

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

Fig 0

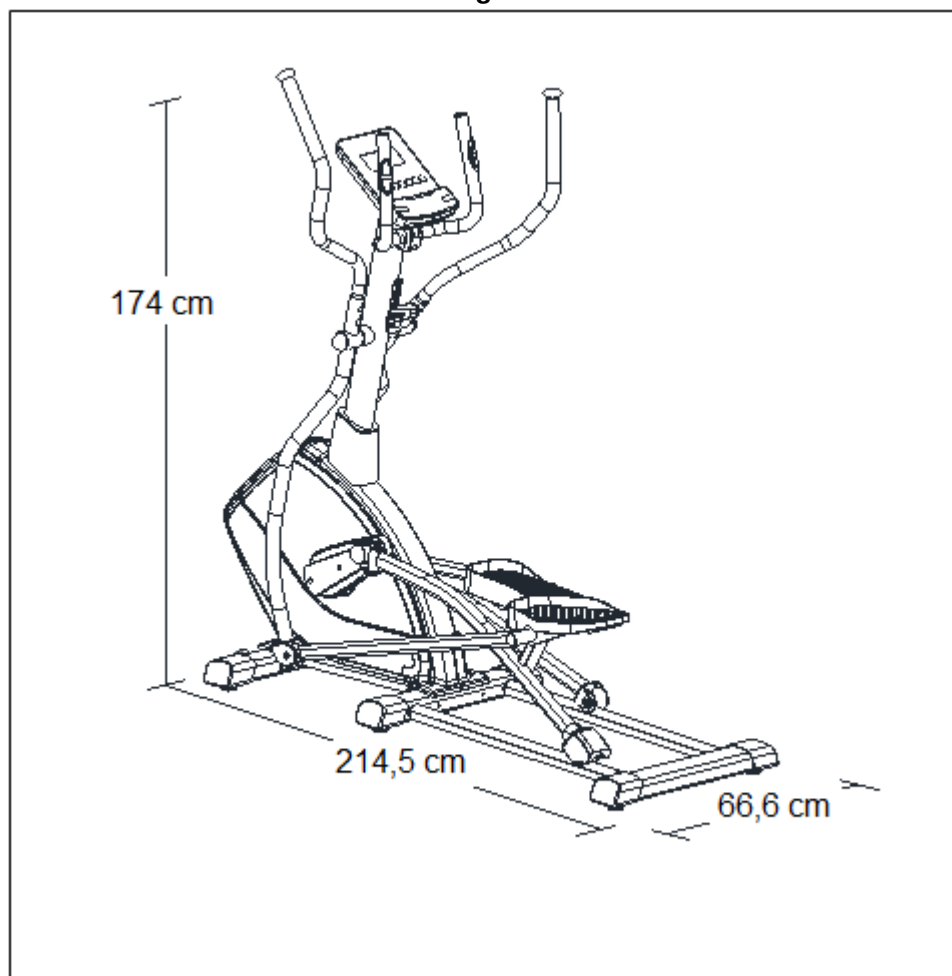


Fig.1

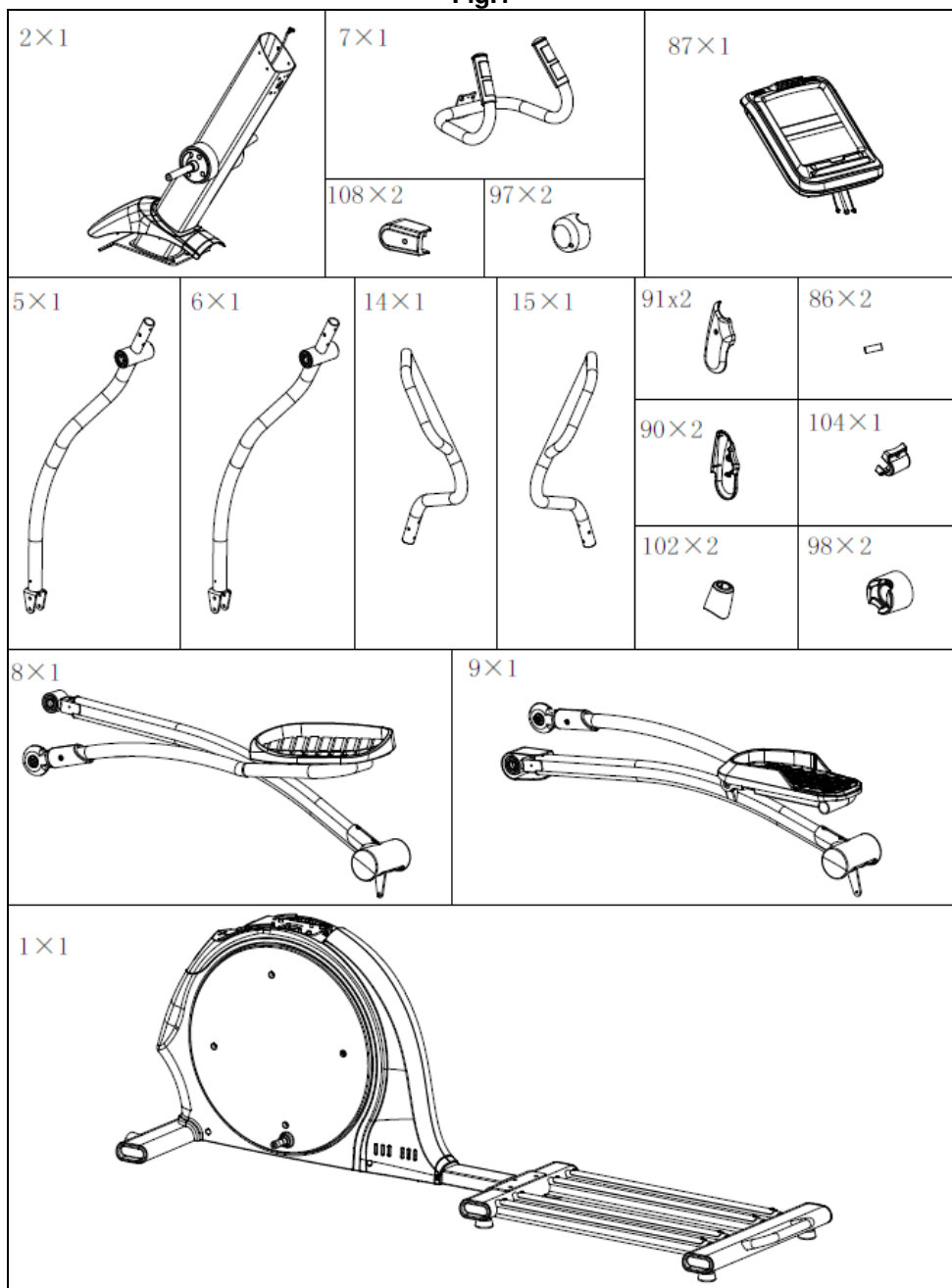


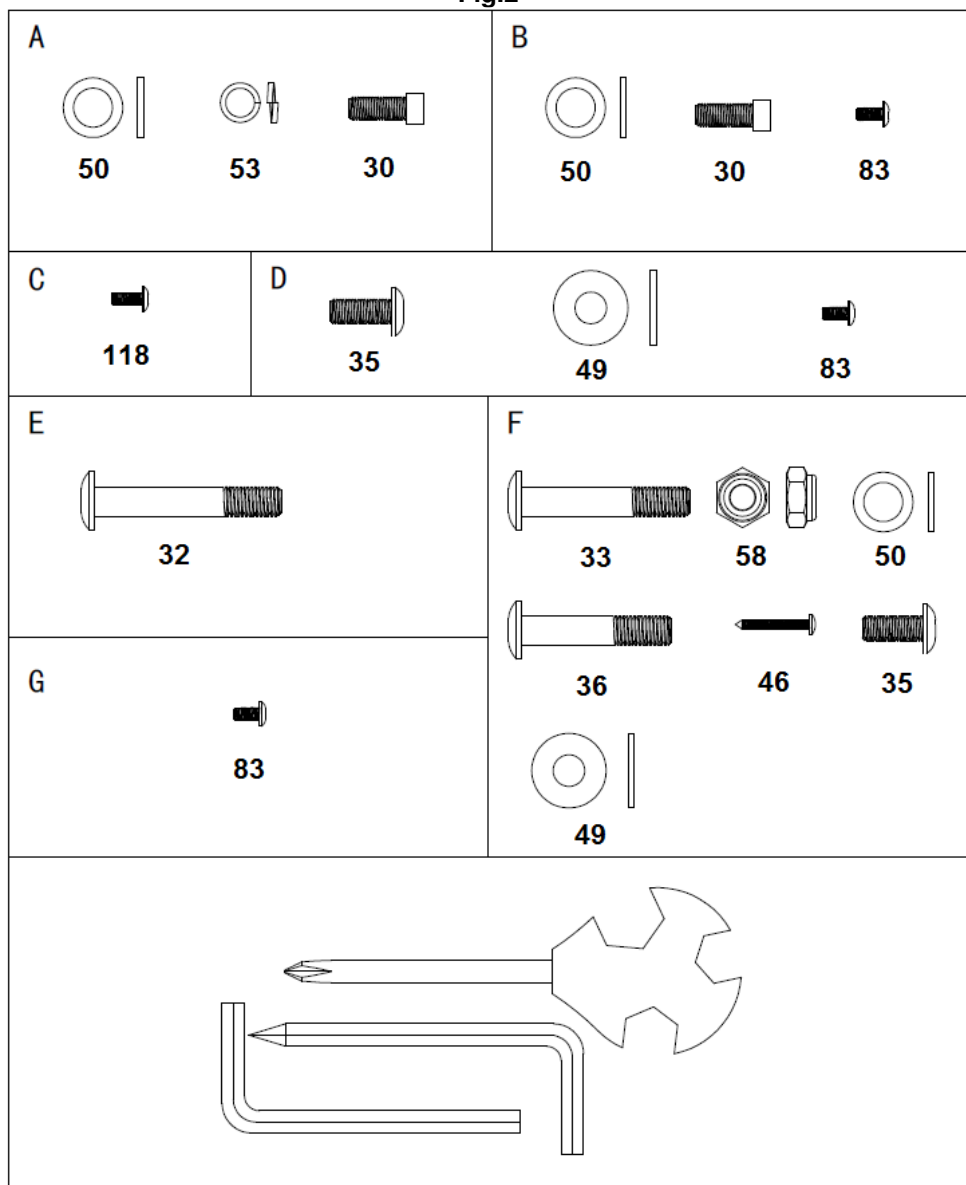
Fig.2

Fig.3

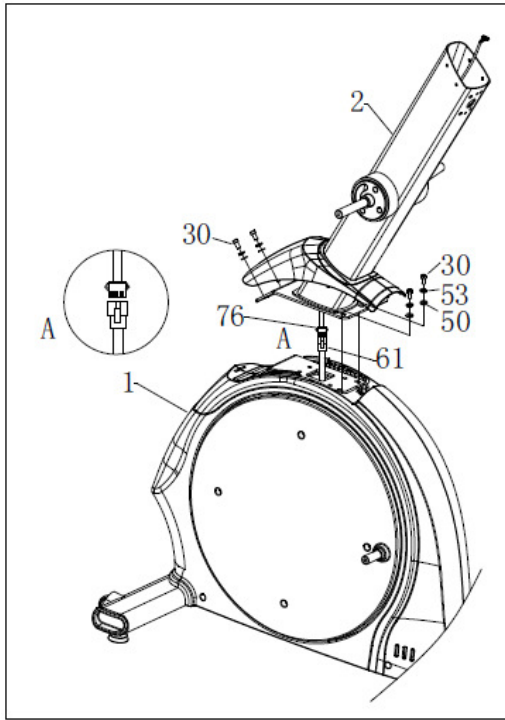


Fig.4

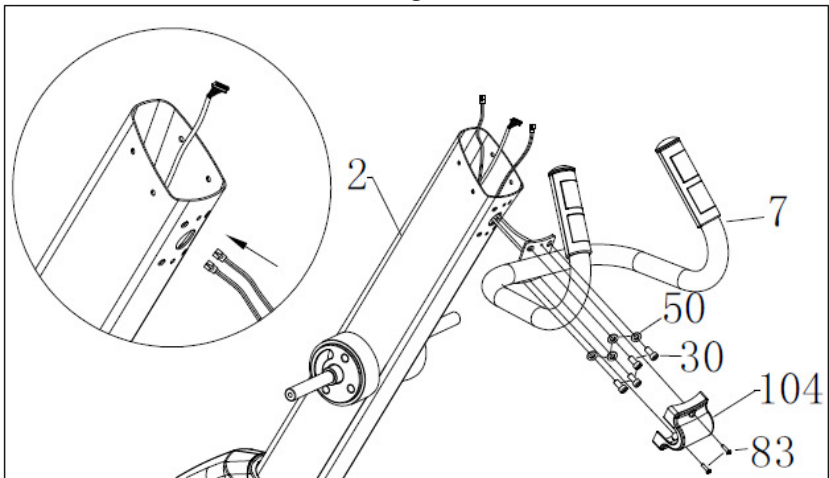


Fig.5

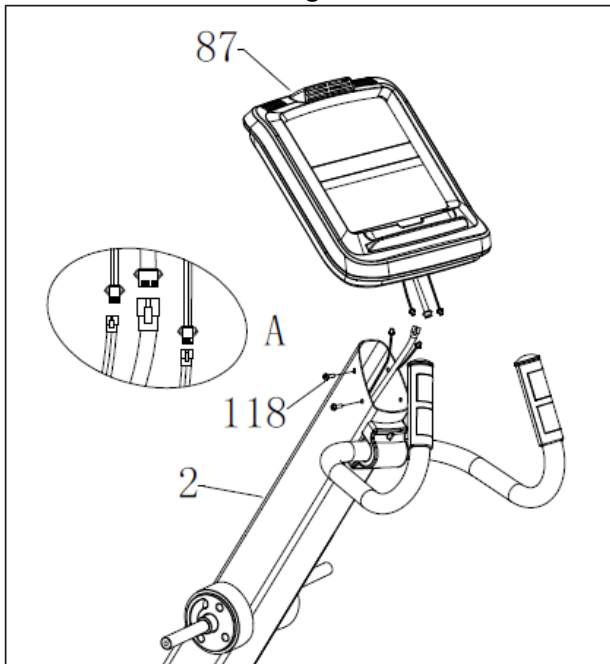


Fig.6

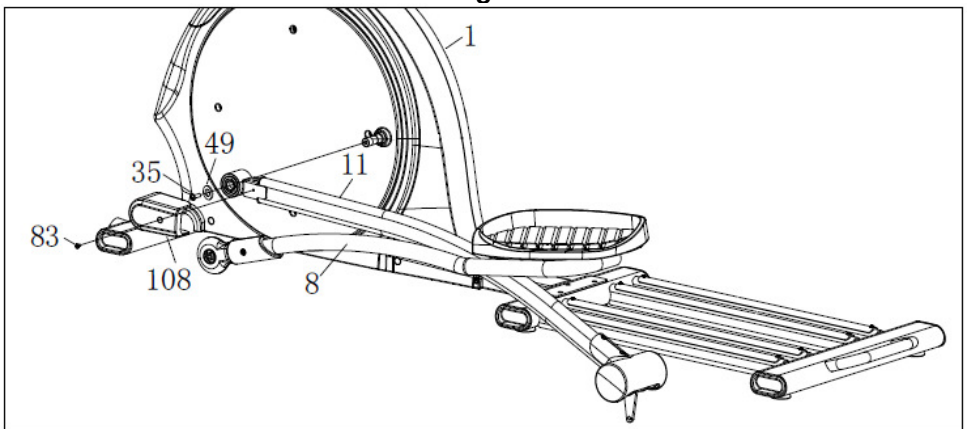


Fig.7

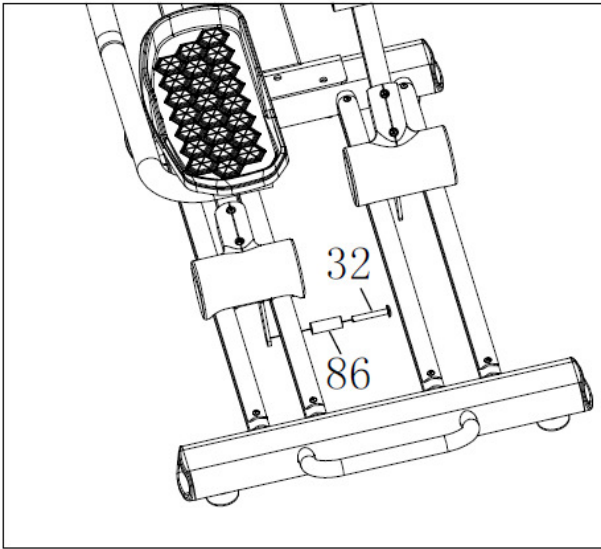


Fig.8

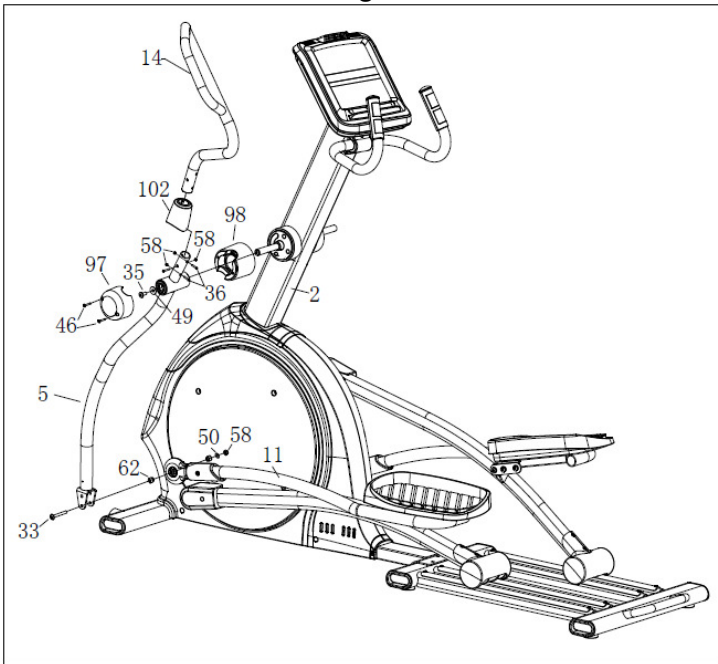


Fig.9

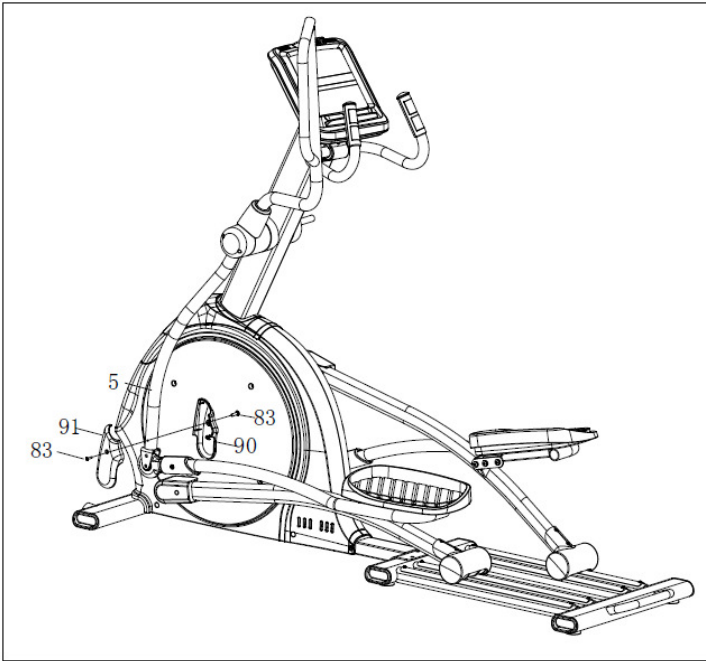


Fig.10

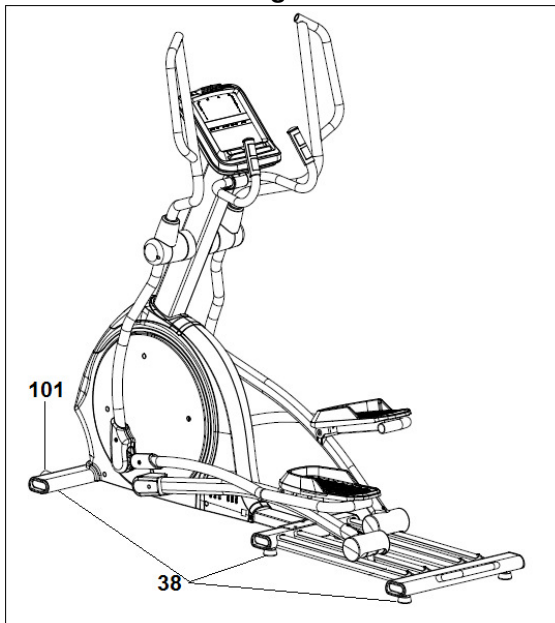
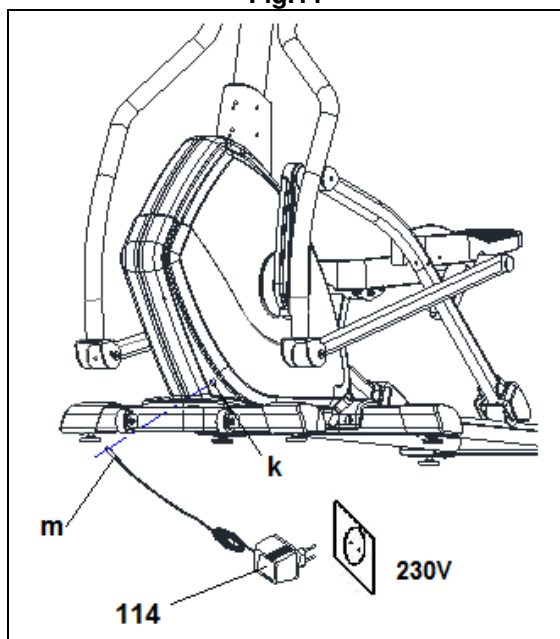


Fig.11



INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD.-

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

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

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

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

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

IMPORTANTE.-

Lea las instrucciones detenidamente antes de proceder con el montaje.

Retire todas las partes del cartón de embalaje e identifíquelas con respecto al listado, para asegurarse de que no falta ninguna.

No elimine el cartón hasta haber montado la elíptica completamente.

Utilice el aparato siempre de acuerdo

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

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

INSTRUCCIONES PARA EL EJERCICIO.-

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

1 La fase de calentamiento.

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

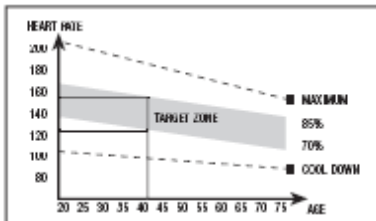


Realice cada estiramiento aproximadamente durante 30 segundos, no fuerce los músculos. Si siente dolor, PARE.

2. La fase de ejercicio.

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

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



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

3. La fase de relajación

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

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

Tonificación muscular.

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

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

Pérdida de peso.

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

INDICACIONES GENERALES.-

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

- 1 Esta unidad esta diseñada para uso en casa. El peso de usuario no debe exceder de 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 de tener en cuenta la naturaleza curiosa de estos y que puede llevarles a situaciones y conductas que pueden resultar peligrosas. Esta unidad no ha de utilizarse en ningún caso como juguete.
- 4 Es responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios de la máquina estén adecuados e informados sobre todas las precauciones necesarias.

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

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

1.- INSTRUCCIONES DE MONTAJE.-

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

ATENCIÓN: Se recomienda la ayuda de una segunda persona, para la realización del montaje de esta máquina.

Fig.1 Lista de piezas

- (1) Cuerpo central.
- (2) Tubo de remo.
- (5) Brazo inferior izquierdo.
- (6) Brazo inferior derecho.
- (7) Tubo de manillar.
- (8) Tubo pedal izquierdo.
- (9) Tubo pedal derecho.
- (14) Brazo superior izquierdo.
- (15) Brazo superior derecho.
- (86) Casquillo.
- (87) Monitor.
- (90) Tapa inferior brazo.
- (91) Tapa inferior brazo.
- (97) Tapa.
- (98) Tapa.
- (102) Tapa superior brazo.
- (104) Tapa manillar.
- (108) Tapa.

Fig.2 Tornillería

- (30) Tornillo de M-8x15.
- (32) Tornillo de M-8x55x20.
- (33) Tornillo de M-8x50x20.
- (35) Tornillo de M-8x15.
- (36) Tornillo de M-8x45x20.
- (46) Tornillo ST4x20.
- (49) Arandela D25xD8.2xt2.0.
- (50) Arandela D8.
- (53) Arandela D8.

(58) Tuerca M-8.

(83) Tornillo de M-5x10.

(118) Tornillo de M-5x15.

Llaves de montaje.

2.- MONTAJE DEL TUBO REMO.-

Acerque el tubo de remo (2) al tubo saliente del cuerpo central (1), Fig.3, conexione los terminales (61 y 76) Fig.3.

Coloque el tubo de remo (2) en el cuerpo central (1) Fig.3, teniendo cuidado de no pillar los cables. Coloque los tornillos (30) junto con las arandelas (50) (53) y apriete fuertemente.

Baje la tapa embellecedora (105) del tubo remo (2) hasta el tubo base del cuerpo central (1).

3.- MONTAJE DEL MANILLAR.-

Acerque el tubo del manillar (7) al tubo remo (2) y pase los cables de pulso como indica la figura, Fig.4. Coloque el manillar (7) en el tubo del remo (2) y fíjelo usando los tornillos (30) y arandelas (50), Fig.4.

Fije la tapa del manillar (104) introduciendo los tornillos (83), Fig.4.

4.- MONTAJE MONITOR.-

Coja el monitor (87) y acérquelo al tubo de remo (2), conexione los terminales que salen de la parte inferior del monitor, con los terminales que salen por la parte superior del tubo de remo (2) Fig.5.

Atornille el monitor (87) con los tornillos (118) Fig.5, teniendo cuidado de no pillar los cables.

IMPORTANTE: Es aconsejable el reapretar los tornillos que se acaban

de montar al mes de uso de la máquina.

5.- MONTAJE DE LOS TUBOS PEDALES.-

Coloque el tubo pedal izquierdo (8) en el carril e introduzca el tornillo (35) y la arandela (49).

Coloque la tapa (108) utilizando el tornillo (83), Fig. 6.

Realice el mismo montaje para el tubo pedal derecho (9).

Coloque el casquillo (86) en el tubo pedal izquierdo (8) utilizando el tornillo (32), Fig. 7.

Realice el mismo montaje para el taco en el lado derecho.

6.- MONTAJE DE LOS BRAZOS.-

Coloque la tapa (98) en el eje. Después monte el brazo inferior izquierdo (5) en el eje usando el tornillo (35) y la arandela (49), Fig.8.

Conecte el tubo soporte reposapiés izquierdo (11) con el brazo izquierdo (5) y fíjelo con el tornillo (33), el casquillo (62), la arandela (50) y la tuerca (58), Fig.8.

Coloque la tapa (97) utilizando los tornillos (46).

Coloque la tapa superior del brazo (102) en el brazo superior izquierdo (14) y después móntelo con el brazo inferior (5) utilizando los tornillos (36) y las tuercas (58), Fig.8.

Realice el mismo montaje para el brazo derecho.

Coloque las tapas inferiores de los brazos (90) y (91) en el brazo izquierdo (5) utilizando los tornillos (83), Fig. 9.

Realice el mismo montaje para el

brazo derecho.

NIVELACIÓN.-

Una vez colocada la unidad en su lugar definitivo, para la realización del ejercicio, compruebe que el asentamiento en el suelo y su nivelación sean correctos. Esto se conseguirá roscando más o menos los pies regulables (38) como muestra la Fig.10

MOVIMIENTO Y ALMACENADO.-

La unidad está equipada con ruedas (101) como muestra la Fig.10 lo que hace más sencillo su movimiento. Las ruedas que se encuentran en la parte delantera de su unidad, le facilitarán la maniobra de colocar su unidad en el emplazamiento escogido, levantando, ligeramente por la parte trasera.

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

CONEXIÓN A LA RED.-

Introduzca la clavija (m) de enganche del transformador en el punto de conexión (k), del cuerpo central, (parte trasera inferior) Fig.11 y conecte el transformador (114) de corriente a la red de 230 V, Fig.11.

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

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

SAFETY INSTRUCTIONS.-

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

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

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

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

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

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

IMPORTANT.-

Read the instructions carefully before proceeding to assemble the equipment.

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

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

Always use the appliance in accordance with the instructions.

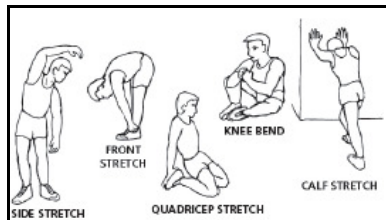
If you discover any defective component while assembling or checking the equipment, or if you hear any strange noise during exercise then stop. Do not use the appliance until the problem has been resolved.

EXERCISE INSTRUCTIONS.-

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

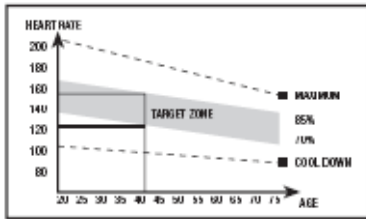
1, Warm-up phase

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



2. Exercise phase

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



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

3. Cool-down phase

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

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

Muscle toning

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

Weight loss

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

GENERAL INSTRUCTIONS.-

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

- 1 This unit has been designed for home use. The user weight does not have to exceed 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 be haviour resulting in accidents. This unit does not have to be used in any case like toy.
- 4 The owner is responsible for ensuring that anyone who uses the machine is duly informed about the necessary precautions.
- 5 Your unit can only be used by one person at a time.
- 6 Use suitable clothing and footwear. Tie up your shoelace correctly.

1.- ASSEMBLY INSTRUCTIONS.-

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

ATTENTION: The assistance of a second person is recommended when assembling this machine

Fig.1 Parts list

- (1) Main body.
- (2) Main post.
- (5) Left lower focus bar.
- (6) Right lower focus bar.
- (7) Handlebar.
- (8) Left foot bar.
- (9) Right foot bar.
- (14) Left upper focus bar.
- (15) Right upper focus bar.
- (86) Bushing.
- (87) Monitor.
- (90) Lower bar cover.
- (91) Lower bar cover.
- (97) Cover.
- (98) Cover.
- (102) Upper bar cover.
- (104) Handlebar cover.
- (108) Cover.

Fig.2 Screws and fasteners.

- (30) Screw M-8x15.
 - (32) Screw M-8x55x20.
 - (33) Screw M-8x50x20.
 - (35) Screw M-8x15.
 - (36) Screw M-8x45x20.
 - (46) Tornillo ST4x20.
 - (49) Washer D25xD8.2xt2.0.
 - (50) Washer D8.
 - (53) Washer D8.
 - (58) Nut M-8.
 - (83) Screw M-5x10.
 - (118) Screw M-5x15.
- Wrenches.

2.- FITTING THE MAIN POST.-

Bring the main post (2) up to boss on the main body (1), Fig.3, connect the terminals (61), (76) Fig.3.

Place the main post (2) on the main body (1), Fig.3, making sure not to snag any of the cables.

Refit the screws (30) and the washers (50), (53) and tighten securely.

Lower the handlebar post cover (105) for the main post (2) down over the boss section of the main body (1).

3.- FITTING THE HANDLEBAR.-

Bring the handlebar (7) to the main post (2) and put the pulse wires as shown on Fig.4. Fit the handlebar (7) on the main post (2) and secure it using the screws (30) and washers (50), Fig.4.

Fit the handlebar cover (104) using the screws (83), Fig.4.

4.- FITTING THE MONITOR.-

Take hold of the monitor (87) and bring it up to main post (2), connect the terminals coming out of the bottom of the monitor, with terminals coming up out of the top of the main post (2), Fig.5.

Attach the monitor (87) using screws (118), Fig.5, making sure not to pinch the wires.

IMPORTANT: It is advisable to retighten these screws after one month of using the machine.

5.- FITTING THE FOOT REST FOCUS BARS.-

Place the left foot bar (8) on the rail and insert the screw (35) and the washer (49).

Fit the cover (108) using the screw

(83), Fig.6. Perform the same assembly with the right foot bar (9).

Perform the same assembly on the right side.

Put the bushing (86) on the left foot bar (8) using the screw (32), Fig.7.

Perform the same assembly on the right side.

6.- FITTING THE FOCUS BARS.-

Put the cover (98) on the axis. Then fit the left focus bar (5) on the axis using the screw (35) and the washer (49), Fig.8.

Connect the left pedal tube (11) with the left focus bar (5) and secure it with the screw (33), the bushing (62), the washer (50) and the nut (58), Fig.8.

Fit the cover (97) using the screws (46).

Fit the upper bar cover (102) on the left upper focus bar (14) and then connect it with the left lower focus bar (5) using the screws (36) and the nuts (58), Fig.8.

Perform the same assembly with the right focus bar.

Put the lower bar covers (90) and (91) on the left focus bar (5) using the screws (83), Fig.9.

Perform the same assembly with the right focus bar.

LEVELLING.-

Once the unit has been placed into its final position, make sure that it sits flat on the floor and that it is level. This can be achieved by screwing the adjustable feet (38) up or down, as shown in Fig.10.

MOVEMENT & STORAGE.-

The unit is equipped with wheels (101), as shown in Fig.10, which make it easier to move. The two wheels at the front of the unit make it easier to place the unit in to any chosen position by lifting the rear slightly

Store your unit in a dry place, preferably not subject to changes in temperature.

MAINS CONNECTION.-

Insert the jack (m) for the transformer into the connection hole on the main body (k) (bottom, rear of the machine) and then plug the transformer (114) into a 230 V mains supply, Fig.11.

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

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

CONSIGNES DE SÉCURITÉ.-

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

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

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

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

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

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

REMARQUES IMPORTANTES.-

Avant de monter la machine, lisez attentivement cette notice.

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

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

L'appareil doit toujours être utilisé selon les instructions.

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

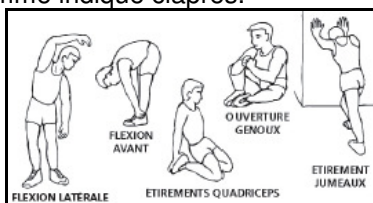
qu'un élément est défectueux ou si vous entendez un bruit étrange durant l'utilisation, ne pas utiliser la machine avant d'avoir résolu le problème.

INSTRUCTIONS POUR L'EXERCICE.-

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

1. Phase d'échauffement

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

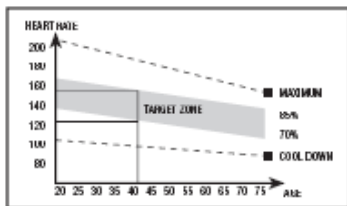


Chaque étirement doit durer environ 30 secondes. Ne pas forcer les muscles. En cas de douleur, **ARRÊTEZ** l'exercice.

2. Phase de l'exercice

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

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



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

3. Phase de relaxation

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

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

Tonification musculaire

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

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

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

Pour perdre du poids

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

INDICATIONS GÉNÉRALES.-

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

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

1. Sortez l'unité de la boîte d'emballage et vérifiez qu'il ne manque aucune pièce.

ATTENTION : Pour effectuer le montage de cette machine, il est conseillé de se faire aider par une autre personne.

Fig.1 Pièces

- (1) Structure centrale
- (2) Tube de rameur
- (5) Bras inférieur gauche
- (6) Bras inférieur droit
- (7) Tube de guidon
- (8) Tube pédale gauche
- (9) Tube pédale droite
- (14) Bras supérieur gauche
- (15) Bras supérieur droit
- (86) Chapeau
- (87) Moniteur
- (90) Cache bras inférieur
- (91) Cache bras inférieur.
- (97) Cache
- (98) Cache
- (102) Cache bras supérieur
- (104) Cache guidon
- (108) Cache

Fig.2 Visserie

- (30) Vis M-8x15.
- (32) Vis M-8x55x20.
- (33) Vis M-8x50x20.
- (35) Vis M-8x15.
- (36) Vis M-8x45x20.
- (46) Vis ST4x20.

(49) Rondelle D25xD8.2xt2.0.

(50) Rondelle D8.

(53) Rondelle D8.

(58) Ecrou M-8.

(83) Vis M-5x10.

(118) Vis M-5x15.

Clefs de montage

2.- MONTAGE DU TUBE RAMEUR.-

Approcher le tube rameur (2) vers le tube qui dépasse du corps principal (1) Fig.3, connecter les connecteurs (61), (76), Fig.3.

Placez le tube rameur (2) dans le corps central (1), Fig.3, en veillant à ne pas pincer les câbles.

Poser les vis (30), les rondelles (50), (53) et visser solidement.

Enlevez le cache enjoliveur (105) du tube rameur (2) jusqu'au tube de base de la structure centrale (1).

3.- MONTAGE DU GUIDON.-

Approchez le tube du guidon (7) au tube rameur (2) et passez les câbles de fréquence cardiaque comme indiqué sur le schéma Fig.4. Placez le guidon (7) dans le tube rameur (2) et fixez-le en utilisant les vis (30) et les rondelles (50), Fig.4.

Fixez le cache du guidon (104) en introduisant les vis (83), Fig.4.

4.- MONTAGE MONITEUR.-

Prendre le moniteur (87) et approchez-le au tube du rameur (2), connectez les câbles qui sortent de la partie inférieure du moniteur avec les connecteurs qui sortent de la partie supérieure du tube rameur (2) Fig.5.

Vissez le moniteur (87) avec les vis (118) Fig.5, en prenant soin de ne pas pincer les câbles.

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

5.- MONTAGE DES TUBES PEDALES.-

Placez le tube pédale gauche (8) dans le guide et introduisez la vis (35) et la rondelle (49).

Placez le cache (108) en utilisant la vis (83), Fig. 6.

Realisez le même montage pour le tube pédale droit (9).

Posez le chapeau (86) dans le tube pédale gauche (8) en utilisant la vis (32), Fig. 7.

Realisez le même montage dans le côté droit.

6.- MONTAGE DES BRAS.-

Placez le cache (98) dans l'axe. Installez ensuite le bras inférieur gauche (5) dans l'axe en utilisant la vis (35) et la rondelle (49), Fig.8.

Connectez le tube Support repose-pieds gauche (11) au bras gauche (5) et fixez-le avec la vis (33), le chapeau (62), la rondelle (50) et l'écrou (58), Fig.8.

Placez le cache (97) en utilisant les vis (46).

Placez le cache du bras supérieur (102) dans le bras supérieur gauche (14) et ensuite montez-le avec le bras inférieur (5) en utilisant les vis (36) et les écrous (58), Fig.8.

Réalisez le même montage montage pour le bras droit.

Placez les caches des bras inférieurs (90) y (91) dans le bras gauche (5) en utilisant les vis (83), Fig. 9.

Réalisez le même montage pour le

bras droit.

NIVELLEMENT.-

Après avoir installé l'unité à l'emplacement qui lui a été réservé pour réaliser les exercices, vérifiez si l'assise au sol et le nivellement sont corrects. Pour ce faire, vissez plus ou moins les pieds réglables (38) comme indiqué dans la Fig.10.

DÉPLACEMENT ET RANGEMENT.-

Comme indiqué dans la Fig.10, cet appareil dispose de roulettes (101) qui permettent un déplacement facile. Ces roulettes sont posées sur la partie avant de l'appareil et permettent d'e le déplacer en soulevant légèrement la partie arrière pour l'installer à l'endroit réservé pour utilisation.

La machine doit être rangée en lieu sec et à l'abri des écarts de températures.

BRANCHEMENT AU COURANT.-

Introduisez la fiche (m) de branchement du transformateur dans le point de connexion (k) du corps central (partie arrière inférieur) Fig.11 et connectez le transformateur (114) de courant au secteur de 230 V, Fig.11.

N'hésitez pas à appeler le Service d'Assistance Technique (SAT) au numéro de téléphone d'Assistance Clientèle qui figure à la dernière page de cette notice.

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

SICHERHEITSHINWEISE.-

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

Arbeiten Sie mit dem empfohlenen Trainingsniveau, trainieren Sie niemals bis zur Erschöpfung. Wenn Schmerzen oder Beschwerden irgendeiner Art auftreten, unterbrechen Sie die Übung umgehend und suchen Sie Ihren Arzt auf.

Benutzen Sie das Gerät nur auf einer stabilen und ebenen Fläche und benutzen Sie eine Unterlage zum Schutz des Bodens oder Teppichs. Aus Sicherheitsgründen muss rund um das Gerät ein freier Raum von mindestens 1 Meter vorhanden sein.

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

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

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

WICHTIG.

Lesen Sie die Anleitung vor der Montage aufmerksam.

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

Entsorgen Sie den Karton erst, wenn Sie den Ellipsentrainer vollständig

montiert haben.

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

HINWEISE ZUM TRAINING.-

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

1. Aufwärmphase

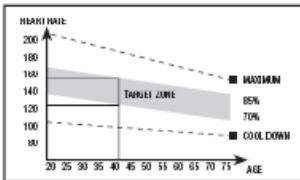
In dieser Phase werden der Blutkreislauf im Körper beschleunigt und die Muskeln für das Training vorbereitet. Damit wird das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen verringert.

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



2. Trainingsphase

In dieser Phase erfolgt die hauptsächlich physische Anstrengung. Nach dem regelmäßigen Training wird die Flexibilität der Beinmuskulatur gesteigert. Es ist wichtig, einen regelmäßigen Rhythmus beizubehalten. Dieser 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, jeden zweiten 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 prüfen Sie, ob alle Teile vorhanden sind:

ACHTUNG: Wir empfehlen, dass dieses Gerät von zwei Personen montiert wird.

Abb. 1 Einzelteile

- (1) Hauptrahmen.
- (2) Lenkstange.
- (5) Unterer Lenkerarm links.
- (6) Unterer Lenkerarm rechts.
- (7) Lenker.
- (8) Linkes Pedalrohr.
- (9) Rechtes Pedalrohr.
- (14) Linke Griffstange.
- (15) Rechte Griffstange.
- (86) Buchse.
- (87) Monitor.
- (90) Untere Abdeckung Griffstange.
- (91) Untere Abdeckung Griffstange.
- (97) Abdeckung.
- (98) Abdeckung.
- (102) Obere Abdeckung Griffstange.
- (104) Deckel Lenker.
- (108) Abdeckung.

Fig.2 Schrauben

- (30) Schraube M-8x15.
- (32) Schraube M-8x55x20.
- (33) Schraube M-8x50x20.
- (35) Schraube M-8x15.
- (36) Schraube M-8x45x20.

(46) Schraube ST4x20.

(49) Unterlegscheibe D25xD8.2xt2.0.

(50) Unterlegscheibe D8.

(53) Unterlegscheibe D8.

(58) Mutter M-8.

(83) Schraube M-5x10.

(118) Schraube M-5x15.

Montageschlüssel.

2.- MONTAGE DES RUDERROHRS.-

Führen Sie die Lenkstange (2) an das aus dem Hauptrahmen (1) tretende Rohr Fig.3, verbinden Sie die Klemmen miteinander Fig.3.

Achten Sie darauf, dass die Kabel nicht eingeklemmt werden.

Setzen Sie die Schrauben (30) und die Scheiben (50), (53) ein und ziehen Sie sie gut fest.

Schieben Sie das Ziergehäuse (105) der Lenkstange (2) bis zum Rohr des Hauptrahmens (1).

3.- MONTAGE DES LENKERS.-

Bringen Sie den Lenker (7) an die Lenkstange (2) und ziehen Sie die Kabel durch wie in Fig.4 gezeigt. Nutzen Sie hierfür die Schrauben (30) und die Scheiben (50), Fig.4.

Befestigen Sie den Deckel (104) mit den Schrauben (83), Fig.4.

4.- MONTAGE DES MONITORS.-

Positionieren Sie den Monitor (87) an der Stange (2), verbinden Sie die Klemmen am unteren Teil des Monitors mit den Klemmen am oberen Teil der Stange(2), Fig.5.

Schrauben Sie den Monitor (87) mit den Schrauben (118) fest, Fig.5. Achten Sie dabei darauf, dass die Kabel nicht eingeklemmt werden.

WICHTIG: Nach einem Monat Nutzung des Geräts sollten diese Schrauben nachgezogen werden.

5.- MONTAGE DER FUSSROHRE.-

Bringen Sie das linke Pedalrohr (8) an die Schiene, nutzen Sie hierfür die Schraube (35) und die Scheibe (49).

Befestigen Sie die Abdeckung (108) mit der Schraube (83), Fig. 6.

Nehmen Sie nun das rechte Pedalrohr (9) und führen Sie die Montage wie auf der linken Seite durch.

Bringen Sie die Buchse (86) am linken Pedalrohr (8) mit der Schraube (32) an, Fig. 7.

Führen Sie die selben Montageschritte auf der rechten Seite durch.

6.- MONTAGE DER ARME.-

Bringen Sie die Abdeckung (98) an der Achse an. Montieren Sie anschließend den linken unteren Arm (5) an der Achse mit der Schraube (35) und der Unterlegscheibe (49), Fig.8.

Verbinden Sie das Rohr der linken Trittlfläche (11) mit dem linken unteren Arm (5) und befestigen Sie es mit der Schraube (33), der Buchse (62), der Scheibe (50) und der Mutter (58), Fig.8.

Befestigen Sie die Abdeckung (97) mit den Schrauben (46).

Bringen Sie die obere Abdeckung (102) auf der linken Griffstange an (14) und verbinden Sie dann die Griffstange mit dem unteren linken Lenkerarm (5) mithilfe der Schrauben (36) und den Muttern (58), Fig.8.

Führen Sie die selben Schritte auf der rechten Seite durch.

Decken Sie mit den unteren Abdeckungen (90) und (91) den linken unteren Lenkerarm (5) ab, nutzen Sie hierfür die Schrauben (83), Fig. 9.

Führen Sie die selben Montageschritte auf der rechten Seite durch.

NIVELLIEREN DES GERÄTS.-

Wenn sich das Gerät an seinem endgültigen Aufstellungsort befindet, prüfen Sie, ob es einen stabilen Stand auf dem Boden hat und korrekt nivelliert ist. Die Nivellierung kann durch Drehen der einstellbaren Füße (38), Fig.10, reguliert werden.

TRANSPORT UND AUFBEWAHREN.-

Dieses Gerät ist mit Rädern (101) ausgestattet Fig.10, die den Transport wesentlich erleichtern. Die Räder befinden sich auf der Vorderseite des Geräts. Mit ihrer Hilfe können Sie das Gerät bequemer zu dem gewünschten Standort transportieren. Heben Sie es dazu auf der Rückseite leicht an. Bewahren Sie das Gerät an einem trockenen Ort mit möglichst geringen Temperaturschwankungen auf.

NETZANSCHLUSS.-

Stecken Sie den Stecker (m) des Transformators in die Aufnahme am Hauptrahmen (k) (hinten, unten) und schließen Sie dann den Stromtransformator (114) an das 230 V Netz Fig.11.

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

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

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA.-

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

Treine no nível de exercício recomendado, evite chegar ao esgotamento. Se sentir alguma dor ou qualquer tipo de queixa, pare o exercício imediatamente e dirija-se a um médico.

Utilize o equipamento numa superfície sólida e nivelada, com algum tipo de protecção para o chão ou tapete. Por razões de segurança, deverá existir à volta do equipamento um espaço livre superior a 1 metro.

Verifique a elíptica antes de começar o treino, verifique que todas as peças foram montadas, que as porcas, parafusos, pedais e braços estão correctamente apertados.

Não treine com roupas largas. Não treine com calçado com sola de couro nem tacões altos.

Este equipamento foi testado e cumpre com a norma EN957 na classe H.B. A travagem é independente da velocidade.

IMPORTANTE.

Leia atentamente as instruções antes de começar a montagem.

Retire todas as peças do interior da caixa de cartão da embalagem e identifique-as com a lista, para assim comprovar que não falta nenhuma.

Não deite fora a embalagem de cartão até ter a elíptica completamente montada.

Utilize o equipamento sempre de

acordo com as instruções. Se encontrar alguma peça com defeito durante a montagem ou durante a verificação do equipamento, ou se ouvir algum ruído estranho durante a utilização, pare. Não utilize o equipamento até ter o problema solucionado.

INSTRUÇÕES PARA O EXERCÍCIO.-

O treino na ELÍPTICA tem vários benefícios: melhorar a sua condição física, reforçar a tonificação muscular e, juntamente com uma dieta baixa em calorias, 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 cãibras e lesões musculares. É aconselhável realizar alguns exercícios de alongamentos, como indicado. Realize cada alongamento aproximadamente durante 30 segundos; não force os músculos. Se sentir dor, PARE.

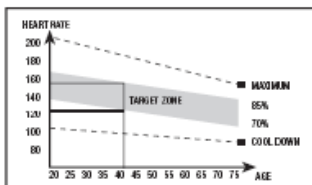


2. A fase do treino

Nesta fase realiza-se o esforço mais importante. Depois do treino 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 como se indica no seguinte gráfico.



Esta fase deverá durar no mínimo 12 minutos, apesar do recomendado para a maioria das pessoas seja 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 dos alongamentos, e nunca force os músculos. Com a continuidade dos treinos dia-a-dia, irá necessitar mais tempo para treinos mais prolongados e de maior intensidade. É aconselhável treinar no mínimo três dias por semana, em dias alternados.

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 desejar melhorar a sua forma física geral, deverá mudar o seu programa de treino: realize os exercícios de aquecimento e de relaxamento 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 mais importante é o esforço realizado: quando mais intenso e mais prolongado for o treino, maior será a quantidade de calorias queimadas. O treino é o mesmo que se realiza para melhorar a condição física, mas o objectivo é diferente.

INDICAÇÕES GERAIS.-

Leia atentamente as instruções deste manual. São disponibilizadas instruções importantes sobre a montagem, segurança e uso do equipamento.

1 Este equipamento está preparado para um uso doméstico, em casa. O peso de utilizador não deverá exceder os 150kgs.

2 Mantenha as mãos sempre afastadas de todas as partes móveis do equipamento.

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. Este equipamento nunca deverá ser usado como um brinquedo.

4 É da responsabilidade do proprietário assegurar que todos os utilizadores do equipamento estão devidamente informados sobre todas as precauções necessárias.

5 Este equipamento só pode ser usado por uma pessoa de cada vez.

6 Treine com roupas e calçado adequado. Aperte correctamente os atacadores.

1.- INSTRUÇÕES DE MONTAGEM.-

1 Retire o equipamento da embalagem e verifique que estão todas as peças.

ATENÇÃO: Recomenda-se a ajuda de uma segunda pessoa para a realização da montagem desta máquina.

Fig.1 Peças.

- (1) Peça central.
- (2) Tubo central.
- (5) Braço inferior esquerdo.
- (6) Braço inferior direito.
- (7) Tubo de guiador.
- (8) Tubo pedal esquerdo.
- (9) Tubo pedal direito.
- (14) Braço superior esquerdo.
- (15) Braço superior direito.
- (86) Casquilho.
- (87) Monitor.
- (90) Tampa inferior braço.
- (91) Tampa dianteira inferior braço.
- (97) Tampa.
- (98) Tampa.
- (102) Tampa superior braço.
- (104) Tampa guiador.
- (108) Tampa.

Fig.2 Porcas e parafusos.

- (30) Parafuso M8x15.
 - (32) Parafuso M8x55x20.
 - (33) Parafuso M8x50x20.
 - (35) Parafuso M8x15.
 - (36) Parafuso M8x45x20.
 - (46) Parafuso ST4x20.
 - (49) Anilha D25xD8.2xt2.0.
 - (50) Anilha D8.
 - (53) Anilha D8.
 - (58) Porca M8.
 - (83) Parafuso M5x10.
 - (118) Parafuso M5x15.
- Chaves de montagem.

2.- MONTAGEM DO TUBO CENTRAL.-

Una o tubo central (2) ao tubo que sai do corpo central (1), Fig.3, e ligue os terminais (61), (76), Fig.3.

Coloque o tubo central (2) na peça central (1) Fig.3, tendo cuidado para não prender os cabos.

Coloque os parafusos (30) juntamente com as anilhas (50), (53) e aperte com força.

Coloque a tampa protectora (105) do tubo central (2) até ao tubo base da peça central (1).

3.- MONTAGEM DO GUIADOR.-

Una o tubo do guiador (7) ao tubo central (2) passando os cabos do pulso como indicado na imagem, Fig.4. Coloque o guiador (7) no tubo central (2) apertando os parafusos (30) e anilhas (50), Fig.4.

Aperte a tampa do guiador (104) com os parafusos (83), Fig.4.

4.- MONTAGEM DO MONITOR.-

Segure no monitor (87) e aproxime-o do tubo de remo (2). Ligue os terminais que saem da parte inferior do monitor, aos terminais que saem da parte superior do tubo de remo (2) Fig.5.

Aparafuse o monitor (87) com os parafusos (118) Fig.5, **ATENÇÃO:** cuidado para não prender os cabos.

IMPORTANTE: é aconselhável reapertar estes parafusos ao fim de um mês de uso do equipamento .

5.- MONTAGEM DOS TUBOS DOS PEDAIS.-

Coloque o tubo pedal esquerdo (8) no carril usando o parafuso (35) e a anilha

(49).

Coloque a tampa (108) usando o parafuso (83), Fig. 6.

Proceder à mesma montagem para o tudo pedal direito (9).

Coloque o casquilho (86) no tubo pedal esquerdo (8) apertando com o parafuso (32), Fig. 7.

Proceder à mesma montagem para o lado direito.

6.- MONTAGEM DOS BRAÇOS.-

Coloque a tampa (98) no eixo. De seguida monte o braço inferior esquerdo (5) no eixo usando o parafuso (35) e a anilha (49), Fig.8.

Ligue o tubo suporte apoio dos pés esquerdo (11) com o braço esquerdo (5) e aperte com o parafuso (33), o casquilho (62), a anilha (50) e uma porca (58), Fig.8.

Coloque a tampa (97) utilizando os parafusos (46).

Coloque a tampa superior do braço (102) no braço superior esquerdo (14) de seguida monte o braço inferior (5) com os parafusos (36) e anilhas (58), Fig.8.

Realizar a mesma montagem para o braço direito.

Coloque as tampas inferiores dos braços (90) e (91) no braço esquerdo (5) com os parafusos (83), Fig. 9.

Realizar a mesma montagem para o braço direito.

NIVELAMENTO.-

Depois de ter posicionado o equipamento no lugar definitivo para a

realização do exercício, verifique que o equipamento está nivelado no chão. Poderá nivelar o equipamento roscando mais ou menos os pés reguláveis (38) como mostra a Fig.10.

MOVIMENTO E ARMAZENAGEM.-

A elíptica está equipada com rodas de transporte (101) como mostra a Fig.10, o que torna mais simples a sua movimentação. Para usar as rodas basta levantar ligeiramente a parte traseira do equipamento. As rodas que se encontram na parte dianteira do equipamento facilitam a manobra de colocar o equipamento no local escolhido.

Deverá guardar o equipamento num lugar seco, com as menores variações de temperatura possíveis.

LIGAÇÃO ELÉCTRICA.-

Una a cavilha (m) de ligação do transformador no ponto de conexão, da peça central (k), (parte traseira inferior) e ligue o transformador (114) à corrente uma rede de 230 V, Fig.11.

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

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

VEILIGHEIDSAANWIJZINGEN

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

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

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

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

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

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

BELANGRIJK

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

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

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

Gebruik het toestel enkel zoals in de handleiding beschreven.

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

Gebruik het toestel niet opnieuw totdat het probleem is opgelost.

AANWIJZINGEN VOOR DE OEFENINGEN.-

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

1. De opwarming

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

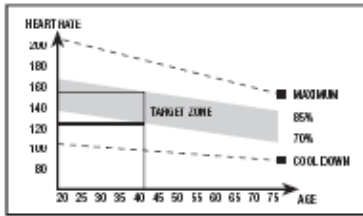


Het is raadzaam eerst wat te stretchen. Hou elke stretching ongeveer een 30 seconden aan, forceer uw spieren niet. Als u pijn voelt, STOP dan.

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 apparaat uit de verpakking en controleer of alle onderdelen aanwezig zijn.

N.B.: De hulp van een tweede persoon wordt aanbevolen bij het monteren van dit toestel

Fig 1 Onderdelenlijst

- (1) Hoofdframe.
- (2) Hoofdstang.
- (5) Focusstang onderkant links.
- (6) Focusstang onderkant rechts.
- (7) Stuurstang.
- (8) Stang voor pedaal links.
- (9) Stang voor pedaal rechts.
- (14) Focusstang bovenkant links.
- (15) Focusstang bovenkant rechts.
- (86) Lager.
- (87) Monitor.
- (90) Afdekplaat onderkant focusstang.
- (91) Afdekplaat onderkant focusstang.
- (97) Afdekplaat.
- (98) Afdekplaat.
- (102) Afdekplaat bovenkant focusstang
- (104) Afdekplaat stuur.
- (108) Afdekplaat.

Fig.2 Schroeven en sluitingen

- (30) Schroef M-8x15.
 - (32) Schroef M-8x55x20.
 - (33) Schroef M-8x50x20.
 - (35) Schroef M-8x15.
 - (36) Schroef M-8x45x20.
 - (46) Schroef ST4x20.
 - (49) Ring D25xD8.2xt2.0.
 - (50) Ring D8.
 - (53) Ring D8.
 - (58) Moer M-8.
 - (83) Schroef M-5x10.
 - (118) Schroef M-5x15.
- Montage sleutels.

2.- DE HOOFDSTANG BEVESTIGEN.-

Breng de hoofdstang (2) vervolgens omhoog naar de naaf op het hoofdframe (1), Fig.3, verbind de uiteinden van de kabels (61 en 76) Fig.3.

Plaats de hoofdstang (2) op het hoofdframe (1) Fig.3, erop toezien dat de kabels niet beknellen.

Bevestig nu de schroeven (30), de sluitringen (50), (53) en maak alles goed vast.

Laat de afdekkap (105) zakken over de hoofdstang (2) tot waar de stang aansluit op het frame (1).

3.- HET STUUR BEVESTIGEN.-

Breng de stuurstang (7) tot aan de hoofdstang (2) en verbind de kabels voor de hartslagmeting zoals aangegeven in de figuur, Fig.4. Plaats de stuurstang (7) op de hoofdstang (2) en zet vast met de schroeven (30) en ringen (50), Fig.4.

Plaats de afdekplaat stuur (104) waarbij ook de schroeven (83) geplaatst worden, Fig.4.

4.- DE MONITOR BEVESTIGEN.-

Pak de monitor (87) en breng deze omhoog naar de hoofdstang (2). Verbind de uiteinden, die uit de onderkant van de monitor komen met de uiteinden die uit de bovenkant van de hoofdstang (2) komen, Fig.5.

Bevestig de monitor (87) met de schroeven (118), Fig.5, waarbij u ervoor moet zorgen dat de draden niet beklemd raken.

BELANGRIJK: Het is
aanbevelenswaardig deze
schroeven opnieuw aan te draaien
na één maand toestelgebruik.

5.- MONTEREN VAN DE STANGEN VOOR DE PEDALEN.-

Plaats de linker stang (8) in de rail en
platas daarbij de schroef (35) en ring
(49).

Plaats de afdekplaat (108) waarbij
gebruik gemaakt wordt van een schroef
(83), Fig. 6.

Voer dezelfde montagestappen voor
de rechter stang uit (9).

Plaats de lager (86) in de linker
pedaalstang (8) en gebruik de schroef
(32), Fig. 7.

Voer dezelfde montagestappen voor
de rechter stang uit.

6.- DE FOCUSSTANGEN MONTEREN.-

Plaats de afdekplaat (98) op de as.
Plaats vervolgens de focusstang
onderkant links (5) op de as
gebruikmakend van de schroef (35) en
de ring (49), Fig.8.

Verbind de stang voor de voetsteun
links (11) met de linker focusstang (5)
en zet vast met een schroef (33), een
lager/as (62), een ring (50) en een
moer (58), Fig.8.

Plaats de afdekplaat (97)
gebruikmakend van de schroeven (46).

Plaats de afdekplaat bovenkant
focusstang (102) op de linker
focusstang bovenkant (14) om
vervolgens op de linker focusstang
onderkant gemonteerd te worden (5)
gebruikmakend van de schroeven (36)
en de moeren (58), Fig.8.

Voer dezelfde montagestappen voor
de rechter stang uit.

Plaats de afdekplaten onderkant
focusstang (90) en (91) op de linker
focusstang (5) gebruikmakend van de
schroeven (83), Fig. 9.

Voer dezelfde montagestappen voor
de rechter stang uit.

NIVELLERING.-

Controleer, wanneer u de eenheid op
zijn defnitive plaats heeft geplaatst,
of deze stevig op de grond staat en of
deze waterpas staat. Dit kunt u regelen
door de nivelleringspootjes (38) meer
of minder uit te schroeven, zoals wordt
getoond in Fig.10.

VERPLAATSING & OPSLAG.-

Het toestel is uitgerust met wieltjes
(101), zoals weergegeven in Fig.10,
om het verplaatsen ervan
gemakkelijker te maken. De twee
wieltjes aan de voorkant van het toestel
maken het gemakkelijker het toestel in
elke willekeurig gekozen positie te
plaatsen door de achterkant iets op te
tillen. Berg het apparaat op een droge
plaats op, waar zo min mogelijk
temperatuurs- en vochtomelingen plaats
vinden.

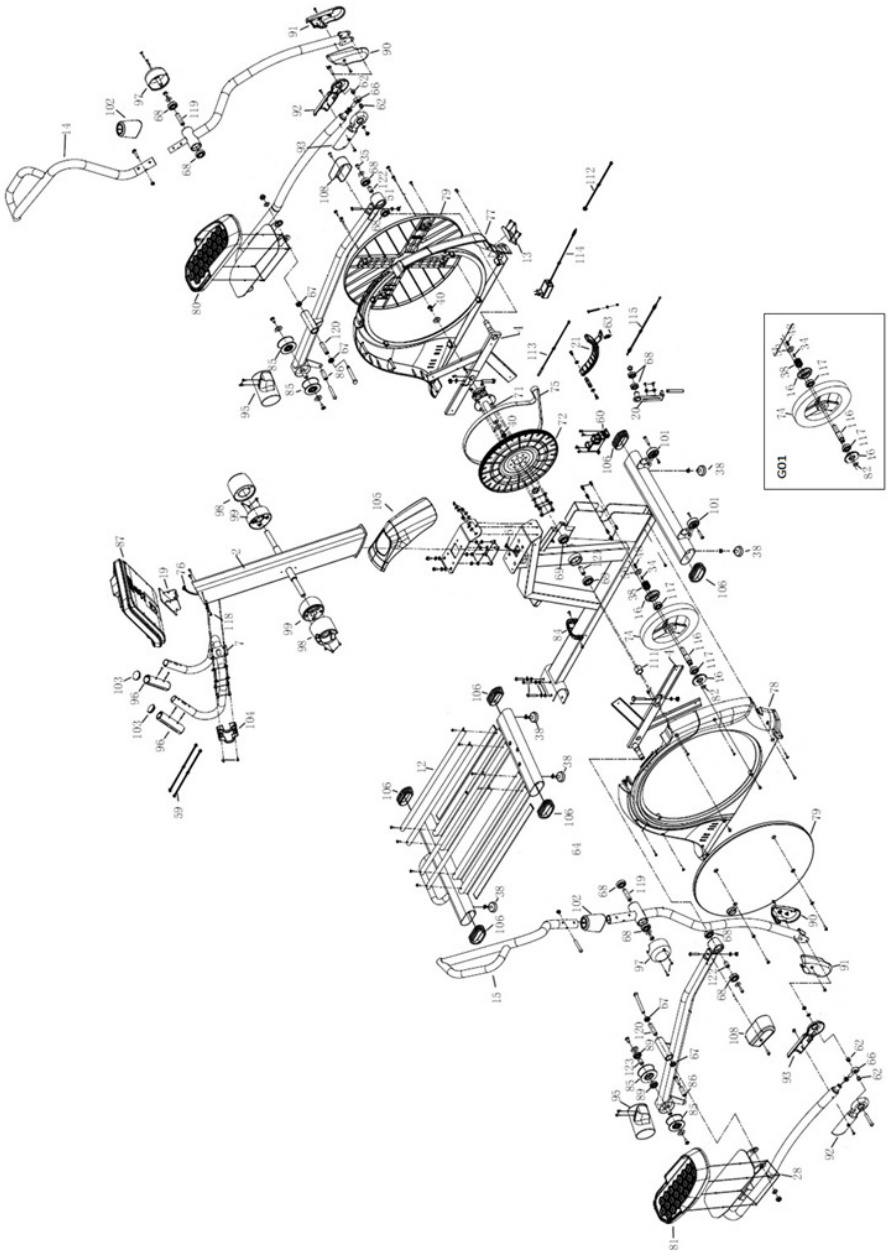
AANSLUITING OP HET ELEKTRICITEITSNET.-

Steek de verbindingstekker (m) van
de transformator in het aansluitpunt,
van het centrale frame(k), (achterkant
onder) en sluit de transformator (114)
op een elektriciteitsnet van 230 Volt
aan, Fig.11.

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.**

G869



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 encomendar peças: Indicar o código da peça e a 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 /Esemplio / Bijvoorbeeld:

G869004

1

NO.	English Description	Descripción en español	Code
4	Crank	Biela	G869004
7	Pulse circular tube	Manillar	G869007
12	Aluminum plate of sliding rail	Carril	G869012
13	Cover for chain cover	Tapa cadena	G869013
14	Left upper handle bar	Brazo superior izquierdo	G869014
15	Right upper handle bar	Brazo superior derecho	G869015
19	Console frame	Soporte monitor	G869019
20	Belt fixed wheel	Chapa tensor	G869020
21	Magnet fix set	Imanes	G869021
38	Feet pad	Pie regulable	G869038
59	Handlebar pulse wire	Cable pulso	G869059
60	Magnet control motor	Motor	0190154
61	Main frame communication cable	Cable	0190157
62	Handlebar down powder case	Casquillo	G869062
63	Brake spring D11.5×D1.2×13	Muelle tensión D11.5×D1.2×13	G869063
66	Groove ball bearing 6201ZZ	Rodamiento 6201ZZ	G869066
67	Needle bearing HK2025	Rodamiento HK2025	G869067
68	Groove ball bearing (TPI) 6004ZZ	Rodamiento 6004ZZ	G869068
69	Groove ball bearing (TPI) 6005ZZ	Rodamiento 6005ZZ	G869069
71	Belt pulley axle	Eje polea	G869071
72	Belt pulley	Polea	G869072
75	Motor belt	Correa	G869075
76	Upright post cable	Cable	0190156
77	Outer cover-left (8200-30)	Tapa lateral izquierda	G869077
78	Outer cover-right (8200-31)	Tapa lateral derecha	G869078
79	Crank cover (8200-32)	Tapa biela	G869079

80	Pedal-left(8200- 33)	Repospiés izquierdo	G869080
81	Pedal-right (8200-34)	Reposapiés derecho	G869081
84	Outer cover end plug	Tapa base	G869084
85	Roller	Rodillo	G869085
86	Bushing for sliding wheel	Casquillo antidescarrilamiento	G869086
87	Console	Monitor E1 Crosshiit	G869087
89	Deep groove ball bearing R10ZZ	Rodamiento R10ZZ	G869089
90	Handlebar down cover (8200-43)	Tapa interior brazo inferior	G869090
91	Handlebar down cover (8200-44)	Tapa exterior brazo inferior	G869091
92	Swing arm cover A(8200-45)	Tapa exterior tubo reposapiés	G869092
93	Swing arm cover B(8200-46)	Tapa interior tubo reposapiés	G869093
95	Roller decorative cover	Tapa rodillo	G869095
96	Handle pulse	Handgrip	G869096
97	Handlebar Outer cover	Tapa brazo exterior	G869097
98	Handlebar middle cover	Tapa brazo	G869098
99	Handlebar inner cover	Tapa brazo interior	G869099
101	Wheels (8500-56)	Rueda	G869101
102	Handlebar decorative cover	Tapa superior brazo	G869102
103	Tube plug	Tapón tubo	G869103
104	Handlebar cover (8200-57)	Tapa manillar	G869104
105	Upright post cover (8200-58)	Tapa superior cuerpo central	G869105
106	Ellipse tube plug	Taco caballete	G869106
108	Decorative cover for swing bar	Tapa tubo pedal	G869108
112	Power cord communication wire	Cable adaptador	0190160
113	Magnetic sensor	Reenvío	0190159
114	Power adapter	Adaptador	0190174
115	Brake wire	Cable freno	G869115
119	Circlip of handle bar	Casquillo	G869119
120	Circlip of rotated bearing	Casquillo	G869120
121	Circlip of crank bearing	Casquillo	G869121
122	Circlip of swing bar bearing	Casquillo	G869122
123	Circlip of wheel bearing	Casquillo	G869123
304	Hardware pack	Blister tornilleria	G869304
G01	Flywheel set	Set volante	G869G01



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

BH FITNESS SPAIN

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

POST-VENTA

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

BH FITNESS NORTH AMERICA

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

BH FITNESS ASIA

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

BH FITNESS PORTUGAL

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

BH SERVICE PORTUGAL

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

BH FITNESS MEXICO

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

BH FITNESS CHINA

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

BH GERMANY GmbH

Grasstrasse 13
45356 ESSEN
GERMANY
Tel: +49 2015 997018
e-mail:
technik@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 0810 000 301
Fax : +33 0810 000 290
savfrance@bhfitness.com

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

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

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

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

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

BH 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.