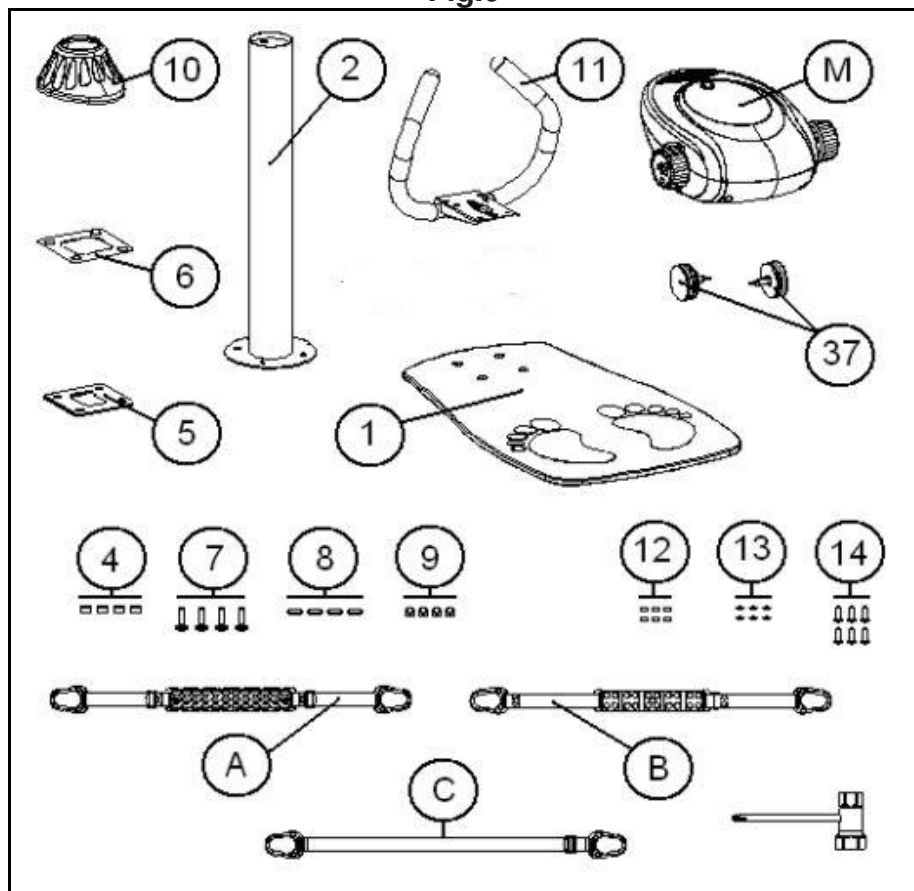
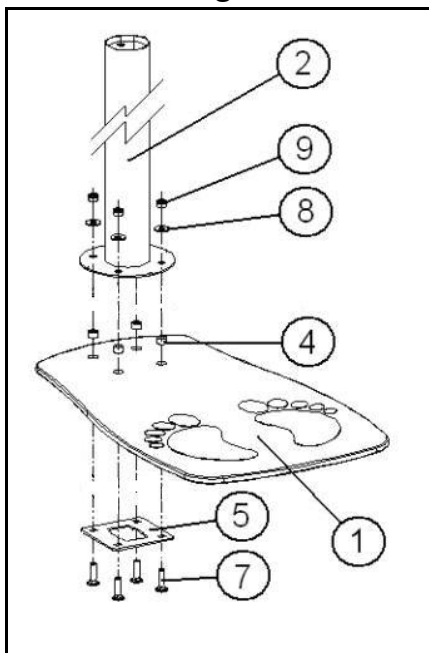


**Instrucciones de montaje y utilización**  
**Instructions for assembly and use**  
**Instructions de montage et utilisation**  
**Montage und Gebrauchsanleitung**  
**Instruções de montagem e utilização**  
**Istruzioni di montaggio e uso**  
**Montage-en gebruiksinstructies**

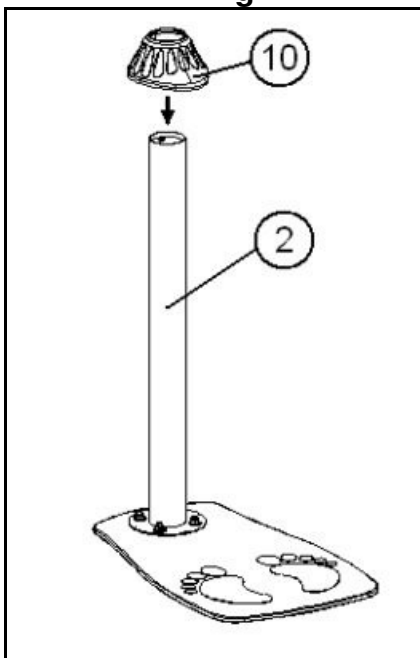
Fig.0



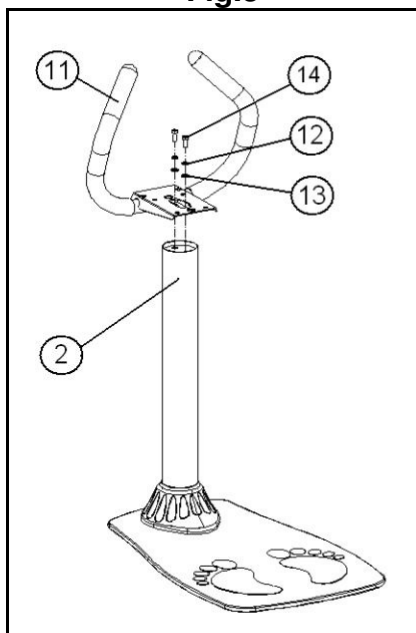
**Fig.1**



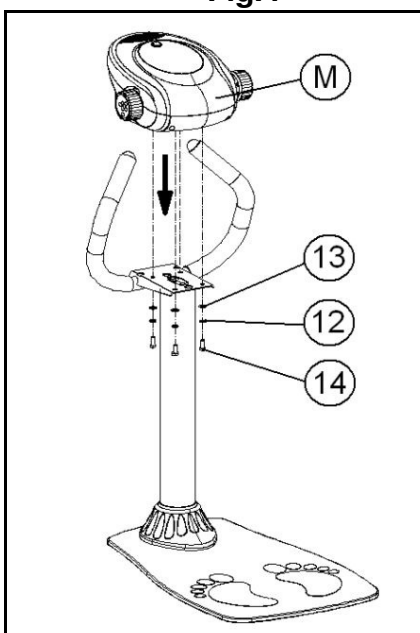
**Fig.2**



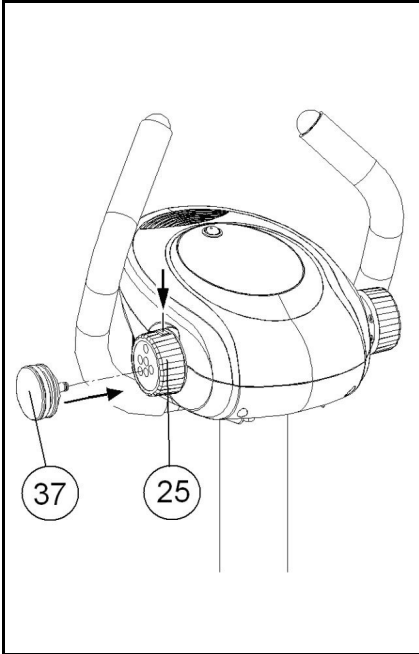
**Fig.3**



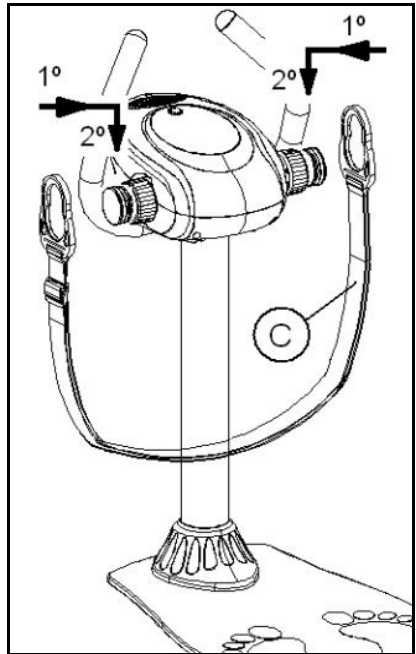
**Fig.4**



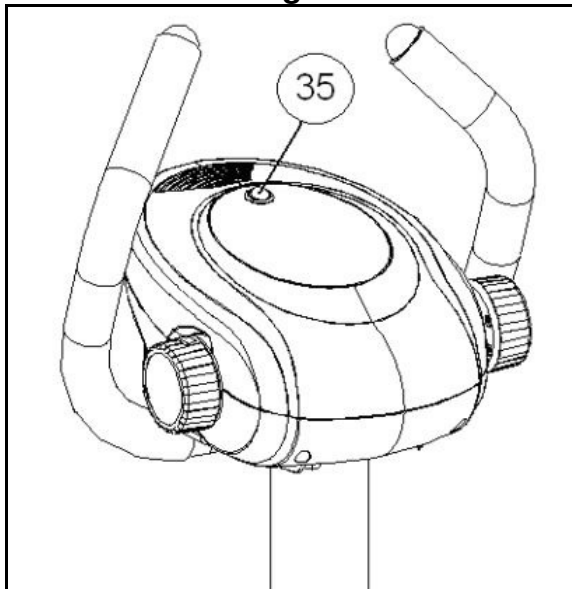
**Fig.5**



**Fig.6**



**Fig.7**



## **INSTRUCCIONES DE USO.-**

El masaje ha sido una característica en todas las grandes civilizaciones y culturas. El masaje puede relajar los músculos, promover la eliminación de los desechos metabólicos y estimular la circulación sanguínea.

Utilice el aparato sobre una superficie nivelada. Proteja el suelo sobre el que vaya a apoyar el aparato de masaje.

El aparato de masaje soporta un peso máximo de 100 kg.

Por razones de seguridad, el aparato deberá disponer a su alrededor de un espacio libre no inferior a 0,5 metros.

Este aparato de masaje ha sido diseñado para uso doméstico exclusivamente. No lo utilice en ningún centro público o como aparato de alquiler. No lo utilice al aire libre.

El aparato sólo se puede mantenerse en funcionamiento durante 30 minutos, y en reposo (apagado) un mínimo de media hora.

Este aparato ha sido especialmente diseñado como un aparato de relajación en casa, calentamiento y masaje suave. Sus usos pueden ser como calentamiento previo a cualquier actividad deportiva, relajación mediante una suave vibración de los músculos cansados y doloridos del trabajo diario, para mejorar su silueta, etc.

Se recomienda la utilización del aparato de vibro-masaje en locales

bien ventilados e iluminados.

Durante las sesiones llevar prendas cómodas, para no obstaculizar la circulación de la sangre, pero no demasiado anchas para evitar que se queden enganchadas en las partes móviles del aparato de vibro-masaje.

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio y 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 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 ser progresivo, planificado, variado y sin exceso.

Durante las primeras semanas, el programa diario deberá limitarse a unos 5 minutos, aplicando el masaje en la zona deseada, de acuerdo con los dibujos. En semanas posteriores podrá duplicarse o triplicarse la duración del ejercicio.

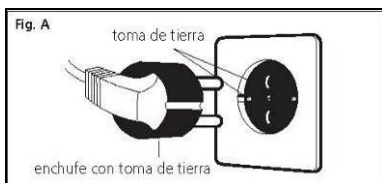
**ADVERTENCIA.** En presencia de algunas enfermedades, la utilización del aparato de vibro-masaje puede ser perjudicial e incluso peligrosa. Se trata de trombosis o predisposición a la trombosis (formación de coágulos de sangre), venas varicosas con trombosis, enfermedades cardiovasculares (debilitamiento del músculo cardíaco, arterioesclerosis). En estos casos, se recomienda consultar a un médico.

## INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD.-

Este producto debe conectarse a tierra. Si no funciona correctamente o se ha averiado, la conexión a tierra proporciona un recorrido de menor resistencia para la corriente eléctrica y reducir el riesgo de descargas eléctricas. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe con toma de tierra. El enchufe debe conectarse en una toma apropiada, correctamente instalada y conectada a tierra, de acuerdo con la normativa local.

**¡PELIGRO!** Una conexión incorrecta del conductor del equipo a tierra puede dar como resultado el riesgo de descargas eléctricas. En caso de dudas, consulte a un electricista o técnico especializado para asegurarse de que la conexión a tierra es correcta. No modifique el enchufe que incluye el aparato; si no encaja en la toma eléctrica, solicite a un electricista la instalación de una toma adecuada.

Este producto debe utilizarse en un circuito de 220-240 voltios y tiene una clavija de tierra similar a la que se muestra en la Fig. A. Asegúrese de que el aparato se conecta a una toma con la misma configuración que el enchufe. No utilice ningún adaptador con este aparato.



Siempre que utilice un aparato eléctrico, deberá seguir estas recomendaciones:

**1** Antes de enchufar la unidad compruebe si el voltaje de su instalación coincide con el de la máquina. El voltaje de su instalación debe ser el que marca en la etiqueta de características y debe asegurarse de que está conectada a una salida con la misma configuración del enchufe. No debe usar ningún adaptador.

**2** Para reducir el riesgo de sacudidas eléctricas, desenchufe siempre la unidad inmediatamente después de su utilización y antes de proceder a su limpieza.

**3** Conéctela sólo a enchufes con toma de tierra adecuada como muestra la Fig. A. Las conexiones inadecuadas pueden dar como resultado una sacudida eléctrica. En caso de que su enchufe no sea de este tipo, cámbielo por uno que se adapte a su base teniendo en cuenta que el cable de tierra esté siempre conectado. En caso de duda llame al servicio técnico BH.

**4** No deje nunca sola la unidad cuando esté conectada. Desenchufe una vez utilizada.

**5** No permita que los niños, inválidos o personas incapacitadas utilicen el aparato sin la estricta supervisión de una persona cualificada.

**6** No use accesorios no recomendados por el fabricante.

**7** No utilice la máquina con el cable eléctrico dañado o desgastado.

**8** Mantenga el cable eléctrico lejos de superficies calientes.

9 Nunca utilice la máquina al aire libre.

10 Para desenchufar, ponga el interruptor en la posición «0» y entonces desenchufe de la red.

## **INSTRUCCIONES DE MONTAJE.-**

Saque la unidad de la caja y colóquela en el suelo como muestra la Fig. 0.

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

Compruebe que tiene todas las piezas:  
(1) Base de cristal; (2) Tubo mastil; (5) Arandela sujeción inferior tubo mastil; (10) Tapa embellecedora tubo mastil; (11) Manillar; (37) Roldadas de excéntrica; (M) Cuerpo principal; (A) Banda de masaje; (B) Banda de masaje simple; (C) Banda de masaje doble.

Tornillería:

(4) Casquillos separadores base de cristal; (7) Tornillo M-10x35; (8) Arandela plana M-10; (9) Tuerca autoblocante M-10; (12) Arandela de muelle M-8; (13) Arandela plana de M-8; (14) Tornillo de M-8x20; Llave combinada.

Siga cada uno de los pasos de las instrucciones de este montaje.

1.- En primer lugar coloque los casquillos separadores (4) de la base de cristal Fig.1.

A continuación coloque las dos arandelas de goma la redonda por la parte superior y la cuadrada por la parte inferior de la base de cristal Fig.1. Seguido coloque el mastil y la chapa cuadrada como le muestra la Fig.1, coja los tornillos (7) junto con las

arandelas (8) y las tuercas autoblocantes (9) y atornille.

2.- Una vez haya montado el mastil, introduzca por la parte superior del mastil, la tapa embellecedora de mastil (10) Fig.2.

3.- Coja el manillar (11) y posicione en la parte superior del mastil Fig.3. A continuación coja los tornillos (14) junto con las arandelas de muelle (12) y las arandelas planas (13) y atornille fuertemente.

4.- Seguido coja el cuerpo principal (M) y posicione en la base del manillar Fig.4.

A continuación coja los tornillos (14) junto con las arandelas de muelle (12) y las arandelas planas (13) y atornille fuertemente.

5.- Coja las roldanas de excéntrica (37) e introdúzcalas en los soportes de excéntrica (25), pulsando el botón como le indica la flecha Fig.5.

**ATENCIÓN:** Es muy importante que al montar las roldanas de excéntrica (37); se tenga la precaución de posicionarlas en el mismo agujero en la parte derecha como en la parte izquierda.

De esta forma la longitud de la excéntrica sera igual en las dos partes (Derecha e Izquierda).

6.- Coja una de las bandas de masaje y montelas como se ilustra en la Fig.6. Primero introducir el extremo de la banda en la excéntrica, en segundo lugar bajarla hasta que quede insertada.

## PUESTA EN MARCHA.-

Conecte la máquina a un enchufe adecuado con toma de tierra (ver instrucciones de seguridad).

Ponga la banda de masaje en la zona adecuada de su cuerpo y haciendo una pequeña presión sobre ella, puse el interruptor de corriente (35) Fig.7 y la maquina se pondra en marcha.

## EJERCICIOS PARA CADA PARTE DEL CUERPO.-

Los accesorios basicos del aparato de vibro masaje son los siguientes:

**A).-** Banda de masaje con salientes irregulares.

Esta banda puede ayudarle a evitar la celulitis y reducirla cuando ya exista. Utilice la banda en las zonas como la cintura, parte inferior de las caderas y los muslos.

**B).-** Banda de masaje con salientes redondos.

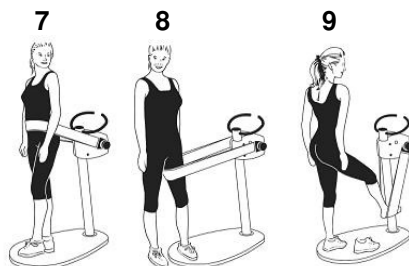
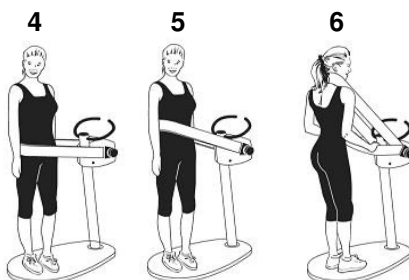
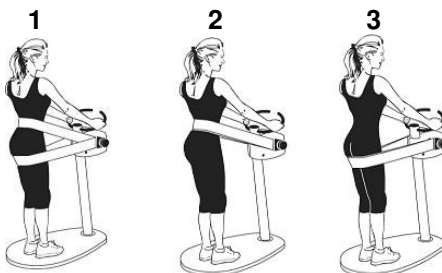
Esta banda se utiliza para la cintura, muslos y zona inferior. Para lograr resultados óptimos, se recomienda realizar ejercicio un mínimo de 3 minutos. Para el ejercicio con esta banda, utilice ropa cómoda y no pegada.

**C).-** Banda de masaje de doble cinta.

La banda de doble cinta se utiliza principalmente para el pecho y la zona de los hombros, si bien también puede utilizarse en todo el cuerpo. La banda resulta efectiva para la relajación, especialmente de la musculatura de la espalda y los hombros.

Estos accesorios permiten la realización de distintos ejercicios, según los efectos que se desee obtener.

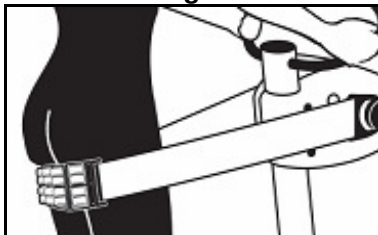
Todos los dibujos del A1 al A9 pueden realizarse con la banda de doble cinta.



## PRECAUCIÓN:

Bandas de masaje con relieves Fig.B.

Fig.B





Estas bandas debe de utilizarse siempre llevando prendas ligeras puesto que no debe estar en contacto directo con la piel.

Es por definición la correa contra la celulitis porque se utiliza en los puntos donde se origina el problema por un estancamiento de los líquidos, debido sobre todo a la insuficiencia circulatoria: la correa interviene resolviendo el problema de raíz.

En todo caso, hay que tener siempre cuidado de que la correa abrace completamente la zona afectada. Las esferas de masaje deben girar sobre sí mismas, ejerciendo así una presión beneficiosa sobre los tejidos.

#### **ATENCIÓN:**

**Compruebe periódicamente que todos los elementos de sujeción estén debidamente apretados y correctamente conectados.**

**Revise y apriete todas las partes de su unidad cada tres meses.**

El uso de esta máquina con partes gastadas o debilitadas como por

ejemplo la correa, la banda de deslizamiento o los rodillos podría lesionar al usuario.

Cuando tenga duda sobre la condición de cualquier parte de la maquina, no dude en ponerse en contacto con el (S.A.T). Servicio de Asistencia Técnica, llamando al teléfono de atención al cliente (ver pagina final del presente manual).

Le recomendamos que reponga las piezas de desgaste o rotura usando componentes originales. El uso de otros componentes o partes podría producir lesiones o afectar al rendimiento de la máquina.

Para cualquier consulta, no dude en ponerse en contacto, llamando al número de atención al cliente.

**902 170 258**

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

## **OPERATING INSTRUCTIONS.-**

Massage has been a feature of all great civilisations and cultures. A massage can relax muscles, help eliminate metabolic waste and stimulate blood circulation.

Use the appliance on a flat surface. Protect the floor surface on which the massage machine is placed.

The massage machine supports a maximum weight of 100 kg. In the interest of safety, the equipment must have at least 0.5 metres of free space around it.

This massage machine has been designed for home use only. Do not use it in public sports centres or as rental equipment. Do not use outdoors.

The appliance can only be continuously operated for 30 minutes after which it should be switched off for at least half an hour.

The unit has been specifically designed as a relaxing apparatus for training and massaging the body. It can be used to warm up muscles before exercise, soothe strained muscles, improve blood circulation and tone up and improve shape.

It is advisable to use the vibro-massage appliance in well lit, ventilated areas.

Wear comfortable clothing during the session so as not to restrict blood flow but not too loose as they may become

caught up in the moving parts of the vibro-massage appliance.

Admitting that programmes vary with age and fitness we point out that people of all ages have the potential to adopt a fitness objective consultation with a physician. The final goal is to achieve a level of physical fitness, weight control or rehabilitation. Your programme should be gradual, planned varied and safe.

For the firsts weeks, the recommended initial work-out daily duration should be about 5 minutes using the belt massage in the appropriate position (as shown in the pictures). For the next weeks the exercise duration could be increased by 2 or 3 times.

**CAUTION:** With some illnesses, use of the vibro-massage appliance may be harmful or even dangerous. This includes thrombosis or a predisposition to trombosis (formation of blood clots) varicose veins with thrombosis, cardio-vascular illnesses (weak heart, arteriosclerosis). In these cases it is advisable to consult with your doctor.

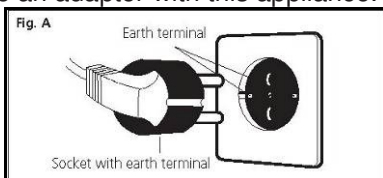
## **SAFETY INSTRUCTIONS**

This product must have an earth connection. In the event that the appliance malfunctions then the earth connection will redirect the electrical current away from the machine and reduce the risk of an electrical shock. This product is supplied with a mains cable that has an earth wire and a

plug with an earth pin. The plug must only be used with an appropriate wall socket, installed correctly and connected to earth, in accordance with local regulations.

**DANGER!** If the equipment is not earthed correctly then there is a risk of electrical shock. If in doubt, get an electrician or technical specialist to check that the earth connection is correct. Do not modify the plug supplied with the equipment, if it does not fit the wall socket then get an electrician to install an electrical socket that does.

This product must only be used on a 220-240 volt circuit, with an earthed socket similar to that shown in Fig. A. Make sure that the appliance is only connected to a wall socket with the same pin layout as the plug. Do not use an adaptor with this appliance.



Always observe the following recommendations when using electrical appliances:

**1** Make sure that the mains supply voltage matches that of the machine before plugging it in. The supply voltage must be the same as that stated on the characteristics plate and the holes in wall socket must match the pins for plug on the machine. Do not use any type of adaptor.

**2** To reduce the risk of electrical shock, always unplug the unit

immediately after use and before proceeding to clean it.

**3** Only plug the machine into suitably earthed wall sockets, as shown in Fig. A. An inadequate electrical connection may result in electrical shocks. If the plug is not suitable for the wall socket then change it for one that matches, bearing in mind that the earth wire must always be connected. If in doubt, call BH technical services.

**4** Never leave the unit unattended when it is plugged in. Unplug it after use.

**5** Do not allow children or the disabled to use the appliance without the strict supervision of a qualified person.

**6** Never use accessories not recommended by the manufacturer.

**7** Do not use the machine if the mains cable becomes damaged or worn.

**8** Keep the mains cable away from hot surfaces.

**9** Do not use the machine outdoors.

**10** To unplug the machine, first put the switch to the "0" position and then unplug it from the wall socket.

## **ASSEMBLY INSTRUCTIONS.-**

Take the unit out of the box and place it on the floor, as shown in Fig.0.

The assistance of a second person is recommended for the assembly stage. Make sure that all of the pieces are present:

(1) Glass base; (2) Central post; (5) Bottom retaining washer central post;

(10) Cover central post; (11) Handlebar; (37) Eccentric pulleys; (M) Main body; (A) Massage band; (B) Single massage band; (C) Double massage band.

Screws and fasteners:

(4) Spacers for glass base; (7) Screw M-10x35; (8) Flat washer M-10; (9) Self-locking nut M-10; (12) Spring washer M-8; (13) Flat washer M-8; (14) Screw M-8x20; Combination spanner.

Follow these step-by-step assembly instructions:

**1.-** First, fit the spacers (4) for the glass base, Fig.1.

Next, fit the two rubber washers, the round one at the top and the square one at the bottom of the glass base, Fig.1.

Now position the post and the square plate as shown in Fig.1, fit the screws (7) along with the washers (8) and the self-locking nuts (9), and tighten.

**2.-** Once the central post is mounted, fit the post cover (10) over the top of the post, Fig.2.

**3.-** Take the handlebar (11) and position it on the top of the post, Fig. 3. Now fit the screws (14), along with the spring washers (12) and the flat washers (13), and tighten securely.

**4.-** Next, place the main body (M) at the base of the handlebar, Fig. 4.

Now fit the screws (14), along with the spring washers (12) and the flat washers (13), and tighten securely.

Take the eccentric pulleys (37) and fit them onto the eccentric supports (25), pressing the button as indicated by the arrow, Fig.5.

**ATTENTION:** It is essential when fitting the eccentric pulleys (37) to ensure that they are positioned on the same holes on the left and right sides. This will make certain that the length of the eccentric is the same on both sides (Left and Right).

**6.-** Take one of the massage bands and fit it as shown in Fig.6.

First fit the end of the band into the eccentric and then lower it so that it is inserted properly.

## **STARTING.-**

Plug the machine into an electrical socket with an earth connection (see safety instructions).

Place the massage band on the appropriate part of the body and exert a slight pressure on it, press the ON/Off switch (35), Fig.7, and the machine will start.

## **EXERCISES FOR EACH PART OF THE BODY.-**

The basic accessories for the massage machine are:

**A).-** Massage band with irregular ribbing.

This band can help prevent cellulitis and reduce it when present. Use the band on areas such as the waist, the back of the hips and the thighs.

**B).-** Massage band with rounded ribbing.

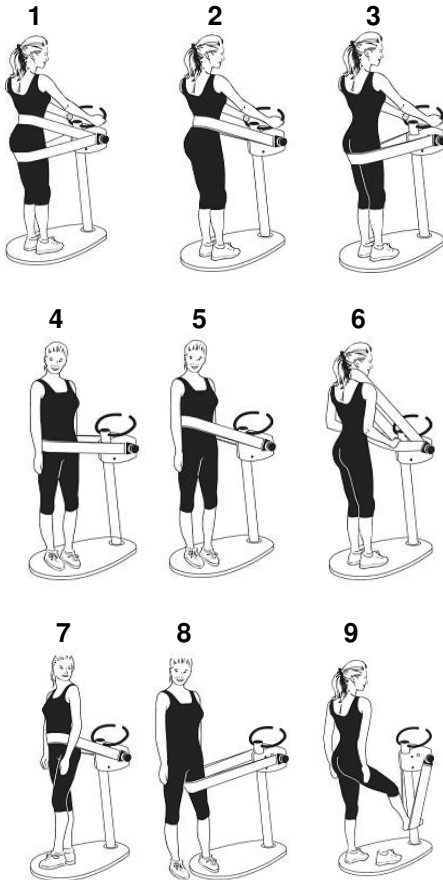
This band is used for the waist, thighs and bottom area. For best results at least 3 minutes of exercise is recommended. Use comfortable, loose fitting clothing when exercising with this belt.

**C).- Double strip massage band.**

The double strip band is mainly used on the chest and shoulders, although it can also be used on the rest of the body. The band is useful for relaxation, especially on back and shoulder muscles.

These accessories can be used for various exercises, depending on the desired results.

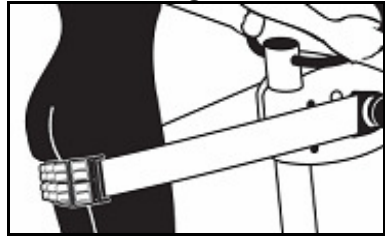
The double strip band can be used for all the drawings A1 to A9.



**CAUTION:**

Ribbed massage bands, Fig. B.

**Fig.B**



Light clothing should always be worn when using these bands, as they must not come into direct contact with the skin.

By definition this is the anti-cellulite belt because it is used on areas where the problem occurs due to a build-up of liquids, caused mainly by poor circulation. The belt deals with the problem at the root.

In any case, make sure that the belt always fully embraces the effected area. The massage balls should spin around, providing beneficial pressure on the cell tissue.

**ATTENTION:**

Periodically check that all of the fastening elements are duly tightened and connected correctly.

Check and tighten all the parts on your unit every three months.

Use of this machine with worn parts, e.g. the drive belt, running belt or rollers, may cause the user injury.

When in doubt about any parts on the machine, do not hesitate to get in touch with the Technical Assistance Service by phoning customer services (see last page in manual).

We recommend that your use original spare parts to replace any worn

components. The use of other spare parts may cause injuries or affect the performance of the machine. Do not hesitate to get touch with us if you have any queries, by calling:

**902 170 258**

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

## **MODE D'EMPLOI.-**

Le massage est une pratique que l'on trouve dans toutes les grandes civilisations et cultures. Le massage peut détendre les muscles, favoriser l'élimination des déchets métaboliques et stimuler la circulation sanguine.

Utilisez l'appareil sur une surface bien nivelée. Protégez le sol sur lequel l'appareil de massage va s'appuyer.

L'appareil de massage supporte un poids maximum de 100 kg.

Par mesure de sécurité, il faudra disposer autour de l'appareil d'un dégagement d'au moins 0,5 m.

Cet appareil de massage a été conçu pour une utilisation domestique uniquement. Ne pas utiliser cet appareil dans des établissements publics ni comme appareil de location. Ne pas l'utiliser non plus à l'extérieur.

Cet appareil ne doit fonctionner de façon ininterrompue que pendant 30 minutes et au repos (éteint) un minimum d'une demi-heure.

Le unité est un appareil conçu pour la maison, pour la relaxation et l'échauffement. Les utilisations les plus courantes de l'appareil sont: échauffement avant une activité sportive, massage, stimulation musculaire, relaxation et modelage de la silhouette.

Nous vous conseillons l'utilisation de

cet appareil de vibro-massage en local bien aéré et illuminé. Pendant les séances porter des vêtements confortables, pour ne pas gêner la circulation du sang, mais non trop larges pour ne pas avoir d'accrochements sur les parties mobiles de l'appareil.

Ces programmes d'exercices varient en fonction de l'âge et de la condition physique. Il est recommandé de consulter votre médecin habituel, vous n'en obtiendrez que de meilleurs résultats. Que ce soit pour améliorer votre condition physique, pour surveiller votre poids ou faire des exercices de réhabilitation, l'exercice doit être fait de façon progressive, planifiée, variée et sans excès.

Pendant les premières semaines d'utilisation, les sessions journalières pourront être limitées à 5 minutes, dans les positions représentées par les dessins. Pour les semaines suivantes les 5 minutes du programmes peuvent être doublées ou même triplées.

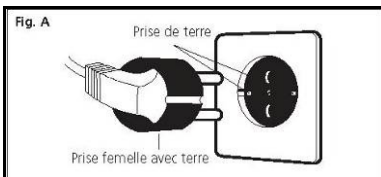
**AVERTISSEMENT.** En cas de certaines maladies, l'utilisation de cet appareil de vibromassage peut être préjudiciable, même dangereuse. Il s'agit de thrombose ou prédisposition de la thrombose (formation de coagulum de sang), veines variqueuses avec thrombose, maladies cardiovasculaires (faiblesse du muscle cardiaque, artériosclérose). Dans ces cas là, nous vous conseillons de consulter votre médecin.

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Cette machine doit disposer d'une prise avec mise à la terre. Si elle ne fonctionne pas correctement ou si elle est endommagée, la connexion à la terre fournit un parcours moins résistant pour le courant électrique et pour réduire le risque de décharges électriques. Cet appareil est équipé d'un câble muni d'un conducteur de terre et d'une prise avec mise à la terre. La fiche doit être connectée à une prise appropriée, correctement installée et mise à la terre conformément aux normes locales en vigueur en la matière.

**DANGER!:** Une mauvaise connexion du conducteur du matériel de mise à la terre peut se traduire par un risque de décharges électriques. Face à un doute quelconque, renseignez-vous auprès d'un électricien ou d'un technicien spécialisé pour être sûr que la connexion à la terre est correcte. Ne pas modifier la fiche de l'appareil, si elle n'entre pas dans la prise électrique, demandez à un électricien d'installer une prise appropriée.

Cet appareil doit être utilisé sur une ligne de 220-240 volts, la fiche à la terre est semblable à celle indiquée dans la Fig.A. Veillez à ce que l'appareil soit branché à une prise dont la configuration sera la même que celle de la fiche. Ne pas utiliser d'adaptateur avec cet appareil.



L'utilisation de tout appareil électrique implique le respect des recommandations suivantes :

**1** Avant de brancher l'appareil, vérifiez si la tension de votre local correspond bien à celle de la machine. La tension de votre local doit être la même que celle indiquée sur l'étiquette des caractéristiques de la machine. Vous devez également vérifier qu'elle est bien connectée à une sortie ayant la même configuration que celle de la fiche. Ne pas utiliser d'adaptateur.

**2** Pour réduire le risque de secousses électriques, débranchez toujours l'appareil après utilisation et avant de le nettoyer.

**3** La machine ne doit être branchée qu'à des prises disposant d'une mise à la terre comme indiqué sur la Fig. A. Des mauvaises connexions risquent de provoquer des secousses électriques. Si la fiche n'est pas de ce type, remplacez-la par une autre qui s'adapte bien à la base en tenant compte que le câble à la terre sera toujours connecté. Face à un doute quelconque, renseignez-vous auprès du service technique BH.

**4** Ne pas laisser la machine branchée sans surveillance. Débranchez-la après utilisation.

**5** Les enfants et les personnes handicapées ne pourront utiliser cette machine que sous la surveillance d'une personne qualifiée.

**6** Ne pas utiliser d'accessoires autres que ceux recommandés par le fabricant.



7 Ne pas utiliser la machine si le câble électrique est endommagé ou usé.

8 Tenir le câble électrique à l'écart des surfaces chaudes.

9 Ne pas utiliser la machine en plein air.

10 Pour débrancher la machine, placez l'interrupteur sur la position "0" et débranchez-la ensuite.

## **MONTAGE.-**

Déballer l'appareil de la caisse et posez-la au sol comme indiqué dans la Fig.0.

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

Vérifiez qu'il ne manque aucune pièce:  
(1) Base en verre; (2) Tube mât; (5) Rondelle fixation inférieure tube mât; (10) Cache tube mât; (11) Guidon; (37) Poulies d'excentrique; (M) Corps principal; (A) Ceinture de massage ; (B) Ceinture massage simple; (C) Ceinture massage double.

Visserie :

(4) Douilles de séparation base en verre; (7) Vis M-10x35; (8) Rondelle plate M-10; (9) Écrou de sûreté M-10; (12) Rondelle de ressort M-8; (13) Rondelle plate de M-8; (14) Vis M-8x20; Clé combinée.

## **MONTAGE:**

1.- Placez d'abord les douilles de séparations (4) de la base en verre Fig.1.

Ensuite, placez les deux rondelles en caoutchouc, la ronde par la partie haute et la carrée par la partie basse de la base en verre Fig.1.

Posez à présent le mât et la plaque carrée comme indiqué dans la Fig.1, prenez les vis (7), les rondelles (8) et les écrous de sûreté (9) et vissez.

2.- Après avoir monté le mât, introduire par la partie haute du mât, le cache du mât (10) Fig.2.

3.- Prenez le guidon (11) et placez-le sur la partie haute du mât Fig.3. Ensuite, prenez les vis (14) avec les rondelles du ressort (12) et les rondelles plates (13) et vissez solidement.

4.- Prenez le corps principal (M) et placez-le sur la base du guidon Fig.4. Ensuite, prenez les vis (14) avec les rondelles du ressort (12) et les rondelles plates (13) et vissez solidement.

5.- Prenez les poulies d'excentrique (37) et introduisez-les dans les supports de l'excentrique (25) en appuyant sur le bouton, comme indiqué par la flèche Fig.5.

**ATTENTION:** Pendant le montage des poulies d'excentrique (37) il est très important de bien les placer dans le même trou en partie droite comme en partie gauche, la longueur de l'excentrique sera ainsi la même aux deux endroits, à droite et à gauche.

6.- Prenez une des ceintures de massage et montez-la comme indiqué dans la Fig.6.

Introduisez d'abord l'extrémité de la ceinture dans l'excentrique puis abaissez-la jusqu'à ce qu'elle soit parfaitement introduite.

## MISE EN MARCHÉ.-

Branchez la machine à une prise munie de mise à la terre (voir consignes de sécurité).

Posez la ceinture de massage sur la partie du corps à traiter en appuyant légèrement dessus, appuyez sur le bouton du courant (35) Fig.7 et la machine se mettra en marche.

## EXERCICES POUR CHAQUE PARTIE DU CORPS.-

Les accessoires de base du vibromasseur sont:

**A).- Ceinture de massage avec ergots irréguliers.**

Cette ceinture peut vous aider à combattre la cellulite et à l'atténuer si elle est déjà présente. Utilisez la ceinture sur la taille, le bas de hanches et les cuisses.

**B).- Ceinture de massage avec ergots ronds.**

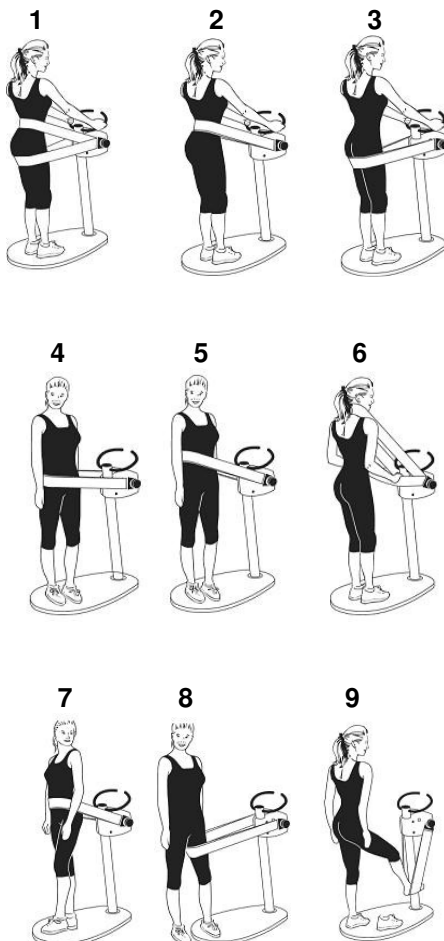
Cette bande s'utilise sur la taille, les cuisses et la partie inférieure. Pour obtenir de bons résultats, il est recommandé de réaliser un exercice d'au moins 3 minutes. Pour effectuer cet exercice avec cette ceinture, l'utilisateur doit porter des vêtements confortables et qui ne moulent pas le corps.

**C).- Ceinture de massage double bande.**

La ceinture à double bande s'utilise principalement sur la poitrine et sur la partie des épaules quoi qu'elle peut être utilisée sur l'ensemble du corps. Cette bande est efficace pour la relaxation et plus particulière pour la musculature du dos et des épaules.

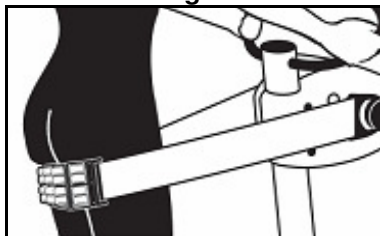
Ces accessoires permettent de réaliser différents exercices selon les effets que l'utilisateur souhaite obtenir.

Tous les exercices des schémas A1 à A9 peuvent être effectués avec la ceinture à double bande.



**ATTENTION:**

Ceintures de massage avec reliefs  
Fig.B.

**Fig.B**

Avec ces ceintures, l'utilisateur doit toujours porter des vêtements légers étant donné qu'elles ne doivent pas toucher directement la peau.

Il s'agit de la ceinture requise contre la cellulite parce qu'elle s'utilise sur les points d'origine du problème dû à la stagnation des liquides provoquée surtout par une insuffisance circulatoire: la ceinture résout immédiatement le problème.

Il faudra veiller à ce que la ceinture entoure entièrement la zone touchée. Les billes de massage doivent tourner sur elles-mêmes produisant ainsi un appui bienfaisant sur les tissus.

**ATTENTION:**

Vérifiez régulièrement si tous les éléments de fixation sont bien fixés et parfaitement connectés.

Vérifiez et resserrez tous les éléments de l'appareil tous les trois mois.

Une machine dont des éléments sont endommagés comme par exemple, la courroie, le tapis de glissement ou les rouleaux, risque de provoquer des blessures.

En cas de doute sur le bon état de l'une quelconque partie de la machine, n'hésitez pas à appeler le Service d'Assistance Technique (SAT) au numéro de téléphone d'Assistance Clientèle qui Fig. à la dernière page de cette notice.

Les pièces usées et les pièces endommagées ne doivent être remplacées que par des pièces d'origine. L'utilisation d'éléments autres que ceux d'origine peut provoquer des blessures à l'utilisateur ou entraver le rendement de la machine.

Pour toute information complémentaire, n'hésitez pas à appeler au numéro de téléphone suivant:

**902 170 258**

**BH SE RÉSERVE LE DROIT DE  
MODIFIER LES CARACTÉRISTI-  
QUES DE SES PRODUITS SANS  
PRÉAVIS.**

## GEBRAUCHSANWEISUNG

Alle großen Zivilisationen und Kulturen haben sich durch Massagen ausgezeichnet. Durch Massagen kann man die Muskeln entspannen, den Metabolismus und den Blutkreislauf anregen.

Verwenden Sie den Apparat immer auf einer ebenen Oberfläche. Schützen Sie den Boden, auf dem Sie das Massagegerät aufstellen.

Das Massagegerät ist für ein Maximalgewicht von 100 kg ausgelegt.

Aus Sicherheitsgründen muss das Gerät um einen Sicherheitsbereich von mindestens 0,5 m verfügen.

Dieses Gerät wurde ausschließlich zu Haushaltszwecken entworfen. Verwenden Sie es nicht in einem öffentlichen Zentrum oder zum Verleihen. Verwenden Sie es nicht im Freien.

Das Gerät muss nach der Höchstbetriebsdauer von 30 Minuten mindestes 30 Minuten ausgestellt sein.

Dieses Gerät wurde speziell als ein Entspannungsgerät für den Hausgebrauch, zum Aufwärmen und zur leichten Massage entwickelt. Einsatzgebiete sind u.a. das Aufwärmen vor sportlichen Aktivitäten, leichte Vibrationen zur Entspannung müder und von der täglichen Arbeit angespannter Muskeln, die Verbesserung Ihrer Silhouette, etc.

Die Benutzung des Vibro-Massagegeräts sollte in gut belüfteten und beleuchteten Räumen erfolgen.

Während der Anwendungen tragen Sie bitte bequeme Kleidung, die die Blutzirkulation nicht behindert. Achten Sie jedoch darauf, dass diese Kleidung nicht zu weit ist, um zu verhindern, dass sie sich an den beweglichen Teilen des Vibro-Massagegerätes verhakt.

Bevor Sie ein Übungsprogramm beginnen und unter Berücksichtigung der Tatsache, dass die Übungsprogramme je nach Alter und physischer Kondition unterschiedlich sind, ist es empfehlenswert, den Arzt zu konsultieren, dessen Vorschläge und Empfehlungen die Ergebnisse verbessern können. Unabhängig davon, ob Ihr Ziel eine Verbesserung Ihrer physischen Kondition, Gewichtskontrolle oder Rehabilitation sind, achten Sie bitte darauf, die Übungen immer schrittweise und geplant durchzuführen, sie zu variieren und nicht exzessiv zu betreiben.

Während der ersten Wochen sollte sich das tägliche Programm auf 5 Minuten beschränken und eine Massage in dem gewünschten Bereich gemäß der Darstellung auf den Abbildungen umfassen. In den darauffolgenden Wochen kann die Dauer der Übung auf das Zwei- oder Dreifache erhöht werden.

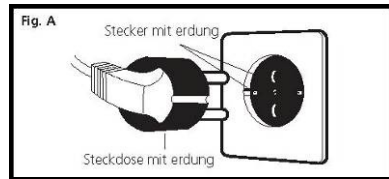
**WARNUNG.** Bei bestimmten Krankheiten kann die Benutzung des Vibro- Massagegeräts schädlich und sogar gefährlich sein. Es handelt sich dabei um Thrombose oder Veranlagung zur Thrombose (Bildung von Blutgerinnseln), Krampfadern mit Thrombose, Herz-Kreislaufkrankheiten (Schwächung des Herzmuskels, Arteriosklerose). In diesen Fällen sollte ein Arzt konsultiert werden.

## SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Produkt muss an einen Erdleiter angeschlossen werden. Wenn es nicht richtig funktioniert oder es zu einer Störung kommt, bietet der Erdleiter dem elektrischen Strom geringeren Widerstand und verringert das Risiko elektrischer Entladungen. Dieses Gerät verfügt über ein Kabel mit Erdleiter und einen Stecker mit Erdungsanschluss. Dieser muss an eine geeignete Steckdose angeschlossen werden, die korrekt installiert und gemäß der örtlichen Vorschriften geerdet ist.

**GEFAHR!** Ein unsachgemäßer Anschluss des Erdleiters des Geräts kann elektrische Schläge zur Folge haben. Im Zweifelsfall wenden Sie sich bitte an einen Elektriker oder Fachpersonal, um sicherzugehen, dass der Erdungsanschluss korrekt ist. Nehmen Sie keine Veränderungen an dem Stecker des Geräts vor. Wenn dieser nicht in die Steckdose passt, lassen Sie bitte von einem Elektriker eine geeignete Steckdose installieren. Dieses Produkt benötigt einen Stromkreislauf mit 220-240 Volt und hat einen Erdungsstecker, der dem auf Abbildung A entspricht. Vergewissern Sie sich, dass das Gerät an eine

Steckdose mit entsprechender Konfiguration geschlossen wird. Benutzen Sie keinen Adapter.



Bei der Benutzung elektrischer Geräte sind stets folgende Empfehlungen zu beachten:

**1** Bevor Sie das Gerät ans Netz schließen, prüfen Sie, ob die Netzspannung mit den Angaben auf dem Typenschild Ihres Geräts übereinstimmt. Es ist sicherzustellen, dass ein Ausgang mit der gleichen Steckerkonfiguration benutzt wird. Es dürfen keine Adapter verwendet werden.

**2** Um elektrischen Schlägen vorzubeugen, unterbrechen Sie den Netzanschluss des Geräts nach jeder Benutzung und bevor Sie es reinigen.

**3** Schließen Sie das Gerät an eine Steckdose mit geeigneter Erdung (vgl. Abb. A). Unsachgemäße Anschlüsse können elektrische Schläge zur Folge haben. Sollte Ihre Steckdose nicht diesem Typ entsprechen, tauschen Sie sie gegen eine geeignete aus und beachten Sie, dass das Erdungskabel ständig angeschlossen ist. Im Zweifelsfall wenden Sie sich bitte an den Technischen Kundendienst von BH.

**4** Lassen Sie das Gerät nicht unbeaufsichtigt, solange es in Betrieb ist. Unterbrechen Sie den Netzkontakt nach jeder Benutzung.

5 Kinder, Behinderte und Personen mit körperlichen Gebrechen dürfen das Gerät nur unter strikter Aufsicht einer Fachperson benutzen.

6 Benutzen Sie nur Zubehör, das vom Hersteller empfohlen ist.

7 Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn das Netzkabel beschädigt oder verschlissen ist.

8 Halten Sie das Kabel von heißen Flächen fern.

9 Benutzen Sie das Gerät nicht im Freien.

10 Beim Ausschalten stellen Sie den Schalter auf Position "0" und unterbrechen Sie dann den Netzanschluss.

## MONTAGEANWEISUNG

Nehmen Sie die Einheit aus dem Karton und stellen Sie sie auf den Boden wie in der Fig.0.

**Zur Montage dieser Maschine wird die Hilfe einer zweiten Person empfohlen.**

Vergewissern Sie sich, dass kein Teil fehlt:

(1) Glasbasis; (2) Rohrmast; (5) untere Befestigungsscheibe Rohrmast; (10) Abdeckung Rohrmast; (11) Griff; (37) Exzenterrollen; (M) Hauptkörper; (A) Massageband; (B) einfaches Massageband; (C) Doppeltes Massageband.

Schrauben:

(4) Abstandshülsen Glasbasis; (7) Schraube M-10x35; (8) flache Unterlegscheibe M-10; (9)

Selbstblockierende Mutter M-10; (12) Federscheibe M-8; (13) flache Unterlegscheibe M-8; (14) Schraube M-8x20; kombinierter Schlüssel.

Folgen Sie jedem der Schritte dieser Montageanleitung.

1.- Montieren Sie zuerst die Abstandshülsen (4) der Glasbasis Fig.1.

Montieren Sie dann die Gummiunterlegscheiben und zwar die runden oben und die quadratischen unten an der Glasbasis Fig.1.

Bringen Sie anschließend den Mast und das quadratische Blech wie in Fig.1 gezeigt und nehmen Sie dann die Schrauben (7) zusammen mit den Scheiben (8) und den selbstblockierenden Muttern (9) und verschrauben sie.

2.- Ist der Mast montiert, montieren Sie oben die Abdeckung (10) Fig.2.

3 – Nehmen Sie den Griff (11) und positionieren Sie ihn oben am Mast Fig. 3. Nehmen Sie die Schrauben (14) mit den Federscheiben (12) und den flachen Scheiben (13) und schrauben Sie sie an.

4.- Danach nehmen Sie den Hauptkörper (M) und positionieren Sie ihn auf der Basis des Griffes Fig. 4. Nehmen Sie die Schrauben (14) mit den Federscheiben (12) und den flachen Scheiben (13) und schrauben Sie sie an.

5 – Nehmen Sie die Exzenterrollen (37) und stecken Sie sie in die Exzenterauflager,(25), indem Sie die Taste in Pfeilrichtung drücken (Fig. 5).

**VORSICHT** Es ist sehr wichtig, dass die Exzenterrollen (37) links und rechts jeweils im selben Loch positioniert werden.

So ist der Exzenter auf beiden Seiten gleich lang.

6.- Nehmen Sie ein Massageband und montieren Sie es wie in Fig. 6.

Stecken Sie zuerst das Ende des Bands in den Exzenter und führen Sie es dann nach unten, bis es eingeführt ist.

### ANSTELLEN.-

Schließen Sie die Maschine an eine passende Steckdose mit Erdung an (siehe Sicherheitsanweisungen).

Legen Sie das Massageband auf die entsprechende Stelle Ihres Körpers und drücken Sie den Schalter (35) Fig.7, worauf die Maschine angeht.

### ÜBUNGEN FÜR JEDEN KÖRPERTEIL

Dies ist das Grundzubehör des Massagegeräts:

**A).-** Massageband mit unregelmäßigen Vorsprüngen.

Zum Verhindern von Zellulite und Reduzieren schon bestehender Zellulite. Verwenden Sie das Band in Bereichen wie Taille, unterer Hüftbereich und Oberschenkeln.

**B).-** Massageband mit runden Vorsprüngen.

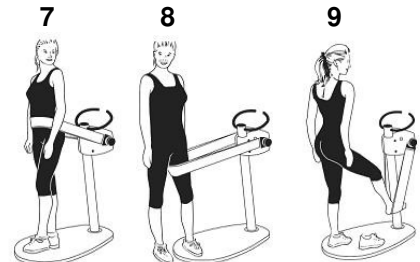
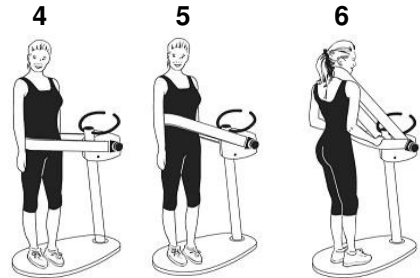
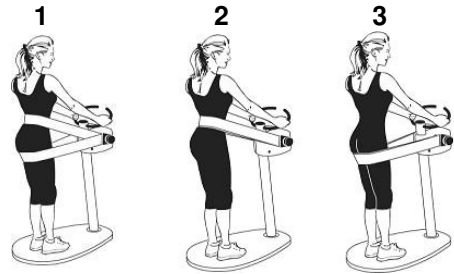
Für Taille, Oberschenkel und unteren Bereich. Für optimale Ergebnisse sind mindestens 3 Minuten erforderlich. Benutzen Sie bequeme und nicht zu enge Kleidung.

**C).-** Doppeltes Massageband.

Das doppelte Massageband wird hauptsächlich für Brust und Schulterbereich aber auch für den restlichen Körper benutzt. Es dient der Entspannung vor allen Dingen der Rücken- und Schultermuskulatur.

Diese Zubehörteile sind für verschiedene Übungen je nach den gewünschten Wirkungen.

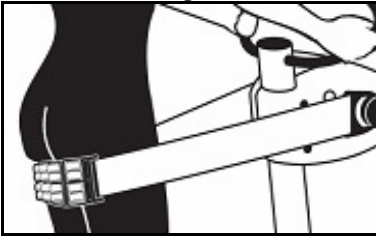
Alle Übungen von A1 bis A9 können mit dem doppelten Band durchgeführt werden.



## **VORSICHT:**

Massageband mit Relief FIG.B.

**Fig.B**



Diese Bänder müssen immer mit leichter Kleidung und nicht direkt auf der Haut verwendet werden.

Dies ist das Band gegen die Zellulite, da es an den Punkten eingesetzt wird, an denen das Problem aufgrund der Ansammlung von Flüssigkeit und Durchblutungsstörungen seinen Anfang hat. Das Band bekämpft die Wurzel des Übels.

In jedem Fall muss man immer darauf achten, dass das Band vollständig den betroffenen Bereich abdeckt. Die Massagekugeln müssen sich um sich selbst drehen und so Druck auf das Gewebe ausüben.

## **ACHTUNG:**

Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Befestigungselemente fest angezogen und korrekt miteinander verbunden sind.

Überprüfen Sie alle drei Monate sämtliche Teile Ihres Geräts und ziehen Sie sie fest.

Weisen Elemente dieses Geräts, z.B. der Riemen, das Gleitband oder die Walzen abgenutzt, kann die Benutzung dieses Geräts Verletzungen des Benutzers verursachen.

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).

Wir empfehlen Ihnen, abgenutzte oder gebrochene Teile durch Original-Ersatzteile auszutauschen. Die Verwendung von anderen Komponenten oder Teilen kann zu Verletzungen führen oder die Leistung des Geräts beeinträchtigen.

Für Nachfragen aller Art stehen wir Ihnen gern zur Verfügung. Rufen Sie unseren Kundendienst an:

**902 170 258**

**BH BEHÄLT SICH DAS RECHT VOR, DIE SPEZIFIKATIONEN SEINER PRODUKTE OHNE VORHERIGE ANKÜNDIGUNG ZU ÄNDERN.**



## **INSTRUÇÕES DE USO.-**

A massagem está presente desde sempre em todas as grandes civilizações e culturas. A massagem permite relaxar os músculos, promover a eliminação dos resíduos metabólicos e estimular a circulação sanguínea.

Utilize o aparelho sobre uma superfície nivelada. Proteja o solo onde vai apoiar o aparelho de massagem.

O aparelho de massagem suporta um peso máximo de 100 kg. Por razões de segurança, o aparelho deverá dispor de um espaço livre em redor não inferior a 0,5 metros.

Este aparelho foi de massagem foi concebido para uso doméstico exclusivamente. Não o utilize em nenhum centro público ou como aparelho de aluguer. Não o utilize ao ar livre.

O aparelho só pode ser mantido em funcionamento durante 30 minutos, e em repouso (apagado) num período mínimo de meia hora.

Este aparelho foi especialmente concebido como um aparelho de relaxamento em casa, aquecimento e massagem suave. Os seus usos podem ser o aquecimento prévio a qualquer actividade desportiva, relaxamento através de uma suave vibração nos músculos cansados e doloridos devido ao trabalho diário, para melhorar a sua silhueta, etc.

Recomenda-se a utilização do aparelho de vibro-massagem em locais bem ventilados e iluminados.

Durante as sessões, recomendamos o uso de roupas cómodas, para não impedir a circulação do sangue, mas não demasiado largas, para evitar que fiquem presas nas partes móveis do aparelho de vibro-massagem.

Antes de começar qualquer programa de exercício e tendo em conta que os programas de exercício variam em função da idade e do estado físico, é recomendável uma consulta ao seu médico, já que com as suas sugestões ou recomendações específicas conseguirá melhores resultados. Seja o seu objectivo final uma melhoria da sua forma física, o controlo do peso ou uma reabilitação, tenha em conta que o exercício deve ser progressivo, planificado, variado e sem excessos.

Durante as primeiras semanas, o programa diário deverá limitar-se a uns 5 minutos, aplicando a massagem na zona desejada, de acordo com os desenhos. Nas semanas posteriores, poderá duplicar ou triplicar a duração do exercício.

**ADVERTÊNCIA:** Na presença de algumas doenças, a utilização do aparelho de vibro-massagem pode ser prejudicial e até mesmo perigosa. Referimo-nos a casos de trombose ou predisposição para trombose (formação de coágulos de sangue), veias varicosas com trombose e doenças cardiovasculares (debilitação

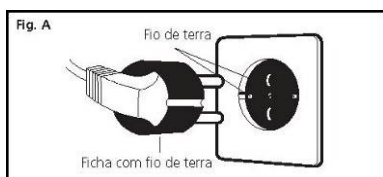
do músculo cardíaco, arteriosclerose). Nestes casos, recomenda-se consultar um médico.

## INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA.-

Este produto deverá estar ligado á terra. Se não funciona correctamente ou se tiver uma avaria, a ligação á terra proporciona uma percurso de menor resistência para a corrente eléctrica e reduz assim o perigo de descargas eléctricas. Este produto vem equipado com um cabo que tem um condutor de terra e uma ficha com ligação á terra. A ficha deverá ligar-se a uma tomada apropriada, correctamente instalada e ligada á terra, de acordo com a normativa local.

**PERIGO:** Uma ligação incorrecta do condutor do equipamento á terra pode dar como resultado o perigo de descargas eléctricas. Em caso de dúvidas, consulte com um electricista ou técnico especializado para assegurar-se de que a ligação á terra é correcta. Não modifique a ficha que vem com o aparelho; se não entrar na tomada eléctrica, procure um electricista para que este instale uma tomada adequada.

Este produto deverá utilizar-se num circuito de 220-240 voltes e tem uma tomada macho de terra similar à da Fig.A. Assegure-se que o aparelho é ligado a uma tomada com a mesma configuração que a ficha. Não utilize nenhum adaptador com este aparelho.



Sempre que utilizar um aparelho eléctrico, deverá seguir estas recomendações:

**1** Antes de ligar a unidade comprove se a voltagem da sua instalação coincide com a da máquina. A voltagem da sua instalação deve ser igual á que vem na etiqueta de características e deve comprovar se está ligada a uma saída com a mesma configuração da ficha. Não deverá usar nenhum adaptador.

**2** Para diminuir o perigo de descargas eléctricas, desligue sempre a unidade imediatamente após a sua utilização e antes de proceder á sua limpeza.

**3** Só deverá ligá-la só a tomadas com ligação á terra adequada como mostra a Fig.A. As ligações inadequadas podem ter como resultado uma descarga eléctrica. Se a sua tomada não for deste tipo, mude-a por uma que se adapte á sua base tendo em conta que o cabo de terra deve estar sempre ligado. Em caso de dúvida chame ao serviço técnico BH.

**4** Nunca deixe sem vigilância a unidade quando esta estiver ligada. Desligue depois de ter terminado.

**5** Não permita que as crianças, deficientes ou pessoas com alguma incapacidade utilizem o aparelho sem uma estrita vigilância de uma pessoa qualificada.

**6** Não use acessórios que não tenham sido recomendados pelo fabricante.

**7** Não utilize a máquina com o cabo eléctrico estragado ou gasto.

**8** Mantenha o cabo eléctrico afastado de superfícies quentes.

**9** Nunca utilize a máquina ao ar livre.

**10** Para desligar, ponha o interruptor na posição "0" e então desligue da rede.

## **INSTRUÇÕES DE MONTAGEM.-**

Retire a unidade da caixa e coloque-a no solo, como mostra a Fig. 0.

**Recomenda-se a ajuda de uma segunda pessoa para a montagem.**

Verifique se tem todas as peças:

(1) Base de cristal; (2) Tubo mastro; (5) Arandela sujeição inferior tubo mastro; (10) Tampão de roda tubo mastro; (11) Guiador; (37) Roldanas de excêntrica; (M) Corpo principal; (A) Faixa de massagem; (B) Faixa de massagem simples; (C) Faixa de massagem dupla.

Parafusos:

(4) Casquilhos separadores base de cristal; (7) Parafuso M10x35; (8) Arandela plana M10; (9) Porca auto-bloqueadora M10; (12) Arandela de mola M8; (13) Arandela plana de M8; (14) Parafuso de M8x20; Chave combinada.

Siga cada um dos passos das instruções desta montagem.

**1.-** Em primeiro lugar, coloque os casquilhos separadores (4) da base de cristal Fig.1.

De seguida, coloque as duas arandelas de borracha: a redonda pela parte superior e a quadrada pela parte inferior da base de cristal Fig.1.

De seguida, coloque o mastro e a chapa quadrada como mostra a Fig.1;

pegue nos parafusos (7) junto com as arandelas (8) e as porcas auto-bloqueadoras (9) e aparafuse.

**2.-** Depois de ter montado o mastro, introduza, pela parte superior do mesmo, o tampão de roda de mastro (10) Fig.2.

**3. –** Pegue no guiador (11) e posicione-o na parte superior do mastro Fig 3. Depois, pegue nos parafusos (14) juntamente com as arandelas de mola (12) e as arandelas planas (13) e aparafuse com força.

**4.-** Pegue então no corpo principal (M) e posicione-o na base do guiador Fig.4.

Depois, pegue nos parafusos (14) juntamente com as arandelas de mola (12) e as arandelas planas (13) e aparafuse com força.

**5.-** Pegue nas roldanas de excêntrica (37) e introduza-as nos suportes de excêntrica (25), carregando no botão como indica a seta Fig.5.

**ATENÇÃO:** É muito importante que, ao montar as roldanas de excêntrica (37), se tenha a precaução de as posicionar no mesmo orifício tanto na parte direita como na parte esquerda. Desta forma, a longitude da excêntrica será igual nas duas partes (direita e esquerda).

**6.-** Pegue numa das bandas de massagem e monte-a como se ilustra na Fig.6.

Primeiro, introduza o extremo da banda na excêntrica e em segundo lugar baixe-a até que fique inserida.

## COLOCAÇÃO EM FUNCIONAMENTO.-

Ligue a máquina a uma ficha adequada com ligação de terra (ver instruções de segurança).

Ponha a faixa de massagem na zona adequada do seu corpo e, fazendo uma pequena pressão sobre a mesma, carregue no interruptor de corrente (35) Fig.7 e a máquina começará a funcionar.

## EXERCÍCIOS PARA CADA PARTE DO CORPO.-

Os acessórios básicos do aparelho de vibromassagem são os seguintes:

**A).-** Faixa de massagem com partes salientes irregulares.

Esta faixa pode ajudar a evitar a celulite e a reduzir a existente. Utilize a banda nas zonas como a cintura, parte inferior das ancas e coxas.

**B).-** Faixa de massagem com partes salientes redondas.

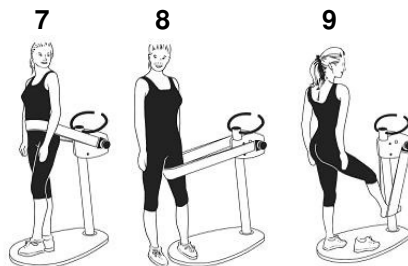
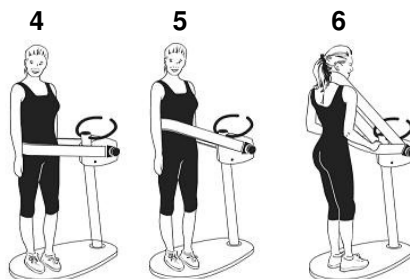
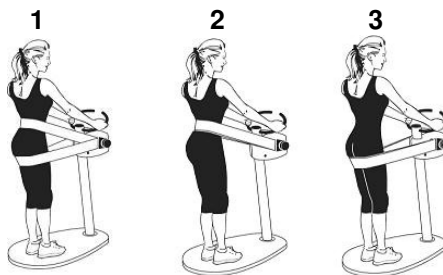
Esta banda utiliza-se para a cintura, coxas e zona inferior. Para conseguir resultados ideais, recomenda-se realizar exercício durante um mínimo de 3 minutos. Para o exercício com esta faixa, utilize roupa cómoda e não justa.

**C).-** Faixa de massagem com banda dupla.

A faixa de banda dupla utiliza-se principalmente para o peito e zona dos ombros, se bem que também se pode utilizar em todo o corpo. A faixa é eficaz para o relaxamento, especialmente da musculatura das costas e dos ombros.

Estes acessórios permitem a realização de vários exercícios, de acordo com os efeitos que se deseje obter.

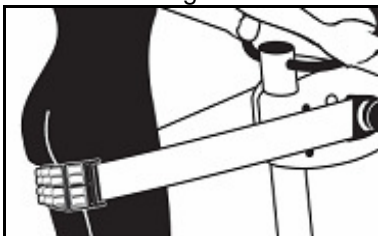
Todas as imagens, do A1 ao A9, podem realizar-se com a faixa de banda dupla.



## **PRECAUÇÃO:**

**Faixas de massagem com relevos**  
**Fig.B.**

Fig.B



Estas faixas devem utilizarse sempre com roupas leves vestidas, pois não devem estar em contacto directo com a pele.

É por definição a correia contra a celulite, porque se utiliza nos pontos onde se origina o problema por um estancamento dos líquidos, devido sobretudo à insuficiência circulatória: a intervenção da correia consiste em resolver o problema de raiz.

Em todo o caso, há que ter sempre cuidado para que a correia circunde completamente a zona afectada. As esferas de massagem devem girar sobre si mesmas, exercendo assim uma pressão benéfica sobre os tecidos.

## **ATENÇÃO:**

Verifique periodicamente que todos os elementos de sujeição estão devidamente apertados e correctamente conectados.

Reveja e aperte todas as partes da sua unidade de três em três meses.

O uso desta máquina com partes gastas ou debilitadas, como por exemplo a correia, a banda de deslizamento ou os rolos, poderia provocar lesões no utilizador.

Quando tiver dúvidas sobre a condição de qualquer parte da máquina, não hesite em contactar com o S.A.T - Serviço de Assistência Técnica, telefonando para o serviço de apoio ao cliente (ver página final do presente manual).

Recomendamos que reponha as peças de desgaste ou rotura usando componentes originais. O uso de outros componentes ou partes poderia produzir lesões ou afectar o rendimento da máquina.

Para qualquer consulta, não duvide em pôr-se em contacto, chamando ao número de telefone:

**902 170 258**

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

## ISTRUZIONI D'USO

Il massaggio è stata una caratteristica di tutte le grandi civiltazioni e di tutte le culture. Il massaggio è in grado di rilassare i muscoli, promuovere l'eliminazione dei rifiuti metabolici e stimolare la circolazione sanguigna.

Usate l'apparecchio sopra una superficie livellata. Proteggete il pavimento sul quale appoggerete l'apparecchio per il massaggio.

L'apparecchio per il massaggio sopporta un peso massimo di 100 kg. Per ragioni di sicurezza, l'apparecchio intorno a se richiede uno spazio libero non minore di 0,5 metri.

Il presente apparecchio per i massaggi è stato progettato per uso domestico solamente. Non usare l'apparecchio in nessun centro pubblico o come apparecchio a noleggio. Non usarlo all'aria aperta.

L'apparecchio può restare in funzionamento per 30 minuti, e in riposo (spento) mezz'ora come minimo.

Quest'apparecchio è stato progettato per essere utilizzato specialmente come un'apparecchiatura per il rilassamento casalingo, il riscaldamento ed il massaggio delicato. Tra i vari usi si può citare il riscaldamento dei muscoli previo a qualsiasi tipo di attività sportiva, un rilassamento che si ottiene grazie ad una delicata vibrazione sui muscoli stanchi ed indolenziti per l'attività diaria, per migliorare la forma fisica, etc.

Si raccomanda di usare l'apparecchio vibro massaggiatore in luoghi ben ventilati ed illuminati.

Durante le sessioni, si consiglia di indossare dei capi di abbigliamento comodi, che non impediscono la circolazione del sangue, ma neanche troppo larghi per evitare che possano restare agganciati tra le parti mobili dell'apparecchio vibro massaggiatore.

Prima di cominciare un programma qualsiasi di esercizio e considerando che i programmi di esercizio variano secondo l'età e lo stato fisico di ciascuno, si raccomanda di consultare con il proprio medico di fiducia, poiché i suoi consigli o le raccomandazioni specifiche potranno contribuire a migliorare i risultati. Sia nel caso in cui si tratti di migliorare il proprio stato fisico, di un controllo del peso oppure di una riabilitazione, è necessario considerare che l'esercitazione con quest'apparecchio deve essere progressiva, pianificata, differenziata e non eccessiva.

Durante le prime settimane, la programmazione quotidiana dovrà essere limitata a circa 5 minuti, applicando il massaggio sulla zona prescelta, in accordo ai disegni. Durante le settimane successive, i tempi di esercizio potranno essere raddoppiati o triplicati.

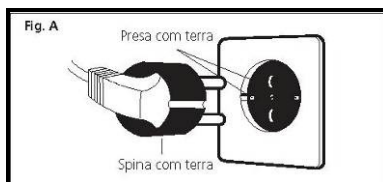
**AVVERTENZA.** Nel caso di determinate malattie, l'uso dell'apparecchio vibro massaggiatore può risultare dannoso e in alcuni casi

anche pericoloso. Nel caso in cui si tratti di trombosi o di predisposizione alla trombosi (formazione di coaguli di sangue), di vene varicose con trombosi, di malattie cardiovascolari (indebolimento del muscolo cardiaco, arteriosclerosi). In questi casi, si raccomanda di rivolgersi al medico.

## ISTRUZIONI DI SICUREZZA.-

Questo prodotto deve avere un collegamento a terra. Se non funziona correttamente o si è guastato, il collegamento a terra fornisce un percorso di minor resistenza per la corrente elettrica per così ridurre il rischio di scariche elettriche. Questo prodotto è stato equipaggiato con un cavo che ha un conduttore a terra ed una spina con presa a terra. La spina si deve collegare ad una presa adatta, correttamente collocata e collegata a terra, d' accordo con la normativa locale.

**!PERICOLO!:** Un collegamento non corretto del conduttore dell' impianto a terra potrebbe dare come risultato il rischio di scariche elettriche. In caso di dubbi, chiedi consiglio ad un elettricista o tecnico specializzato per assicurarsi che il collegamento a terra sia corretto. Non modifichi la spina inclusa nell' apparecchio, se non entra nella presa elettrica chiedi ad un elettricista che installi una spina adatta. Questo apparecchio si deve utilizzare a 220-240 volt ed ha una presa a terra simile a quella mostrata nella Fig. A. Si assicuri di collegare l' apparecchio ad una presa di corrente che abbia la stessa configurazione della spina. Non usi nessun adattatore con questa macchina.



Sempre che faccia uso di un apparecchio elettrico, dovrà seguire le seguenti raccomandazioni:

**1** Prima di collegare l' apparecchio, verifichi se il voltaggio del suo impianto elettrico coincide con quello dell' apparecchio. Il voltaggio del suo impianto dovrà essere quello indicato nell' etichetta di caratteristiche e si deve assicurare che sia collegata ad una presa con la stessa configurazione della spina. Non deve usare nessun adattatore.

**2** Per ridurre il rischio di scosse elettriche, stacchi sempre la spina dell' apparecchio immediatamente dopo il suo uso e prima di procedere con la sua pulizia.

**3** La colleghi solamente a spine con la presa a terra adatta come mostra la Fig.A. Un collegamento non adatto potrebbe dare come risultato una scossa elettrica. Nel caso in cui la sua spina non sia di questo tipo, la cambi per una che si adatti alla sua base tenendo conto che il cavo a terra sia sempre collegato. Nel caso sorgessero dubbi chiami al servizio tecnico BH.

**4** Non lasci mai solo il suo apparecchio quando questo sia collegato alla corrente. Lo stacchi appena finito il suo uso.

**5** Non permetta che i bambini, invalidi o persone inabili usino il tapis roulant senza la stretta sorveglianza di una persona qualificata.

**6** Non usi accessori non consigliati dal fabbricante.

**7** Non usi il tapis roulant se ha il cavo elettrico danneggiato o logorato.

**8** Mantenga il cavo elettrico lontano da superfici calde.

**9** Non usi mai il tapis roulant all'aria aperta.

**10** Per staccare l'apparecchio dalla corrente, metta l'interruttore nella posizione "0" e solo allora lo stacchi dalla rete elettrica.

## **ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO.-**

Togliere l'unità dalla confezione ed appoggiarla sul pavimento come indica la Fig.0.

**Per eseguire il montaggio, si raccomanda l'ausilio di una seconda persona.**

Verificare che vi sono tutti i pezzi:

(1) Base di vetro; (2) Tubo montante; (5) Rondella di sostegno inferiore tubo montante; (10) Coperchio decorativo tubo montante; (11) Manubrio; (37) rotelline da eccentrico; (M) Corpo principale; (A) Fascia per massaggi; (B) Fascia per massaggi semplice; (C) Nastro per massaggi doppio.

Bulloneria:

(4) Calotte separatrici della base di vetro; (7) Vite M10x35; (B) Rondella piatta M10; (9) Dado autobloccante

M10; (12) Rondella a molla M8; (13) Rondella piatta d M8; (14) Vite di M8x20; Chiave combinata.

Per realizzare il montaggio, seguire le istruzioni.

**1.-** Innanzi tutto inserire le calotte separatrici (4) della base di vetro Fig.1. Poi, collocare le due rondelle di gomma la rotonda dalla parte superiore e la quadrata dalla parte inferiore della base di vetro Fig. 1.

Successivamente montare il manubrio e la lamiera quadrata come indica la Fig.1, prendere le viti (7) con le rondelle (8) ed i dadi autobloccanti (9) ed avvitare.

**2.- Quando il manubrio è stato montato, inserire dalla parte superiore del manubrio, il coperchio decorativo del manubrio (10) Fig.2.**

**3.-** Prendere il manubrio (11) e montarlo sulla parte superiore del tubo montante Fig.3, poi prendere le viti (14) con le rondelle a molla (12) e le rondelle piatte (13) e avvitarle bene.

**4.-** Di seguito prendere il corpo principale (M) e montarlo sulla base del manubrio Fig.4.

Poi prendere le viti (14) e con le rondelle a molla (12) e le rondelle piatte (13) avvitare bene.

**5.-** Prendere le rotelline dell'eccentrico (37) ed inserirle nei supporti dell'eccentrico (25), premendo il tasto come indica la freccia della Fig.5.

**ATTENZIONE:** È molto importante montare le rotelline dell'eccentrico (37), fare attenzione a montarle nello



stesso foro della parte destra e della parte sinistra.

In questo modo la lunghezza dell'eccentrico sarà la stessa sui due lati (Destro e Sinistro).

**6.-** Prendere uno dei fascia per il massaggio e montarlo come indica la Fig.6.

Innanzitutto inserire la parte estrema della fascia nell'eccentrico, poi abbassarla fino a quando è ben inserita.

## **AVVIAMENTO.-**

Collegare la macchina alla presa di corrente con messa a terra (leggere le istruzioni sulla sicurezza).

Collocare la fascia per i massaggi sulla zona adeguata del vostro corpo, e esercitando una piccola pressione su di questa, premere l'interruttore della corrente (35) Fig.7 e la macchina inizierà a funzionare.

## **ESERCIZI PER OGNI PARTE DEL CORPO.-**

Gli accessori di base dell'apparecchio dell'apparecchio vibromassaggiatore sono i seguenti:

**A)-** Fascia per il massaggio con rilievi irregolari.

Questa fascia vi aiuterà ad evitare la cellulite e ridurla se è già presente. Usare questa fascia nelle zone della cintura, nella parte inferiore dei fianchi ed i muscoli.

**B).-** Fascia per il massaggio con rilievi arrotondati.

Questa fascia si usa per la cintura, i muscoli e la zona inferiore. Per ottenere degli ottimi risultati, si raccomanda di realizzare un esercizio

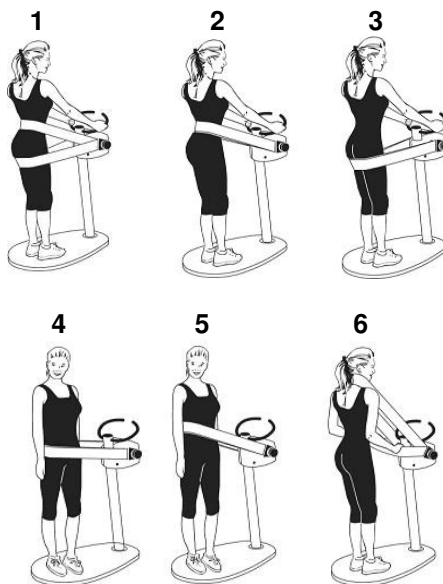
di almeno 3 minuti. Per realizzare un esercizio con questa fascia, si raccomanda di usare degli indumenti comodi e non attillati.

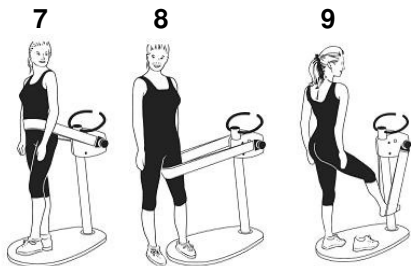
**C).-** Fascia per i massaggi a doppio nastro.

La fascia a doppio nastro si usa soprattutto per il torace e la zona delle spalle, anche se può essere usata per tutto il corpo. La fascia funziona molto bene per il rilassamento, soprattutto dei muscoli della spalla.

Questi accessori permettono la realizzazione di diversi esercizi, secondo gli effetti che si vogliono ottenere.

Tutti i disegni enumerati dall'A1 all'A9, possono essere realizzati con la fascia a doppio nastro.

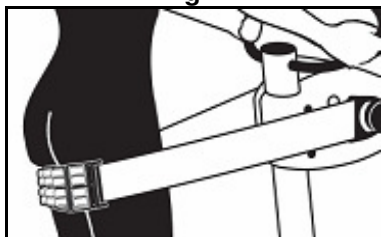




## PRECAUZIONE:

Le fascie per il massaggio con i rilievi Fig.B.

**Fig.B**



Queste fascie devono essere usate, indossando degli indumenti leggeri perché si deve evitare il contatto diretto con la pelle.

Per definizione si tratta di una cinta anti cellulite perché si usa nei punti in cui si origina il problema a causa dell'accumulo di liquidi, specialmente a causa dell'insufficienza circolatoria: la cinta interviene per risolvere il problema dalla radice.

In ogni caso, bisogna sempre fare attenzione che la cinta avvolga completamente la zona interessata. Le sfere del massaggio devono girare

su se stesse, esercitando in questo modo una pressione benevola sui tessuti.

## ATTENZIONE:

Verificare periodicamente che tutti gli elementi di fissaggio siano stretti a dovere, e correttamente collegati.

Controllare e stringere tutti i pezzi della vostra unità ogni tre mesi.

L'uso di questa macchina con pezzi consumati o indeboliti come per esempio la cinghia, la banda di scorrimento oppure i rulli potrebbero provocare delle lesioni all'utente.

Se avete dei dubbi sullo stato di qualsiasi pezzo della macchina, non esitate a mettervi in contatto con il (S.A.T.) Servizio di Assistenza Tecnica, chiamando al telefono di attenzione al cliente (consultare l'ultima pagina del presente manuale).

Vi raccomandiamo di sostituire i pezzi consumati o rotti con pezzi di ricambio originali. L'uso di altri componenti o pezzi può causare danni personali o influire sul rendimento della macchina.

Per qualsiasi domanda, non dubiti nel mettersi in contatto chiamando al numero di telefono:

**902 170 258**

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

## HANDLEIDING.-

Massage is een karakteristiek van alle grote civilisaties en culturen geweest. Een massage kan spieren ontspannen, helpen bij de eliminatie van metabolisch afval en de bloedsomloop stimuleren.

Maak gebruik van het toestel op een vlakke ondergrond. Bescherm het vloeroppervlak waarop het massagetoestel geplaatst wordt.

Het massagetoestel verdraagt een maximaal gewicht van 100 kg. Uit veiligheidsoverwegingen dient het apparaat tenminste 0.5 meter vrije ruimte rondom hebben.

Dit massagetoestel is uitsluitend ontworpen voor thuisgebruik. Maak er geen gebruik van in openbare sportcentra of als huurapparatuur. Gebruik niet buitenshuis.

Het toestel kan slechts 30 minuten onafgebroken werken, waarna het voor tenminste een half uur uitgeschakeld dient te worden.

Het apparaat is specifiek ontworpen als een ontspanningsapparaat voor het oefenen en masseren van het lichaam. Het kan gebruikt worden om de spieren op te warmen alvorens te gaan oefenen, overspannen spieren kalmeren, de bloedsomloop verbeteren en uw vorm versterken en verbeteren.

Het wordt aanbevolen gebruik te maken van het vibro-massage-

apparaat in goed verlichte en geventileerde ruimten.

Draag comfortabele kleding gedurende de sessie, zodat u uw bloedsomloop niet beknelt, maar niet te wijd aangezien kleren klem kunnen komen te zitten in de bewegende delen van het vibro-massage-apparaat.

Toegegeven dat programma's variëren al naar gelang de leeftijd en lichamelijke conditie, willen we erop wijzen dat mensen van alle leeftijden het vermogen bezitten in overleg met een arts een doel voor hun lichamelijke conditie te stellen. Het uiteindelijke doel is een niveau van fysieke fitheid, gewichtscntrole of rehabilitatie te bereiken. Uw programma dient geleidelijk, gevarieerd gepland en veilig te zijn.

In de eerste weken behoort de aanbevolen initiële dagelijkse duur voor training ongeveer 5 minuten te zijn, gebruik makende van de riemmassage in de juiste positie (zoals weergegeven in de afbeeldingen). De weken daarna kan de duur van de beoefening verhoogd worden, tot 2 of 3 keer zoveel.

**LET OP:** Bij bepaalde ziekten kan het gebruik van het vibro-massage-apparaat schadelijk of zelfs gevaarlijk zijn. Dit is inclusief trombose of een predispositie voor trombose (vorming van bloedstolsels), spataders met trombose, cardiovasculaire aandoeningen (zwak hart, arteriosclerose). In deze gevallen

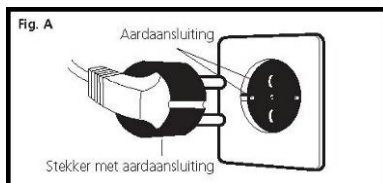
wordt het aanbevolen uw arts te raadplegen.

## VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN.-

Dit product dient te worden aangesloten op een geaard stopcontact. Wanneer het apparaat niet correct functioneert of beschadigd is geraakt, zal de aardeaansluiting een traject van een lage weerstand vormen, waardoor de kans op elektrische schokken aanzienlijk wordt verminderd. Dit apparaat is uitgerust met een geaard snoer en stekker. De stekker dient verbonden te worden met een deugdelijk, op de juiste manier geïnstalleerd stopcontact, dat aan de plaatselijke normen voldoet

**GEVAAR!:** Een onjuiste aansluiting van de aardevoorziening van het apparaat kan een risico op elektrische schokken tot gevolg hebben. Wanneer u twijfelt, raadpleeg dan een elektrisch installateur of een gespecialiseerd technicus om u ervan te verzekeren dat de aardeaansluiting correct is. Breng geen veranderingen aan de bijgeleverde stekker aan; wanneer deze niet geschikt is voor uw elektriciteitsvoorziening, laat dan een elektrisch installateur een deugdelijke aansluiting installeren.

Dit apparaat dient te worden gebruikt op een 220-240 Volts circuit en heeft een geaarde stekker van een gelijksoortig type zoals wordt getoond in Fig.A. Verzeker u ervan dat het apparaat wordt aangesloten op een stopcontact met dezelfde configuratie als de stekker. Gebruik geen adapter bij dit apparaat.



Bij gebruik van een elektrisch apparaat dient u altijd de volgende aanbevelingen in acht nemen:

**1** Controleer of het voltage van uw lichtnet overeenkomt met dat van het apparaat, voordat u het apparaat aansluit op het lichtnet. Het voltage van uw elektriciteitsnet moet overeenkomen met het voltage dat aangegeven wordt op het etiket met karakteristieken van het apparaat en verzeker u ervan dat de stekker van hetzelfde type is als het stopcontact. Gebruik geen enkele adapter.

**2** Om het gevaar op elektrische schokken te vermijden dient u de stekker uit het stopcontact te halen direct nadat u het apparaat heeft gebruikt en voordat u overgaat tot het schoonmaken van het apparaat.

**3** Sluit alleen aan op deugdelijk geaarde stopcontacten zoals wordt getoond in Fig.A. Ondeugdelijke aansluitingen kunnen elektrische schokken tot gevolg hebben. Wanneer de stekker niet geschikt is voor uw stopcontact vervang deze dan door een stekker die wel geschikt is voor uw installatie, ermee rekening houdend dat de aarde altijd correct aangesloten dient te zijn. Wanneer u twijfelt, bel dan met de Technische Service van BH.

**4** Laat het apparaat nooit onbeheerd wanneer het is aangesloten op het lichtnet. Haal de stekker uit het stopcontact na gebruik.

**5** Zorg ervoor dat kinderen, invaliden of onbekwame personen het apparaat uitsluitend onder toezicht van een bevoegd persoon gebruiken.

**6** Gebruik geen accessoires die niet worden aanbevolen door de fabrikant.

**7** Gebruik het apparaat niet met een beschadigd of versleten snoer.

**8** Houd het aansluitsnoer verwijderd van warme oppervlakken.

**9** Gebruik het apparaat nooit in de open lucht.

**10** Voordat u de stekker uit het stopcontact neemt, zet u eerst de schakelaar op de stand "0" en pas daarna haalt u de stekker uit het stopcontact.

## **MONTAGE-INSTRUCTIES.-**

Haal het toestel uit de doos en plaats het op de grond, zoals weergegeven in Fig.0.

De hulp van een tweede persoon wordt aanbevolen bij het monteren.

Controleer of alle onderdelen aanwezig zijn:

(1) Glazen basis; (2) Centrale stang; (5) Onderste borging centrale stang; (10) Bedekking van centrale stang; (11) Stuur; (37) Excentrieke katrollen; (M) Hoofdframe; (A) Massageband; (B) Enkele massageband; (C) Dubbele massageband.

Schroeven en sluitingen:

(4) Opvullingen voor glazen basis; (7) Schroef M-10x35; (8) Vlakke sluitring M-10; (9) Zelfborgende moer M-10; (12) Veerring M-8; (13) Vlakke sluitring M-8; (14) Schroef M-8x20; Combinatiesleutel.

Volg stap voor stap deze montage-instructies:

**1.-** Bevestig eerst de opvullingen (4) voor de glazen basis, Fig.1.

Bevestig vervolgens de twee rubberen sluitringen, de ronde bovenaan en de vierkante onderaan de glazen basis, Fig.1.

Positioneer nu de stang en de vierkanten plaat zoals weergegeven in Fig.1, monteer de schroeven (7) tesamen met de sluitringen (8) en de zelfborgende moeren(9), en maak vast.

**2.-** Zodra de centrale stang op zijn plaats is, doe de stangbedekking (10) over de bovenkant van de stang, Fig.2.

**3.-** Neem het stuur (11) en plaats het bovenop de stang, Fig.3. Bevestig vervolgens de schroeven (14) tesamen met de veerringen (12) en de vlakke sluitringen(13) en maak goed vast.

**4.-** Plaats daarna het hoofdframe (M) onderaan het stuur, Fig.4.

Monteer nu de schroeven (14) tesamen met de veerringen (12) en de vlakke sluitringen (13) en maak goed vast.

Neem de excentrieke katrollen (37) en bevestig ze aan de excentrieke steunen (25), op de knop drukkend zoals aangegeven door de pijl, Fig.5.

**N.B.:** Het is van belang om bij het monteren van de excentrieke katrollen (37) te verzekeren dat deze op dezelfde gaten aan de linker- en rechterzijde zijn gepositioneerd.

Dit zorgt ervoor dat de lengte van de excentriek aan beide zijden (links en rechts) hetzelfde is.

**6.-** Pak een van de massagebanden en bevestig hem zoals weergegeven in Fig.6.

Doe eerst het uiteinde van de band in de excentriek en laat deze vervolgens zakken zodat hij op de juiste wijze ingevoerd wordt.

## **STARTEN.-**

Sluit het toestel aan op een stopcontact met een aardverbinding (zie veiligheidsinstructies).

Plaats de massageband op het juiste lichaamsdeel en voer er enige druk op uit, druk op de AAN/UIT-schakelaar (35), Fig.7, waarna het toestel gestart wordt.

## **OEFENINGEN VOOR ELK LICHAAMSDEEL.-**

De basisaccessoires van het massagetoestel zijn:

**A).-** Massageband met onregelmatige ribbels.

Deze band kan cellulitis helpen voorkomen en die verminderen als men die heeft. Maak gebruik van de band op gedeelten zoals middel, achterkant van de heupen en dijen.

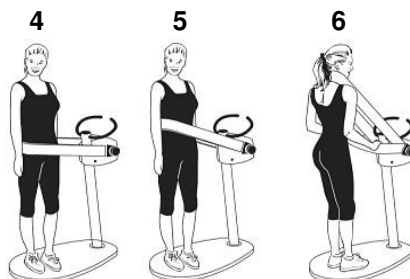
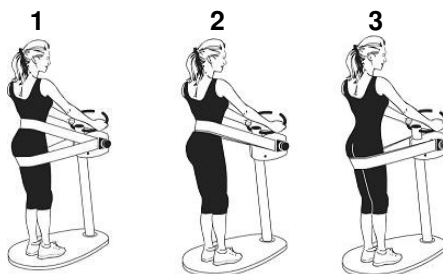
**B).-** Massageband met ronde ribbels. Deze band wordt gebruikt voor middel, dijen en billen. Voor de beste resultaten wordt tenminste 3 minuten van oefenen aanbevolen. Gebruik

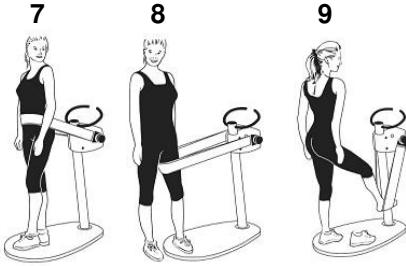
comfortabele, loszittende kleding tijdens het oefenen met deze band.

**C).-** Massageband met dubbele strip. De dubbele stripband wordt voornamelijk gebruikt op borst en schouders, hoewel er ook gebruik van gemaakt kan worden op de rest van het lichaam. De band is nuttig voor ontspanning, speciaal op de rug- en schouderspieren.

Deze accessoires kunnen voor verschillende oefeningen gebruikt worden, afhankelijk van de gewenste resultaten.

De dubbele stripband kan voor alle tekeningen A1 tot en met A9 gebruikt worden.

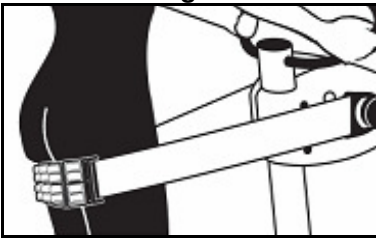




## LET OP:

Massagebanden met ribbels, Fig.B.

Fig.B



Tijdens het gebruik van deze banden moet altijd lichte kleding gebruikt worden, aangezien ze niet in direct contact met de huid mogen komen.

Dit is per definitie de anti-cellulites band, daar deze gebruikt wordt op gedeelten waar het probleem optreedt als gevolg van de opbouw van vloeistoffen, hoofdzakelijk veroorzaakt door zwakke circulatie. De band behandelt het probleem aan de bron. Controleer in elk geval of de band het aangetaste gedeelte altijd volledig omvat. De massageballen behoren rond te draaien, voor heilzame druk op het celweefsel zorgend.

## BELANGRIJK :

Controleer periodiek of alle sluitingen goed vastzitten en op de juiste wijze verbonden zijn.

Controleer elke drie maand alle onderdelen op uw toestel en maak ze goed vast.

Gebruik van dit toestel met versleten onderdelen, bijv. de aandrijfband, loopband of rollers, kan letsel voor de gebruiker opleveren.

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).

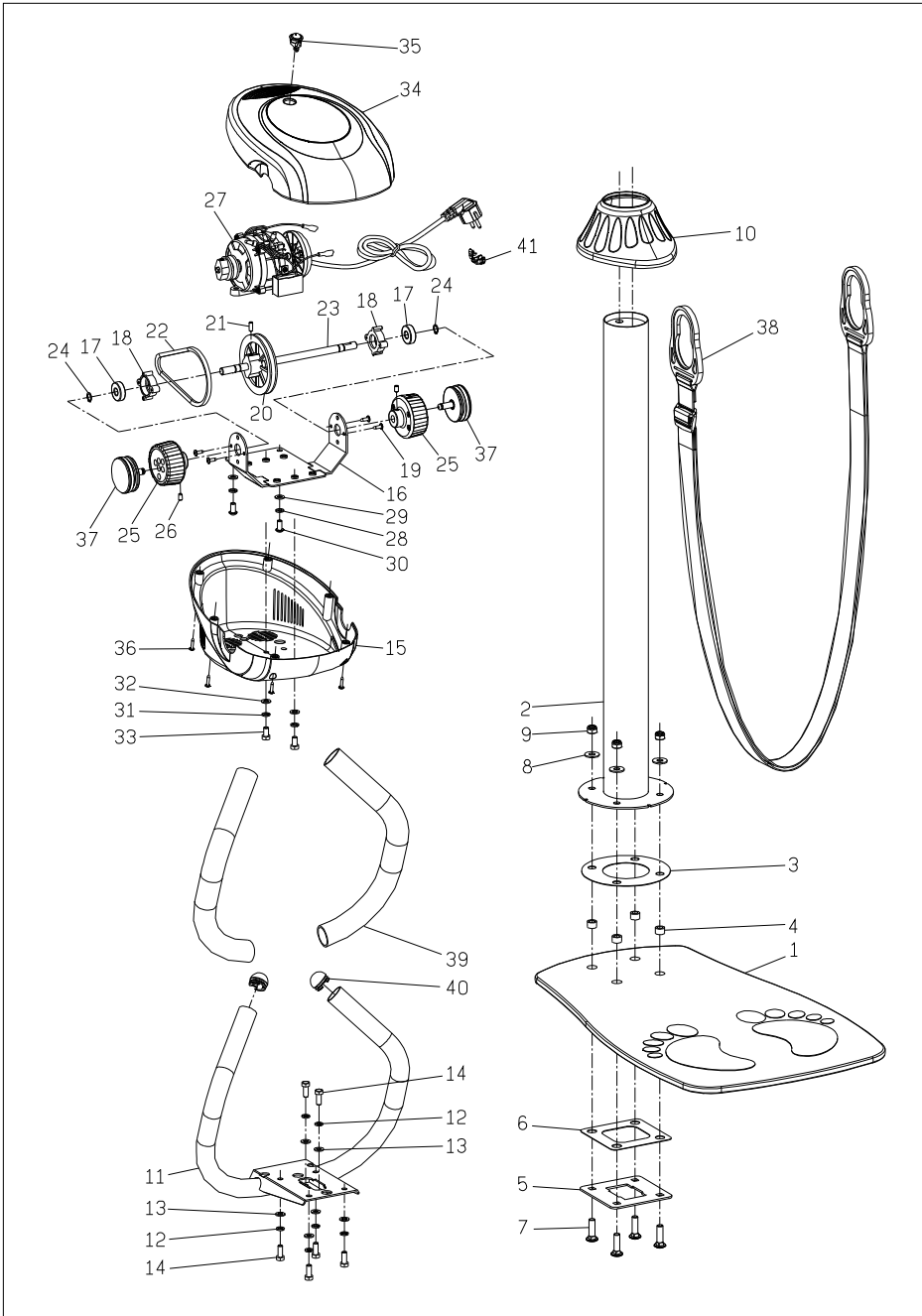
Het wordt aanbevolen dat u originele reserve-onderdelen gebruikt om versleten componenten te vervangen. Het gebruik van andere reserve-onderdelen kan letsel veroorzaken of de prestatie van het toestel beïnvloeden.

Wanneer u vragen heeft, stel u in contact met ons door het klantenservice nummer te bellen:

**902 170 258**

**BH BEHOUDT ZICH HET RECHT VOOR DE SPECIFICATIES VAN HAAR PRODUCTEN ZONDER VOORAFGAANDE WAARSCHUWING TE WIJZIGEN.**

# G-225





**Para pedido de repuesto:**

Indicar el modelo de la máquina    Nº correspondiente a la pieza    Cantidad

**To order replacement parts:**

State the machine model                      Corresponding parts                      Nº Quantity

**Pour toute commande pièces détachées**

Indiquer le modèle de la machine    Numéro de la pièce                      Quantité

**Bestellung von Ersatzteilen:**

Bitte angeben Maschinenmodell    Nr. des entsprechenden Ersatzteils    Menge

**Para encomenda de peça de recambio:**

Indicar o modelo da máquina              Nº correspondente à peça              Quantidade

**Per ordinare pezzi di ricambio:**

Indicare il modello della macchina    Nº che corrisponde al pezzo              Quantità

**Bestellen van vervangingsonderdelen:**

Geef het model van het toestel op    Nummer van het onderdeel              Hoeveelheid

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

G-225

35

1

**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: info@bhfitness.es  
www.bhfitness.com

**BH FITNESS PORTUGAL**

MAQUINASPORT, S.A.  
Zona Industrial Giesteira Terreirinho  
3750-325 Agueda (PORTUGAL )  
Tel.: +351 234 729 510  
Fax: +351 234 729 519

**BH FITNESS MEXICO**

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

**BH FITNESS ASIA**

No.139, Jhongsan Rd.  
Daya Township  
Taichung 428, Taiwan. R.O.C.  
Tel.: +886 4 25609200  
Fax: +886 4 25609280  
info@bhasia.com.tw

**BH FITNESS UK**

Unit 1A Britannia Business Park  
Union Road, The Valley  
Bolton BL2 2HP  
UK  
Tel.: +44 (0)870 381 0277  
Fax: +44 (0)870 381 0278  
e-mail: info@bhfitness.co.uk

**BH FITNESS FRANCE**

Tel.: +33 (0)1429 61885  
Fax: +33 (0)1429 66851  
e-mail: bh.fitness@wanadoo.fr

**BH FITNESS NORTH AMERICA**

20155 Ellipse  
Foothill Ranch  
CA 92610  
Tel:+ 1 949 206 0330  
Fax:+1 949 206 0350  
fitness@bhnorthamerica.com  
www.bhnorthamerica.com

**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

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

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

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

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

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

BH SE RESERVA O DIREITO A MODIFICAÇÃO ESPECIFICAÇÕES DOS SEUS PRODUCTOS SEM PRÉVIO AVISO.

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