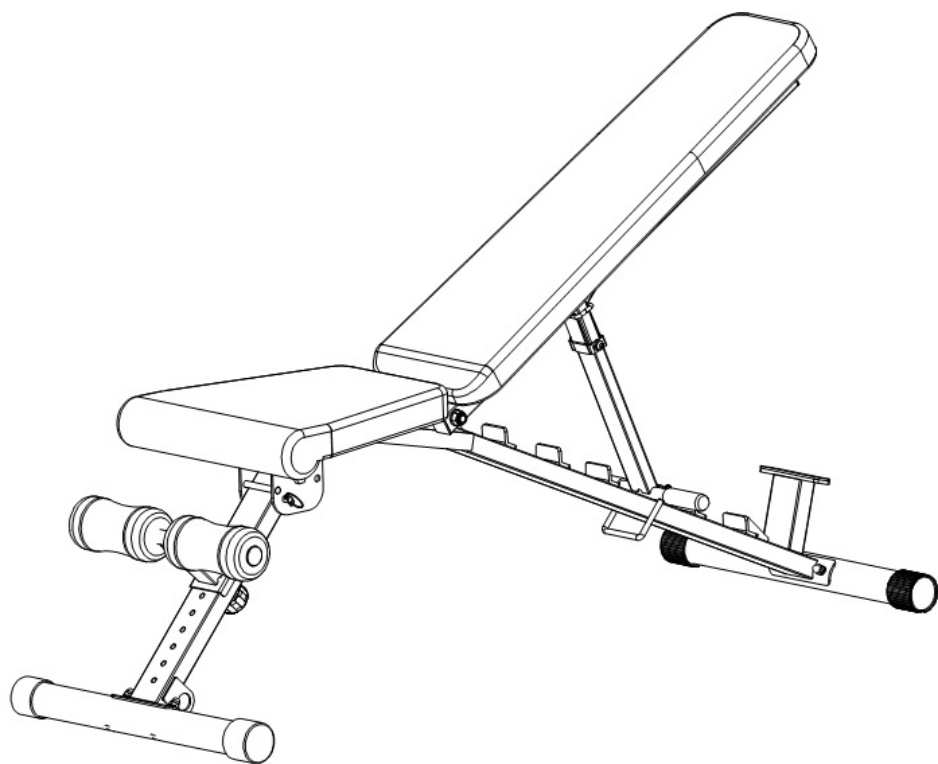




Instrucciones de montaje y utilización
Instructions for assembly and use

Fig.0

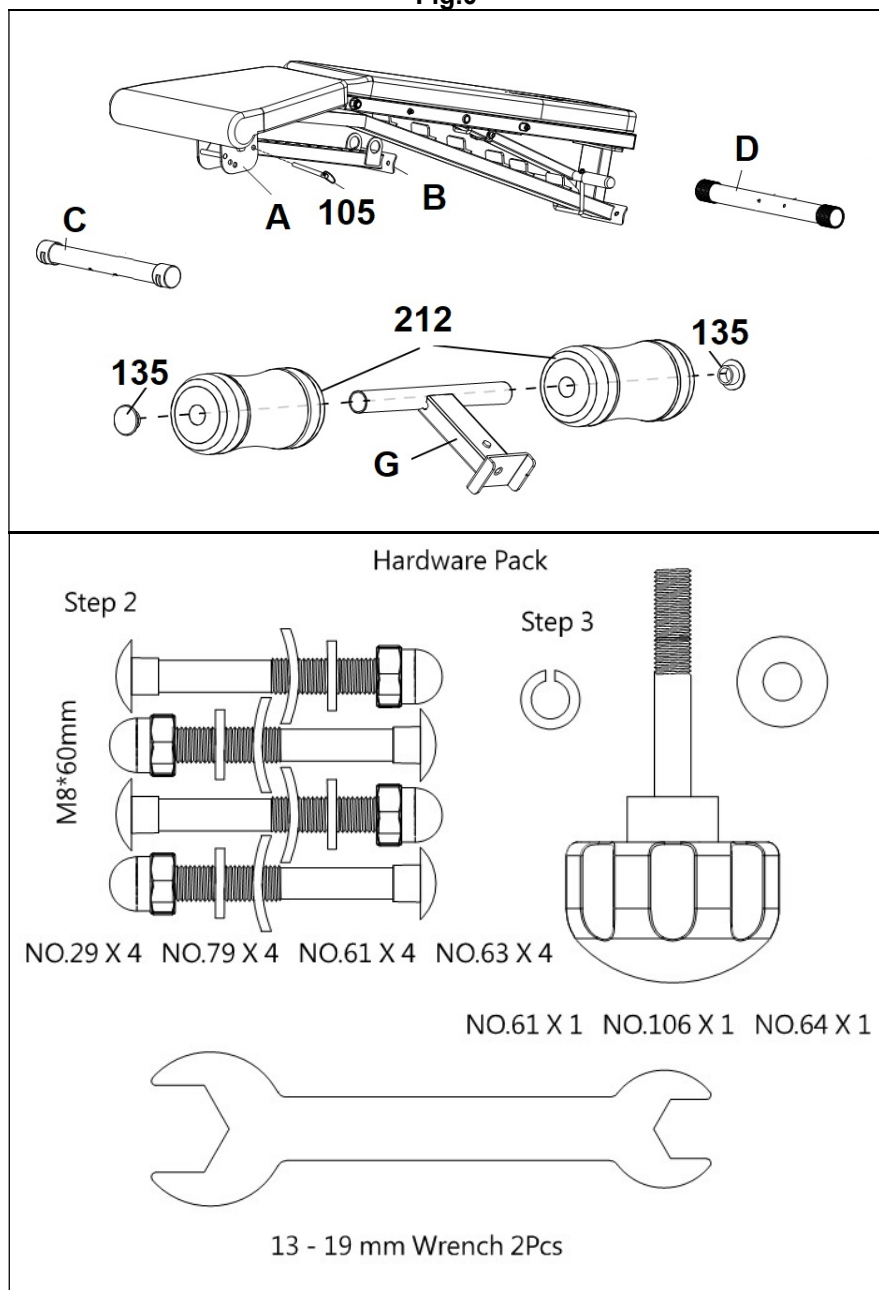


Fig.1

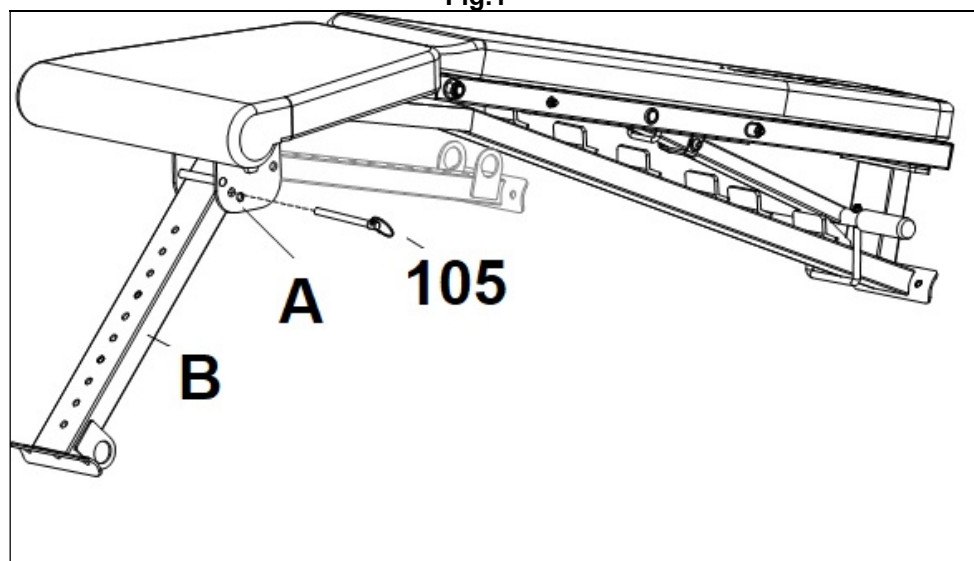


Fig.2

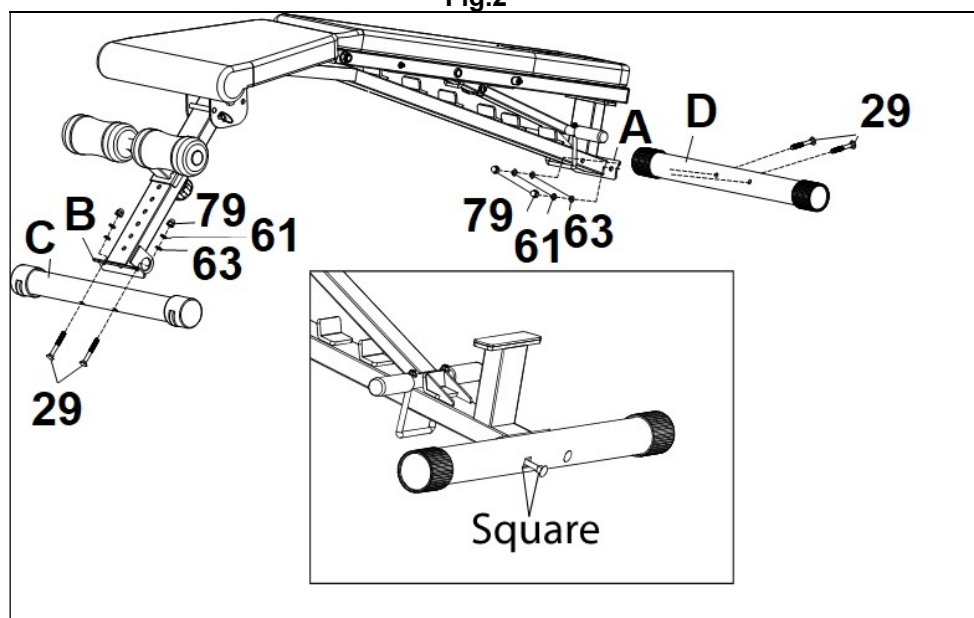


Fig.3

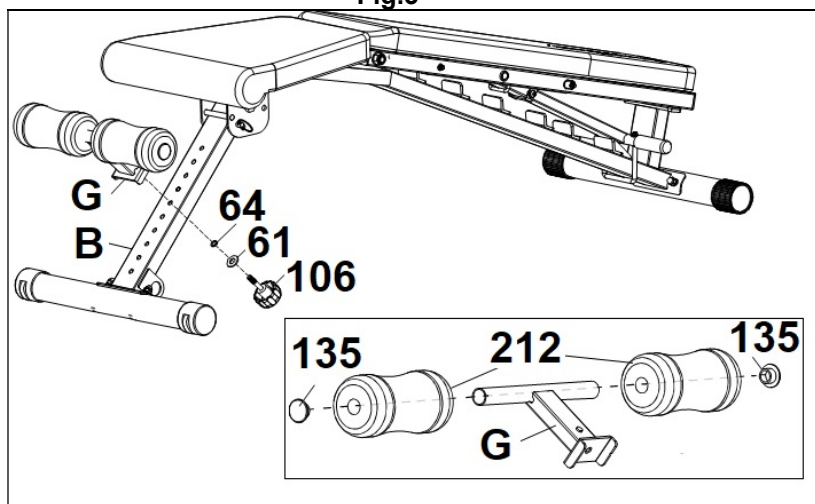


Fig.4

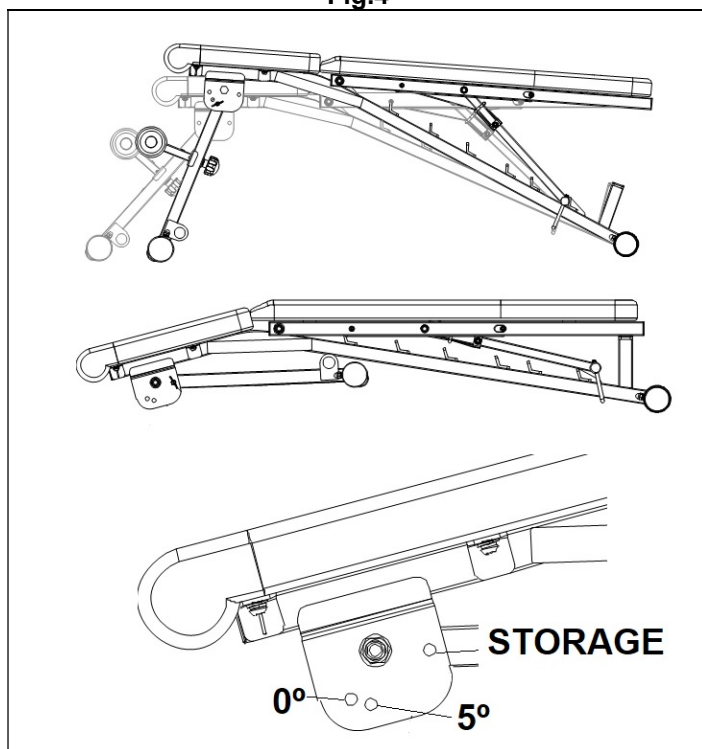


Fig.5

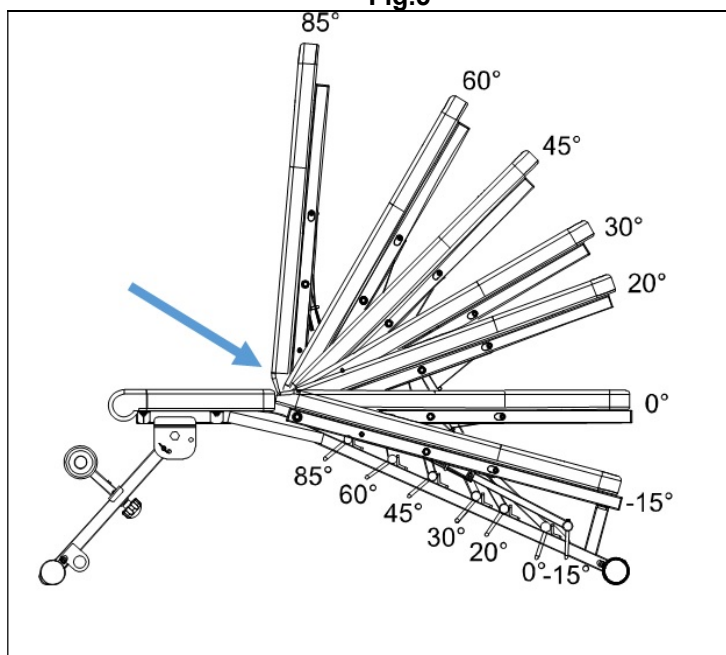
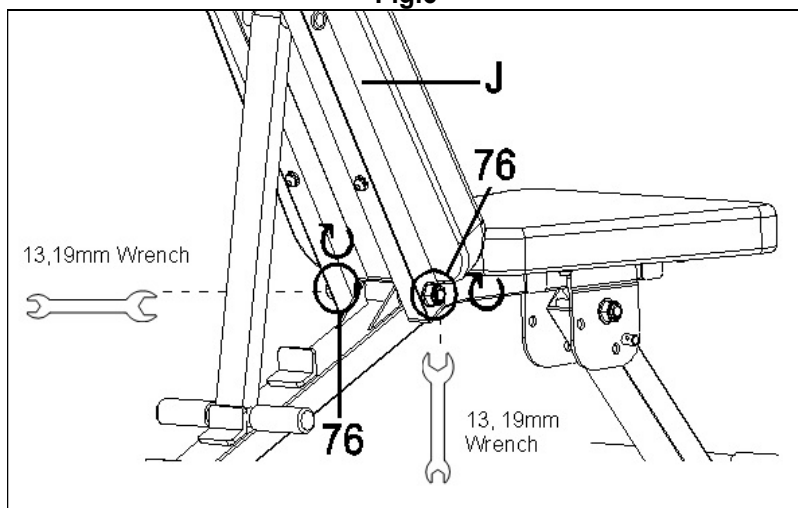


Fig.6



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 20957-1 y EN957-2 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.

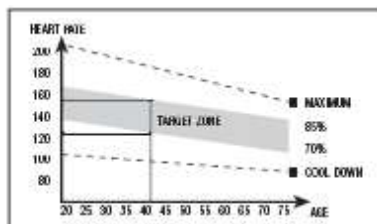


Realice cada estiramiento aproximadamente .. durante 30 segundos, no fuerce los músculos. Si siente dolor, PARE.

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. Fig. 0.

Se recomienda la ayuda de una segunda persona para el montaje.

Siga cada uno de los pasos descritos en este montaje.

1. Despliegue la máquina y coloque el pin (105) en la posición correcta. Fig.1.

2. Posicione el caballete delantero (C) sobre el apoyo delantero (B) con las ruedas hacia delante.

Posicione el caballete trasero (D) sobre el apoyo trasero (A).

Coloque las arandelas (63) y (61) y las tuercas (79) y apriete fuertemente los tornillos (29).

3. Introduzca las espumas (212) en los tubos del soporte de piernas (G). Coloque los tapones (135).

Coja el pomo (106) con las arandelas (61) y (64) y haciendo coincidir en uno de los agujeros, apriete fuertemente en el sentido de las agujas del reloj.

SISTEMA DE INCLINACIÓN.-

Esta unidad dispone de 2 niveles de inclinación y una posición de plegado.

Seleccione la posición e introduzca el pin (105).

Para regular el respaldo entre -15° y 85° cambie el apoyo del tubo trasero.

Nota: mantenga las manos alejadas de los puntos de giro para evitar atrapamientos.

TABLA DE EJERCICIOS.-

Teniendo en cuenta que programas de ejercicio varían, en función de la edad y del estado físico, es recomendable una consulta a su médico, ya que con sus sugerencias o recomendaciones específicas logrará los mejores resultados. Sea su objetivo final una mejora de su forma física un control de su peso o una rehabilitación, tenga en cuenta que su ejercicio debe de ser progresivo, planificado, variado y sin exceso.

Seleccione 4/5 ejercicios de la tabla realizando 10-15 repeticiones y aumentando progresivamente y con el tiempo, el número de series.

NOTA: Ilustraciones de ejercicios en las páginas finales de este manual.

NOTA FINAL.

Esperamos que disfrute de su unidad. Con su programa controlado de ejercicios se dará cuenta de las ventajas, de sentirse mejor, con más vigor y con más resistencia a la tensión.

Juzgará por sí mismo que merece la pena mantenerse en forma con BH.

INSPECCIONES Y MANTENIMIENTO.-

Revise y apriete todas las partes de su unidad cada tres meses. Las tuercas (76) pueden aflojarse por el uso. Cuando tenga dudas sobre la condición de cualquier parte, le recomendamos que la reponga usando partes originales. El uso de otras partes podría producir lesiones o afectar al rendimiento de la máquina.

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 20957-1 and EN957-2 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.

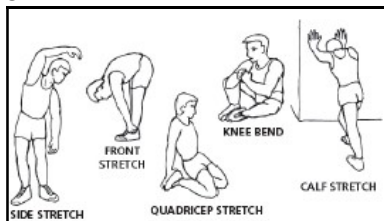
EXERCISE INSTRUCTIONS.-

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

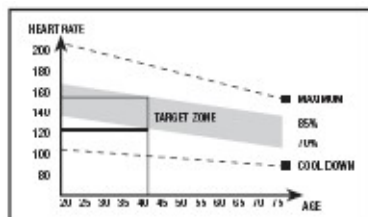
This phase speeds up the body's blood circulation and gets the muscles ready for exercise. It also reduces the risk of cramp and sprains. It is advisable to do

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. Fig.0.

The assistance of a second person is recommended for the assembly stage.

Follow the assembly instructions step by step:

1. Unfold the machine and place the pin (105) in the correct position.
2. Position the front stabilizer (C) on the front support (B) with the wheels facing forward.

Position the rear stabilizer (D) over the rear support (A).

Attach washers (63) and (61) and nuts (79) and tighten screws tightly (29).

3. Insert the foams (212) into the tubes of the leg support (G). Attach the plugs (135).

Fit the knob (106) with washers (61) and (64) matching one of the holes and tightly clockwise.

REGULATION SYSTEM.-

This unit has 2 incline levels and a folding position.

Select the position desired and insert the pin (105).

To adjust the backrest between -15° and 85°, change the rear tube support position.

Note: Keep your hands away from pivot points to avoid being trapped.

EXERCISE TABLE.-

Bearing in mind that exercise programs vary depending on age and physical condition, it is advisable to consult your doctor given that you will achieve better results based on their advice or suggestions.

Regardless of whether your goal is to become fitter, control your weight or for therapeutical use, always remember that your exercise should be gradual, planned, varied and not too demanding.

Select 4/5 exercises from the table, doing 10-15 repetitions and gradually increasing the number of sets over time.

NOTE:

Diagrams for the exercises are at the end of this manual.

FINAL REMARK.

We wish you will enjoy your appliance. With a controlled exercise program you will be aware of the advantages of being healthier, stronger and with more resistance to stress. You will see by yourself that it worth to keep fit with BH.

INSPECTION & MAINTENANCE.-

Check and tighten all the parts on your unit every three months. The nuts (76)

may loosen with use. If you are unsure about the condition of any part, we recommend that you replace it with original spare parts. The use of other spare parts may cause injuries or affect the performance of the machine.

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 KEEPS THE RIGHT TO MODIFY THE PRODUCT SPECIFICATIONS WITHOUT PRIOR NOTICE.



BICEPS



HOMBROS-SHOULDER



ABDOMINAL



ABDOMINAL



BICEPS



HOMBROS-SHOULDER



LUMBAR/LOMBAIRES



ABDOMINAL/ABDOMINAUX



ABDOMINAL



ABDUCTOR



PECTORAL



BUTTERFLY



PULLOVER



ABDOMINAL



LUMBAR

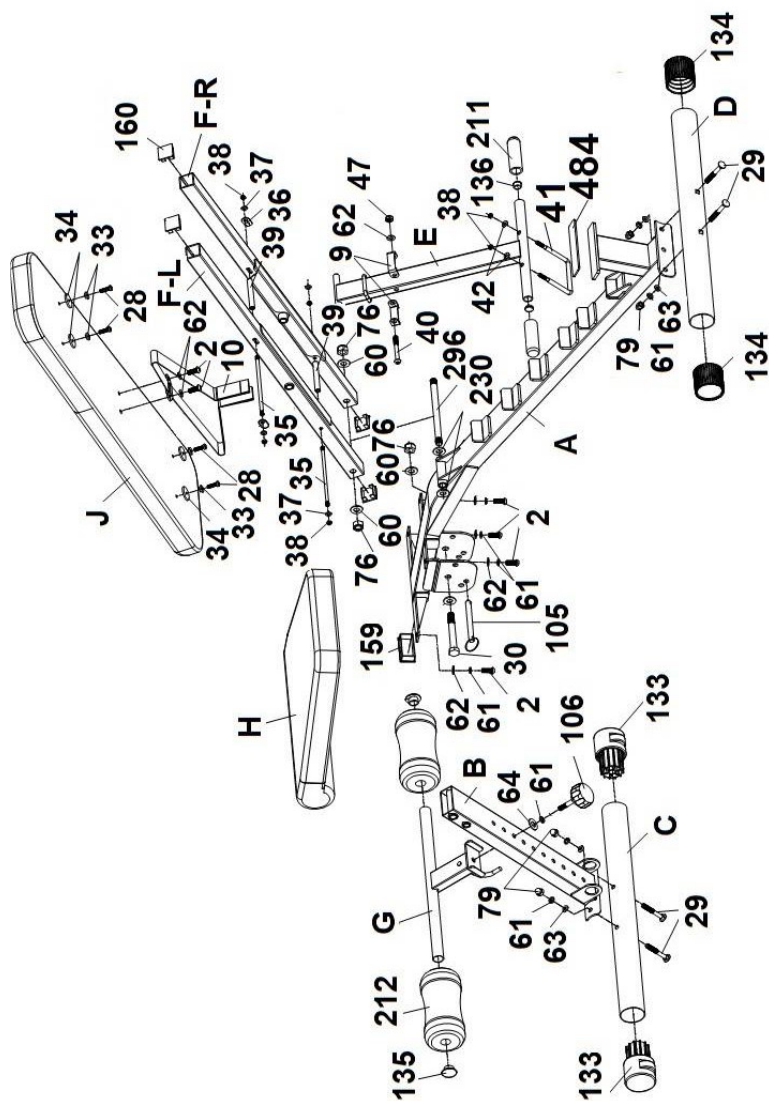


PECTORAL



BUTTERFLY

G312



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:

G31200A

1

Nº	Code	Nº	Code
A	G31200A	41	G312041
B	G31200B	42	G312042
C	G31200C	47	G312047
D	G31200D	60	G312060
E	G31200E	61	G312061
F-L	G3120FL	62	G312062
F-R	G3120FR	63	G312063
G	G31200G	64	G312064
H	G31200H	76	G312076
J	G31200J	79	G312079
2	G312002	105	G312105
9	G312009	106	G312106
10	G312010	133	G312133
28	G312028	134	G312134
29	G312029	135	G312135
30	G312030	136	G312136
33	G312033	159	G312159
34	G312034	160	G312160
35	G312035	211	G312211
36	G312036	212	G312212
37	G312037	230	G312230
38	G312038	296	G312296
39	G312039	484	G312484
40	G312040		

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 : +33 559 423 419

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.