

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

Fig.1

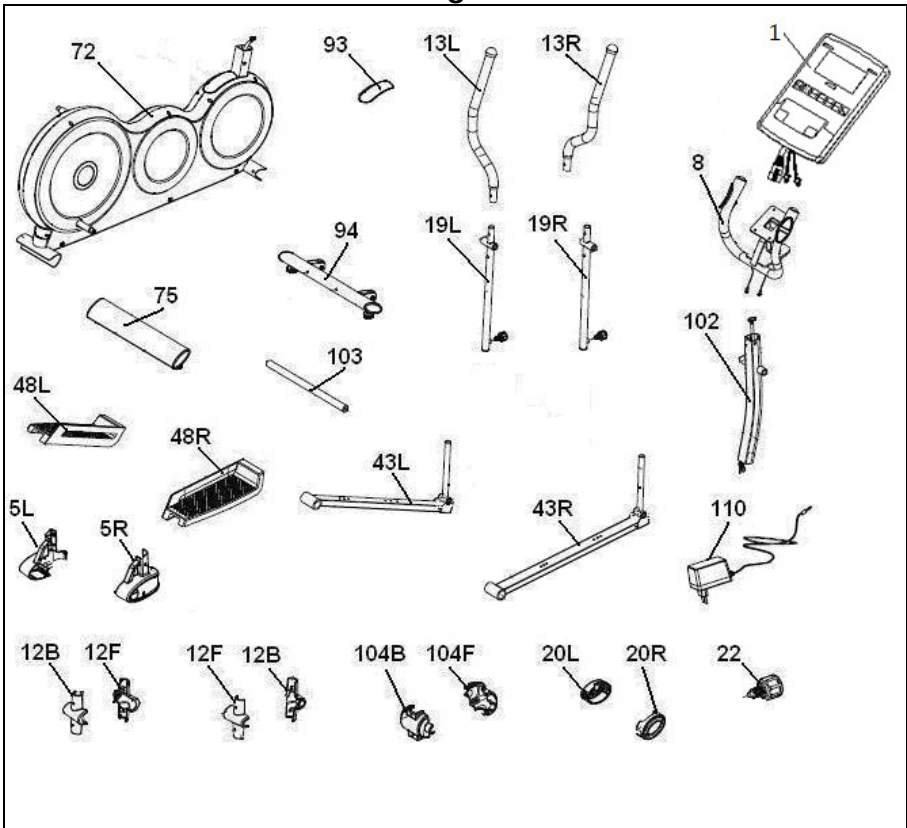
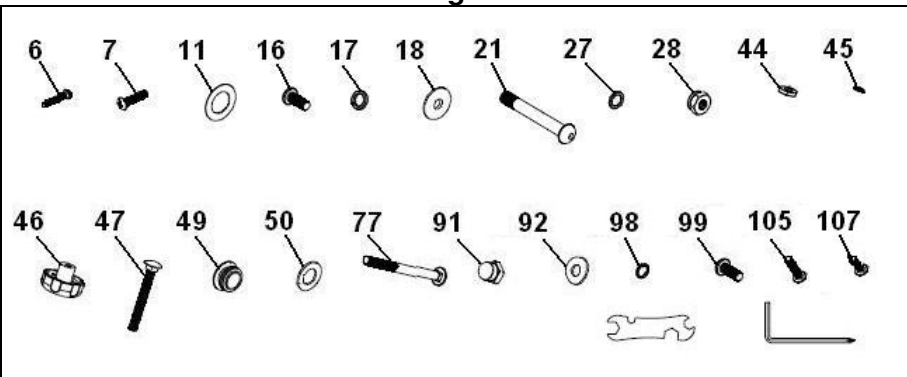
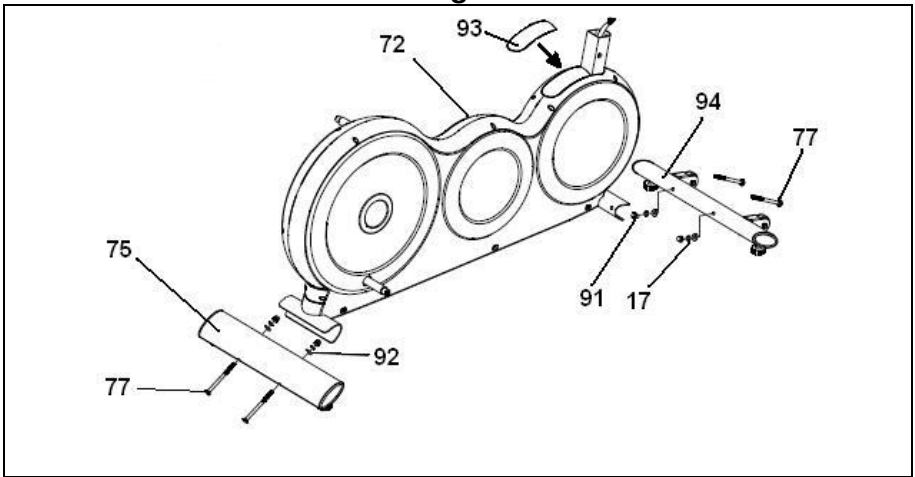


Fig.2



**Fig.3**



**Fig.4**

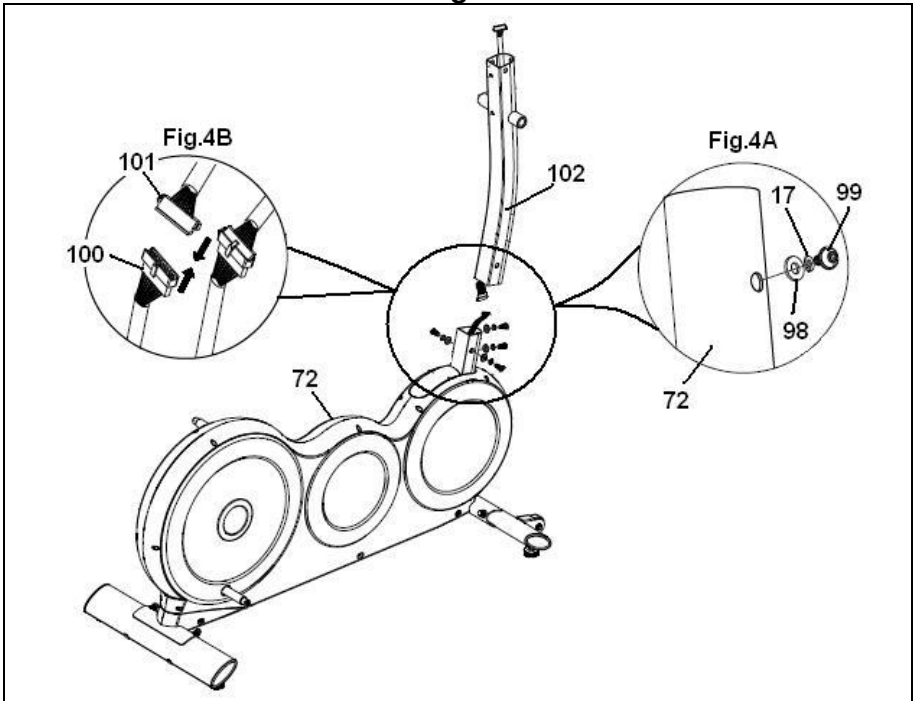


Fig.5

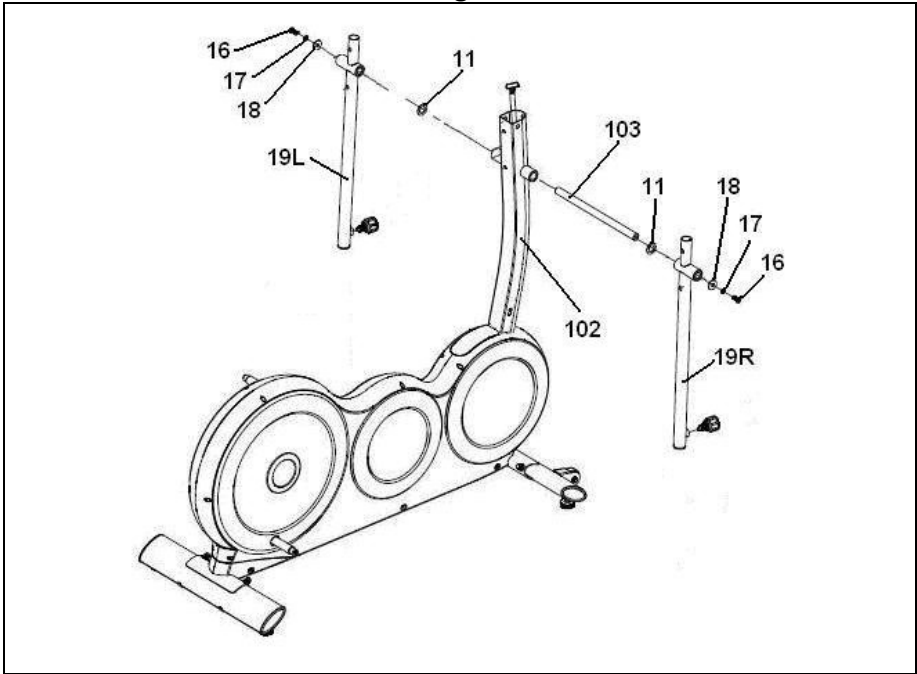


Fig.6

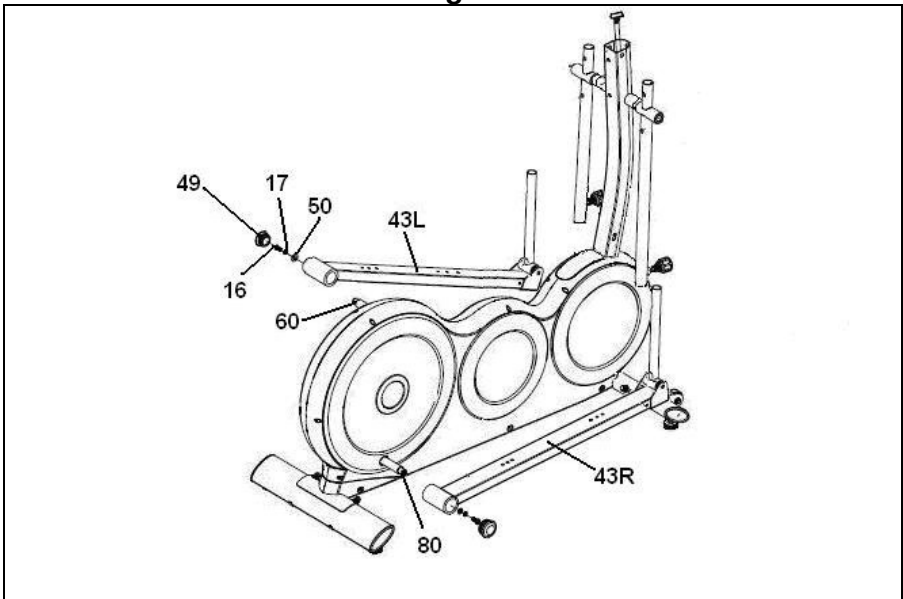


Fig.7

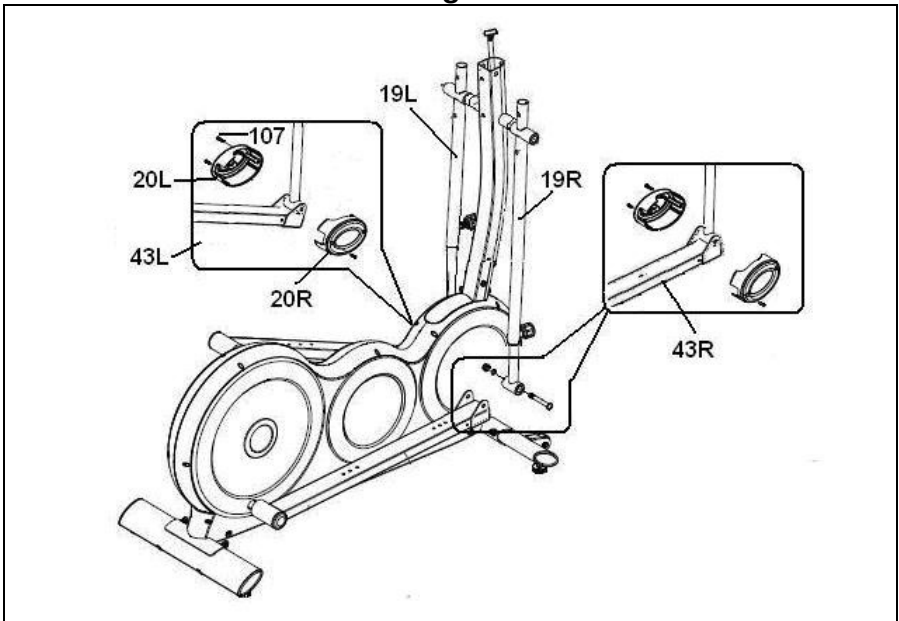


Fig.8

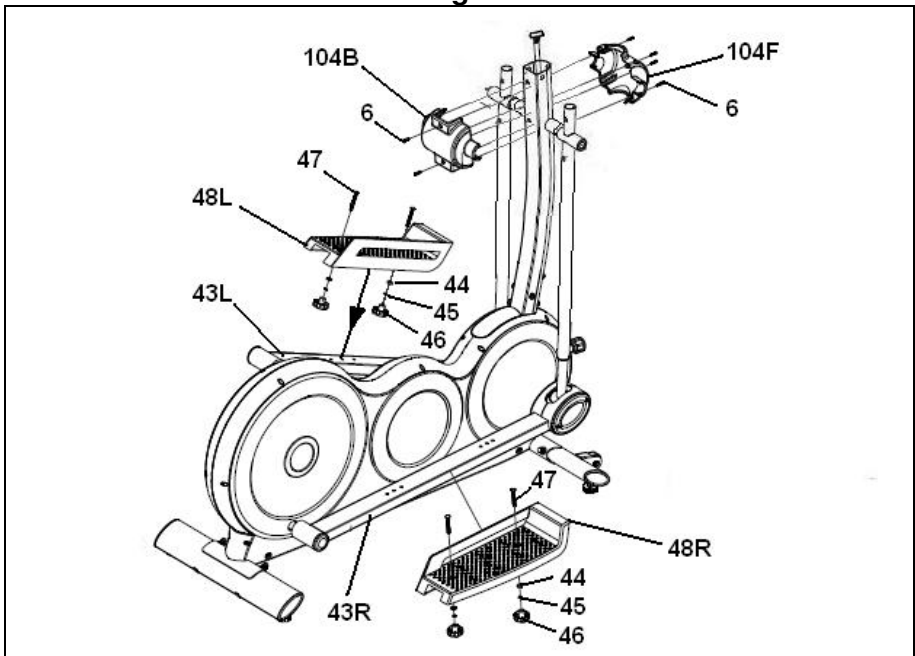


Fig.9

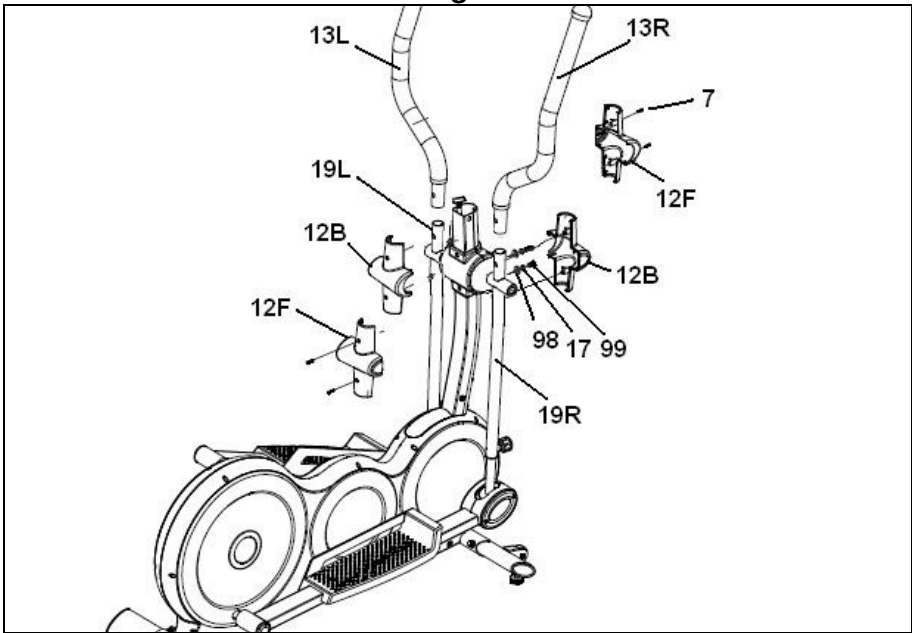
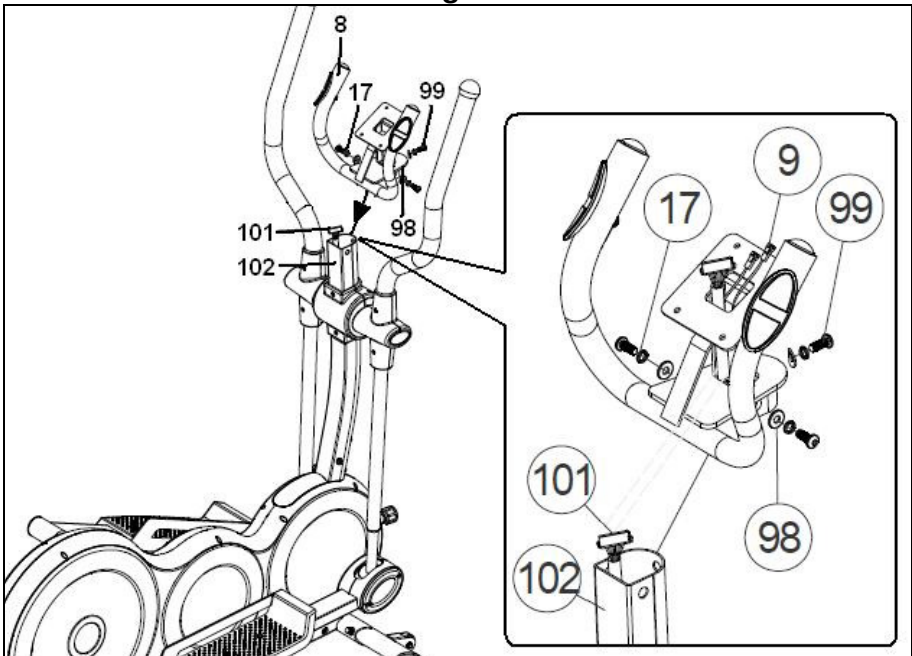
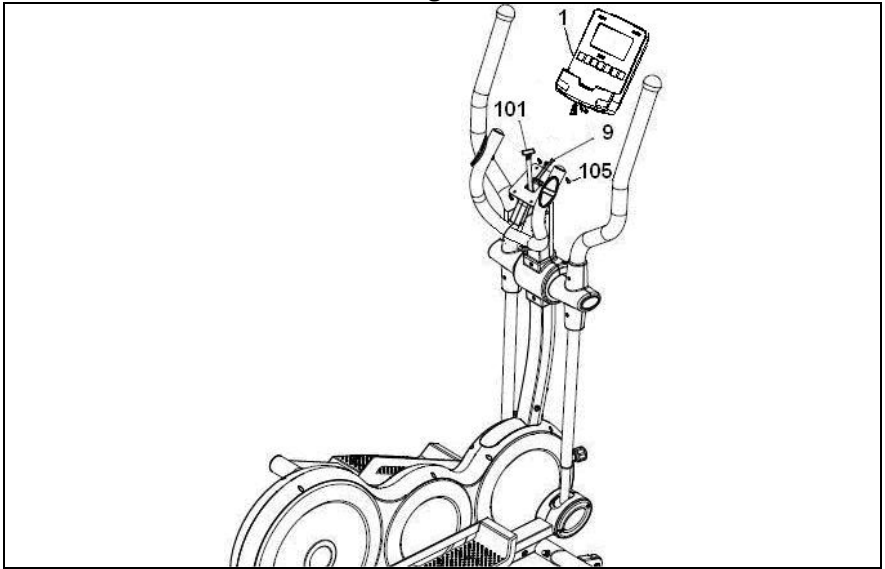


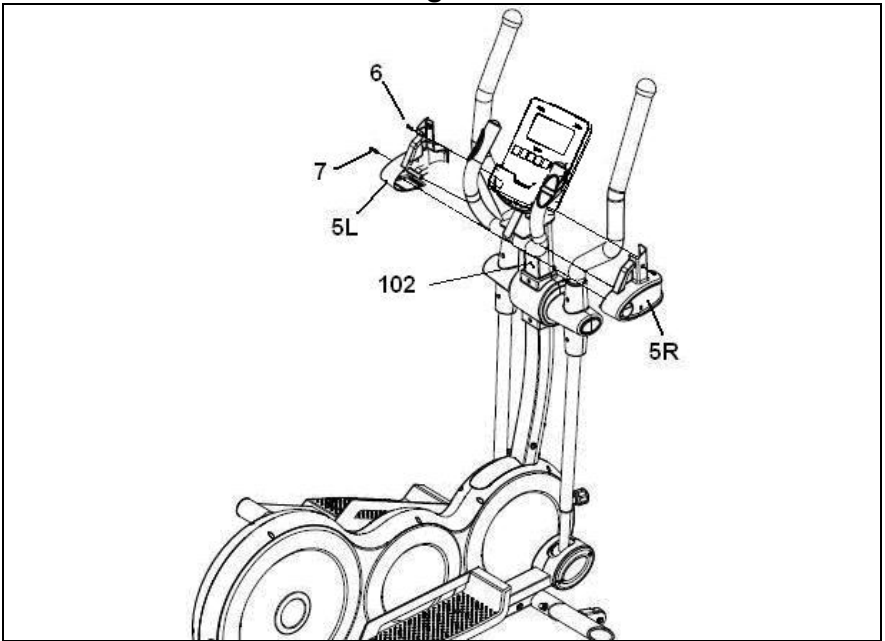
Fig.10



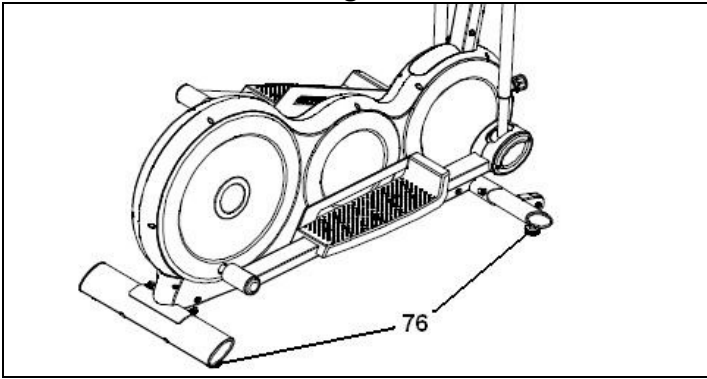
**Fig.11**



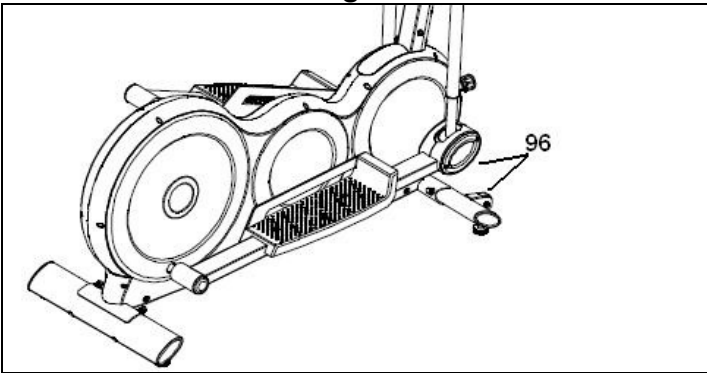
**Fig.12**



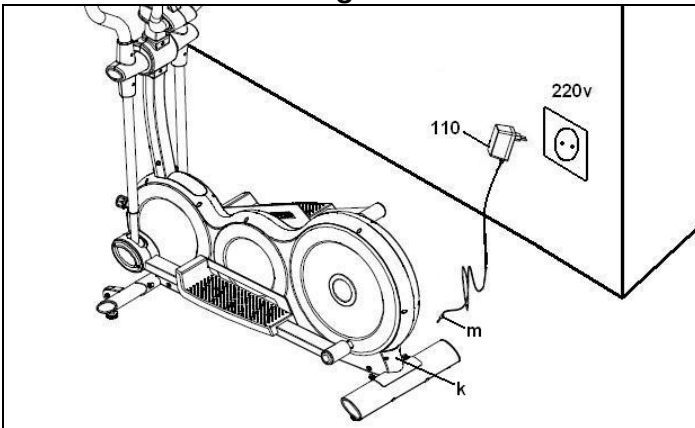
**Fig.13**



**Fig.14**



**Fig.15**





## INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD.-

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

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

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

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

Compruebe la elíptica antes de comenzar el ejercicio, para asegurarse de que se han montado todas las piezas y que las tuercas, tornillos, pedales y brazos se han apretado correctamente antes del uso.

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

Este aparato ha sido probado y cumple con la norma EN957. 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 bicicleta elíptica le reportará diferentes beneficios, mejorará su condición física, tono muscular y, junto con una dieta baja en calorías, le ayudará a perder peso.

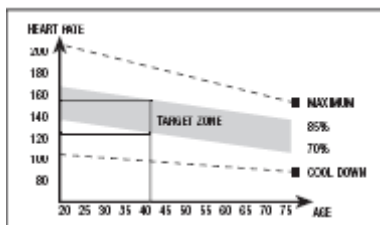
### 1. La fase de calentamiento.

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 cardio-vascular 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 está diseñada para uso semi profesional. El peso de usuario no debe exceder de 115Kg.

**2** Mantenga las manos alejadas de cualquiera de las partes móviles de la unidad.

**3** Los padres y otras personas responsables de los niños deben tener en cuenta la naturaleza curiosa de estos y que puede llevarles a situaciones y conductas que pueden resultar peligrosas. Esta unidad no ha de utilizarse en ningún caso como juguete.

4 Es responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios de la máquina estén adecuados e informados sobre todas las precauciones necesarias.

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

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

## **INSTRUCCIONES DE MONTAJE.-**

1. 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 Piecero**

- (1) Monitor electrónico.
- (5L) Tapa soporte monitor izquierda.
- (5R) Tapa soporte monitor derecha.
- (8) Soporte monitor.
- (12B) Tapa trasera eje de remo.
- (12F) Tapa delantera eje de remo.
- (13L) Brazo superior izquierdo.
- (13R) Brazo superior derecho.
- (19L) Bastón o brazo izquierdo.
- (19R) Bastón o brazo Derecho.
- (20L) Tapas eje giro bastones (L).
- (20R) Tapas eje giro bastones (R).
- (43L) Pedal pie izquierdo.
- (43R) Pedal pie derecho.
- (48L) Apoya pies Izquierdo.
- (48R) Apoya pies Derecho.
- (72) Cuerpo central.
- (75) Tubo caballete trasero con tacos regulables.
- (93) Tapa superior.
- (94) Tubo caballete delantero con ruedas.
- (102) Tubo de remo.

(103) Eje de giro brazos.

(104B) Tapa tubo de remo central delantera

(104F) Tapa tubo de remo central trasera.

(110) Transformador.

### **Fig.2 Tornillería.**

- (6) Tornillos de M-5x10.
  - (7) Tornillos de M-4x15.
  - (11) Arandelas Ø 17 Ø 25.
  - (16) Tornillos de M-8x20.
  - (17) Arandela muelle M-8.
  - (18) Arandelas M-8 Ø 28.
  - (21) Tornillos C/allen alomada M10x78.
  - (27) Arandelas de M-10.
  - (28) Tuercas autoblocantes de M-10.
  - (44) Arandelas planas de M-6.
  - (45) Arandela muelle M-6.
  - (47) Tornillos DIN 603 M-6x50.
  - (50) Arandelas M-8 Ø 21.
  - (77) Tornillos DIN 603 M-8x110.
  - (91) Tuercas autoblocantes de M-8.
  - (92) Arandela ondulada 8x19.
  - (98) Arandelas M-8 Ø 19.
  - (99) Tornillos Allen de M-8x20.
  - (105) Tornillos de M-5x20.
  - (107) Tornillos de M-5x15.
- Llave combinada.  
Llave de allen.

## **2. MONTAJE DE LOS TUBOS CABALLETE.-**

En primer lugar levante de la parte delantera de la máquina y apoyela sobre un taco, por ejemplo de los mismos del embalaje que acaba de abrir. Acerque el tubo de caballete delantero con ruedas (94) al cuerpo central (72), posicionando las ruedas hacia delante de la unidad Fig.3, introduzca los tornillos (77) y coloque las arandelas planas (92-17) y las tuercas (91) y apriete fuertemente.

Para el montaje del caballete trasero realice la misma operación. Levante un poco la máquina por la parte trasera y coloque un taco, por ejemplo de los mismos del embalaje que acaba de abrir.

Coja el tubo caballete trasero con tacos regulables (75) y haciendo coincidir los puntos, Fig.3. Introduzca los tornillos (77) coloque las arandelas (92-17), y las tuercas (91) y apriete fuertemente.

Coloque la tapa superior (93).

### **3. MONTAJE DEL TUBO REMO.-**

Coja el tubo de remo (102) y suelte los tornillos (99) de la parte inferior del tubo junto con las arandelas onduladas (98) y las arandelas de muelle (17) Fig.4A.

Seguido acerque el tubo de remo (102) al tubo saliente (D) del cuerpo central (72), Fig.4, conexas terminales (100 con el 101) Fig.4B.

Introduzca el tubo de remo (102) en el tubo saliente (D), del cuerpo central (72) en dirección a la flecha, Fig.4, teniendo cuidado de no pillar los cables.

Coloque los tornillos (99) que acaba de soltar del remo junto con, las arandelas (98) y las arandelas de muelle (17) Fig.4 y apriete fuertemente.

**ATENCIÓN:** Es aconsejable el reapretar los tornillos que se acaban de montar al mes de uso de la máquina.

### **4. MONTAJE DE LOS BRAZOS.-**

Introduzca el eje giro de brazos (103) por los casquillos del tubo transversal del tubo remo (102), Fig.5 y déjelo centrado.

Coloque las arandelas separadoras (11) montandolas como indica la Fig.5, introduzca el brazo izquierdo (19L) (marcado con la letra L) en el eje giro brazos (103) Fig.5, a continuación coloque el brazo derecho (19R) (marcado con la letra R) en el otro extremo del eje giro brazos, coloque en los extremos del eje los tornillos con arandela (16) y las arandelas planas (18) y ayudándose de las dos llaves de tubo combinadas (A) apriete fuertemente.

### **5. MONTAJE DE LOS TUBOS DE PIES.-**

Coja el pedal derecho (43R), Fig.6 (marcado con la letra R) e introdúzcalo en el eje de la biela (80) (parte derecha de la máquina).

Seguido coja la arandela (50-17) y el tornillo (16) y atornille fuertemente.

Coloque la tapa trasera embellecedora de pie derecho (49), Fig.6.

Coja el pedal izquierdo (43L) Fig.6 (marcado con la letra L) e introdúzcalo en el eje (60) parte izquierda de la máquina.

Seguido coja la arandela (50-17) y el tornillo (16) y atornille fuertemente.

Coloque la tapa trasera embellecedora de pie izquierdo (49), Fig.6.

Coja el pie izquierdo (43L), y posicónelo en la "U" de la parte inferior del brazo izquierdo (19L), Fig.7.

Coja el pie derecho (43R), y realice el mismo montaje que ha realizado para el montaje del pie izquierdo.

## **6. MONTAJE DE LAS TAPAS LATERALES DEL EJE GIRO DE BRAZOS CON LOS PIES.-**

Coja las tapas (20L y 20R) marcadas en el interior con la letra (R), y posicíonelas en el extremo de los tubos de pies con la parte inferior de los brazos en la parte derecha, según muestra la Fig.7 a continuación atorníllelas con los tornillos (107).

Realice el mismo montaje con las tapas (20L y 20R) marcadas en el interior con la letra (L).

## **7. MONTAJE DE LOS REPOSAPIES.-**

Posicione el reposapiés izquierdo (48L), marcado con la letra L) sobre el pie izquierdo (43L) de la unidad, Fig.8, (la posición izquierda y derecha en la unidad es siempre en la posición de hacer el ejercicio) coja los tornillos (47), las arandelas (44-45) y la tuerca (46), y apriete fuertemente.

Seguido posicione el reposapiés derecho (48R) marcado con la letra R) sobre el pie derecho (43R), coloque los tornillos (47) las arandelas (44-45) y la tuerca (46), y apriete fuertemente.

## **8. MONTAJE DE LAS TAPAS EJE GIRO DE BRAZOS.-**

### **MONTAJE DE TAPAS CENTRALES.-**

Coja la tapa trasera (104F) y la tapa delantera (104B), posicíonelas en el tubo de remo (102) Fig.8. Y a continuación atorníllelas con los tornillos (6) y (7).

## **9. MONTAJE DE LOS BRAZOS SUPERIORES.-**

Coja el brazo superior izquierdo (13L) (marcado con la letra L).

Introduzca el brazo en el saliente del

brazo inferior izquierdo (19L) haciendo coincidir las letras (L) Fig.9, coloque los tornillos (99) las arandelas (98-17) y apriete.

Seguido realice el mismo montaje con el brazo superior derecho (13R).

## **10. MONTAJE DE LAS TAPAS LATERALES EJE GIRO DE BRAZOS.-**

Coja las tapas (12B y 12F) marcadas en el interior con la letra (R), y posicíonelas en el extremo del eje con los brazos en la parte derecha, según muestra la Fig.9, a continuación atorníllelas con los tornillos (6) y (7).

Realice el mismo montaje en el otro extremo del eje con las tapas (12B y 12F) marcadas en el interior con la letra (L).

## **11.- MONTAJE SOPORTE DEL MONITOR.-**

Una el conector (101) que sale del tubo remo (102), con el conector que sale del tubo saliente del cuerpo central, Fig.10, a continuación atorníllelos con los tornillos (99).

## **12. COLOCACION DEL MONITOR ELECTRONICO.-**

### **COLOCACION DEL MONITOR.**

Suelte los tornillos (105) Fig.11 de la parte trasera del monitor (1).

A continuación conéxione los terminales (101). Los terminales del Hand-grip (9) Fig.11.

Seguido coloque el monitor en dirección de la flecha sobre la chapa del tubo remo (102) Fig.11, introduciendo los cables en el interior del tubo remo y teniendo cuidado de no pillar los cables. Coloque los tornillos (105) soltados anteriormente.

Coloque las tapas laterales del soporte monitor (5L y 5R) y atornillelas con los tornillos (6 y 7) Fig.12.

### **NIVELACION.-**

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 (76) como muestra la Fig.13.

### **MOVIMIENTO Y ALMACENADO.-**

La unidad está equipada con ruedas (96) como muestra la Fig.14 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.

### **CONEXION A LA RED.-**

Introduzca la clavija de enganche (m), del transformador en el punto de conexión (k), del cuerpo central, (parte trasera inferior) Fig.15 y conecte el transformador (110) de corriente a la red de 220 V, Fig.15.

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. Do not allow children to play with the equipment or in the immediate vicinity. Keep your hands well away from any of the moving parts. Check the elliptical trainer before starting the exercise; to make sure that all of the parts are attached and that the nuts, bolts, pedals and focus bars have been tightened correctly prior to use. Wear appropriate clothing and footwear for the exercise. Do not use loose clothing. Do not wear leather soled shoes or footwear with high heels.

This appliance has been tested and it complies with standard EN957. 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

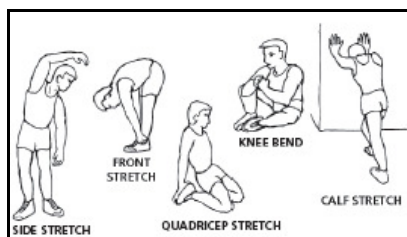
you discover any defective component while assembling or checking the equipment, or if you hear any strange noise during exercise then stop. Do not use the appliance until the problem has been resolved.

## **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.

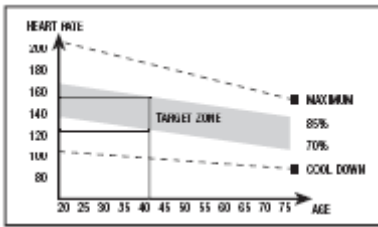
### **1. Warm-up phase.**

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 cool-down exercises as normal but when you are reaching the end of the exercise phase, increase the exertion level in order to make your legs work harder. You should reduce speed in order to keep your heart rate within the target area.

### 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 115Kg.
- 2 Keep your hands well away from any of the moving parts.
- 3 Parents and/or those responsible for children should always take their curious nature into account and how this can often lead to hazardous situations and behaviour resulting in accidents. This unit does not have to be used in any case like toy.
- 4 The owner is responsible for ensuring that anyone who uses the machine is duly informed about the necessary precautions.
- 5 Your unit can only be used by one person at a time.
- 6 Use suitable clothing and footwear. tie up your shoelace correctly

### 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) Electronic monitor.
- (5L) Left-hand monitor support cover.
- (5R) Right-hand monitor support cover.
- (8) Monitor support.
- (12B) Rear post spindle cover.
- (12F) Front post spindle cover.
- (13L) Top focus bar, left.
- (13R) Top focus bar, right.
- (19L) Left focus bar or arm.
- (19R) Right focus bar or arm.
- (20L) 2 Focus bar spindle covers (L).
- (20R) 2 Focus bar spindle covers (R).
- (43L) Pedal left foot.
- (43R) Pedal right foot.
- (48L) Left footrest .
- (48R) Right footrest.
- (72) Main body.
- (75) Rear stabiliser bar with adjustable feet.
- (93) Top cover.
- (94) Front stabiliser bar with wheels.
- (102) Main post.
- (103) Focus bar spindle.
- (104F) Rear central post cover.
- (104B) Front central post cover.
- (110) Transformer.

### **Fig.2 Screws and fasteners.**

- (6) Screws M-5x10.
- (7) Screws M-4x15.
- (11) Washers  $\varnothing 17 \varnothing 25$ .
- (16) Screws M-8x20.
- (17) Spring washer M-8.
- (18) Washers M-8  $\varnothing 28$ .
- (21) Allen screws M-10x78.
- (27) Washers M-10.
- (28) Self locking nuts M-10.
- (44) Flat washers M-6.
- (45) Spring washer M-6.
- (47) Screws DIN 603 M-6x50.
- (50) Washers M-8  $\varnothing 21$ .
- (77) Screws DIN 603 M-8x110.
- (91) Self locking nuts M-8.
- (92) Corrugated washer 8x19.

- (98) Washers M-8  $\varnothing 19$ .
  - (99) Screws Allen M-8x20.
  - (105) Screws M-5x20.
  - (107) Screws M-5x15.
- Combination box spanners.  
Allen key.

## **2. FITTING THE STABILISER BARS.-**

First, lift the front of the machine and rest it on a prop, such as the packaging that you have just removed. Bring the front stabiliser bar with wheels (94) to the main body (72) positioning the wheels at the front of the unit, Fig.3, insert the screws (77), fit the flat washers (92-17) and self locking nuts (91), and tighten securely. Carry out the same operation to attach the rear stabiliser bar. Lift the rear of the machine slightly and rest it on a prop, such as the packaging that you have just removed.

Take the rear stabiliser with adjustable feet (75), and line up the dots (3), Fig.3. Insert the screws (77), fit the washers (92-17) and nuts (91), and tighten securely.

Place the top cover (93).

## **3. FITTING THE MAIN POST.-**

Take the main post (102) and remove the screws (99) the corrugated washers (98) and spring washers (17) from the bottom of the post. Fig.4A.

Next, bring the main post (102) up to boss (D) on the main body (72), Fig.4, connect the terminals (100) and (101), Fig.4B.

Slip the main post (102) over the boss (D) on the main body (72) in the direction of the arrow, Fig.4, making sure not to snag any of the cables.

Refit the screws (99), the washers (98) and the spring washers (17) that you removed previously, Fig.4, and tighten securely.

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

#### **4. FITTING THE FOCUS BARS.-**

Insert the focus bar spindle (103) through the spacer bushes on the main post (102), Fig.5, leaving it centred.

Fit the spacer washers (11) as shown in Fig.5. Insert the left focus bar (19L) (marked with the letter "L") onto the focus bar spindle (103), Fig.5, then fit the right focus bar (19R) (marked with the letter "R") on the other end of the spindle. Fit the washered bolts (16) and the flat washers (18) and with the help of the box spanners (A) tighten securely.

#### **5. FITTING THE FOOT BARS.-**

Take the right pedal (43R), Fig.6, (marked with the letter "R") and slide it onto the crank shaft (80) on the right- hand side of the machine.

Now take washer (50-17) and bolt (16) and tighten securely.

Attach the bottom cover for the right foot (49), Fig.6.

Take the left pedal (43L), Fig.6, (marked with the letter "L") and slide it onto the shaft (60) on the left-hand side of the machine.

Now take washer (50-17) and bolt (16) and tighten securely.

Attach the bottom cover for the left foot (49), Fig.6.

Take the left foot bar (32) and position it on the "U" at the bottom of the left focus bar (19L), Fig.7.

Take the right foot bar (43R) and go through the same assembly procedure as with the left.

#### **6. FITTING THE FOCUS BAR SIDE COVERS TO THE FOOT BARS.-**

Take the covers (20L and 20R), marked on the inside with the letter "R", and position them at the end of the foot bars with the inside of the focus bars on the right hand side, as shown in Fig.7. Now use screws (107) to attach them.

Carry out the same procedure using the covers (20L and 20R) marked on the inside with the letter "L".

#### **7. FITTING THE FOOTRESTS.-**

Position the left footrest (48L) (marked with the letter "L") on top of the unit's left foot (43L), Fig.8, (left and right refers to the user's position doing exercise) refit the screws (47), the washers (44-45) and the nuts (46) removed previously and tighten securely.

Next, position the right footrest (48R) (marked with the letter "R") on top of the right foot (43R), refit the screws (47), the washers (44-45) and the nuts (46) removed previously and tighten securely.

#### **8. FITTING THE FOCUS BAR SPINDLE COVERS.-**

##### **FITTING THE CENTRAL COVERS.-**

Take the front (104B) and rear (104F) covers and position them on the main post (102), Fig.8. Now use the screws (6) and (7) to attach them to the post.

## **9. FITTING THE UPPER FOCUS BARS.-**

Take the top left bar (13L) (marked with the letter "L").

Insert the top bar onto the bottom left focus bar (19L), lining up the letters (L), Fig.9, fit the screws (99), the washers (98-17) and tighten securely. Now go through the same procedure for the top right focus bar (13R).

## **10. FITTING THE FOCUS BAR SIDE COVERS.-**

Take the covers (12B and 12F), marked on the inside with the letter "R", and position them at the spindle end with the bars on the right hand side, as shown in Fig.9. Now use screws (6) and (7) to attach them.

Carry out the same procedure at the other end of the bar using the covers (12B and 12F) marked on the inside with the letter "L".

## **11.- FITTING THE MONITOR SUPPORT.-**

Plug connector (101), coming out of the main post, into connector (80), coming out of the boss (102) on the main body (72), Fig.10. Now use the screws (99) to attach them to the post.

## **12. FITTING THE ELECTRONIC MONITOR.-**

### **ATTACHING THE MONITOR.**

Release screws (105), Fig.11, at the back of the monitor (1).

Then connect terminals (101). The handgrip terminals (9), Fig.11.

Next, slide the front of the monitor onto the plate on top of the main post (102) in the direction of the arrow, Fig.11, push the cables down into the main

post making sure not to pinch any of the cables. Replace the screws (105) removed previously.

Fit the monitor support side covers (5L & 5R) and secure using screws (6 & 7), Fig.12.

### **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 (76) up or down, as shown in Fig.13.

### **MOVEMENT & STORAGE.-**

The unit is equipped with wheels (96), as shown in Fig.14, 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 (k), on the main body (bottom, rear of the machine) and then plug the transformer (110) into a 220 V mains supply, Fig.15.

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 1 mètre.

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

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

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

Cet appareil a fait l'objet de tests et répond à la norme EN957.

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.

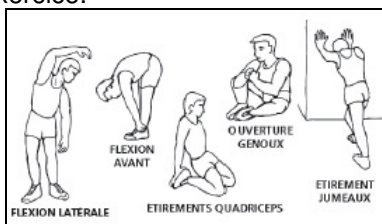
L'appareil doit toujours être utilisé selon les instructions. Si au cours du montage ou de la vérification de l'appareil, vous constatez qu'un élément est défectueux ou si vous entendez un bruit étrange durant l'utilisation, ne pas utiliser la machine avant d'avoir résolu le problème.

## 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.

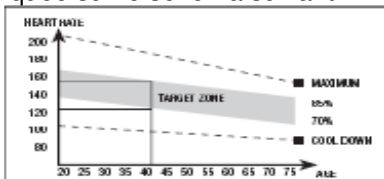
Cette phase accélère la circulation sanguine et prépare les muscles pour l'exercice. Elle réduit également les risques de crampes et de lésions musculaires. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement comme indiqué ci-après. Chaque étirement doit durer environ 30 secondes. Ne pas forcer 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

vos formes physiques 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 115Kg.

**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.

## **MONTAGE.-**

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) Moniteur électronique.
- (5L) Couvercle support moniteur gauche.
- (5R) Couvercle support moniteur droit.
- (8) Support du moniteur.
- (12B) Cache arrière axe rameur.
- (12F) Cache avant axe rameur.
- (13L) Bras supérieur gauche.
- (13R) Bras supérieur droit.
- (19L) Baston ou bras gauche.
- (19R) Baston ou bras droit.
- (20L) Cache fermeture de l'axe de rotation des bâtons (L).
- (20R) Cache fermeture de l'axe de rotation des bâtons (R).
- (43L) Pédale pied gauche.
- (43R) Pédale pied droit.
- (48L) Repose pied gauche.
- (48R) Repose pied droit.
- (72) Corps central.
- (75) Tube support arrière avec taquets réglables.
- (93) Couvercle supérieur.
- (94) Tube support avant avec roulettes.
- (102) Tube rameur.
- (103) Axe de rotation bras.
- (104B) Cache avant du tube rameur central.

(104F) Cache arrière du tube rameur central.

(110) Transformateur.

### **Fig.2 Visserie.**

- (6) Vis de M-5x10.
  - (7) Vis de M-4x15.
  - (11) Rondelles Ø 17 Ø 25.
  - (16) Vis de M-8x20.
  - (17) Rondelle ressort M-8.
  - (18) Rondelles M-8 Ø 28.
  - (21) Vis allen à tête bombée M-10x78.
  - (27) Rondelles de M-10.
  - (28) Écrous de sûreté M-10.
  - (44) Rondelles plates de M-6.
  - (45) Rondelle ressort M-6.
  - (47) Vis DIN 603 M-6x50.
  - (50) Rondelles M-8 Ø 21.
  - (77) Vis DIN 603 M-8x110.
  - (91) Écrous de sûreté M-8.
  - (92) Rondelle ondulée 8x19.
  - (98) Rondelles M-8 Ø 19.
  - (99) Vis de Allen M-8x20.
  - (105) Vis de M-5x20.
  - (107) Vis de M-5x15.
- Clés combinées.  
Clé Allen.

## **2. MONTAGE DES TUBES SUPPORT.-**

Lever d'abord la partie avant de la machine et la poser sur une cale par exemple sur l'une de celles de l'emballage de l'appareil. Approcher le tube du support avant avec roulettes (94) au corps central (72) en plaçant les roulettes vers l'avant de l'unité, Fig.3, introduire les vis (77), placer les rondelles plates (92-17) et les écrous (91) et visser solidement. Faire de même pour monter le support arrière.

Lever légèrement la machine par la partie arrière et placer une cale par exemple sur l'une de celles de l'emballage de l'appareil.

Prendre le tube support arrière avec les taquets de réglage (75) et faire concorder les points, Fig.3. Introduire les vis (77), placer les rondelles (92-17), les écrous (91) et visser solidement. Placez le couvercle supérieur (93).

### **3. MONTAGE DU TUBE RAMEUR.-**

Prendre le tube rameur (102) et dévisser les vis (99) qui se trouvent en bas du tube ainsi que les rondelles ondulées (98) et les rondelles à ressort (17) Fig.4A.

Ensuite, approcher le tube rameur (102) vers le tube qui dépasse (D) du corps principal (72) Fig.4, connecter les connecteurs (100 au 101) Fig.4B.

Introduire le tube rameur (102) dans le tube qui dépasse (D) du corps central (72) dans le sens de la flèche, Fig.4 en veillant à ne pas pincer les câbles.

Poser les vis (99) qui viennent d'être dévissées du tube rameur ainsi que les rondelles (98) et les rondelles à ressort (17) Fig.4 et visser solidement.

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

### **4. MONTAGE DES BRAS.-**

Introduire l'axe de rotation des bras (103) dans les douilles du tube transversal du tube rameur (102), Fig.5, cet axe doit être bien centré.

Poser les rondelles de séparation (11) comme indiqué dans la Fig.5, introduire le bras gauche (19L) (portant la lettre L) dans l'axe de la

rotation des bras (103) Fig.5, ensuite poser le bras droit (19R) (portant la lettre R) à l'autre extrémité de l'axe de rotation des bras, poser aux extrémités de l'axe, les vis et la rondelle (16), les rondelles plates (18) et visser solidement à l'aide des deux clés à tube combinées (A).

### **5. MONTAGE TUBES DES PIEDS.-**

Prendre la pédale droite (43R) Fig.6 (signalée par la lettre R) et introduisez-la dans l'axe de la bielle (80) (sur la droite de la machine).

Prendre la rondelle (50-17) de diamètre 25 et la vis (16) puis vissez fermement.

Placez le cache embellisseur du pied droite (49), Fig.6.

Prendre la pédale gauche (43L) Fig.6 (signalée par la lettre L) et introduisez-la dans l'axe (60) du côté gauche de la machine.

Prendre la rondelle (50-17) et l'écrou (16) et vissez très fort.

Placez le cache embellisseur du pied gauche (49), Fig.6.

Prendre le pied gauche (32) et placez-le dans le "U" de la partie inférieure du bras gauche (19L), Fig.7.

Prendre le pied droit (43R) et faire de même que pour le montage du pied gauche.

### **6. MONTAGE DES CACHES LATÉRAUX DE L'AXE DE ROTATION DES BRAS AVEC LES PIEDS.-**

Prendre les caches (20L et 20R) portant à l'intérieur la lettre (R), placez-les à l'extrémité de l'axe des tubes des pieds avec la partie inférieure des bras se trouvant en partie droite, comme indiqué dans la Fig.7 et fixez-les avec les vis (107).

Faire de même pour réaliser le montage des caches (20L et 20R) à l'intérieur desquels figure la lettre (L).

## **7. MONTAGE DES REPOSE-PIED.-**

Placez le repose-pied gauche (48L), signalé par la lettre L) sur le pied gauche (43L) de l'unité, Fig.8, (la position gauche et la position droite sur l'unité sont toujours les positions sur lesquels est effectué l'exercice), prendre les vis (47), les rondelles (44-45) et les écrous (46), et visser très fort.

Placez le repose-pied droit (48R) signalé par la lettre R) sur le pied droit (43R), placez les vis (47) les rondelles (44-45) et les écrous (46), et vissez très fort.

## **8. MONTAGE DES CACHES DE L'AXE DE ROTATION DES BRAS.-**

### **MONTAGE DES CACHES CENTRAUX.**

Prendre le cache arrière (104F) et le cache avant (104B), les placer sur le tube rameur (102) Fig.8 et visser ces éléments avec les vis (6) et (7).

## **9. MONTAGE DES BRAS SUPÉRIEURS.-**

Prendre le bras supérieur gauche (13L) (signalé par la lettre L).

Introduire le bras dans l'élément qui dépasse du bras inférieur gauche (19L) en faisant concorder les lettres (L), Fig.9, posez les vis (99), les rondelles (98-17) et vissez. Faire le même montage pour le bras supérieur droit (13R).

## **10. MONTAGE DES CACHES LATÉRAUX DE L'AXE DE ROTATION DES BRAS.-**

Prendre les caches (12B y 12F) portant à l'intérieur la lettre (R), placez-les à l'extrémité de l'axe avec les bras posés en partie droite, comme indiqué dans la Fig.9 et fixez-les avec les vis (6) et (7) .

Faire de même pour réaliser le montage à l'autre extrémité de l'axe avec les caches (12B et 12F) à l'intérieur desquels figure la lettre (L).

## **11. MONTAGE DU SUPPORT DU MONITEUR.-**

Unissez le connecteur (101) qui dépasse du tube rameur (102) au connecteur (78) qui dépasse du tube du corps central (72), Fig.10.

et visser ces éléments avec les vis (99).

## **12. MISE EN PLACE DU MONITEUR ÉLECTRONIQUE.-**

### **MISE EN PLACE DU MONITEUR.**

Dévissez les vis (105) Fig.11 posées derrière le moniteur (1).

Ensuite, connecter les connecteurs (101). Les connecteurs du Hand-grip (9) Fig.11.

Placez le moniteur dans le sens de la flèche sur la plaque du tube rameur (102) Fig.11, en introduisant les câbles à l'intérieur du tube rameur et en veillant à ne pas pincer ces derniers. Placez les vis (105) dévissées précédemment.

Posez les couvercles latéraux du support moniteur (5L et 5R) et vissez-les avec les vis (6 et 7) Fig.12.



## **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 (76) comme indiqué dans la Fig.13.

## **DÉPLACEMENT ET RANGEMENT.-**

Comme indiqué dans la Fig.14, cet appareil dispose de roulettes (96) 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 inférieure) Fig.15 et connectez le transformateur (110) de courant au secteur de 220 V, Fig.15.

Pour toute information complémentaire et en cas de doute sur le bon état de l'une quelconque partie de la machine, l'hésitez pas à appeler le Service d'Assistance Technique (SAT) au numéro de téléphone d'Assistance Clientèle qui figure à la dernière page de cette notice.

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

## SICHERHEITSHINWEISE.-

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

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

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

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

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

Tragen Sie während des Trainings geeignete Kleidung und Schuhwerk. Benutzen Sie keine weite Kleidung. Tragen Sie keine Schuhe mit Ledersohle oder hohen Absätzen.

Dieses Gerät wurde getestet und erfüllt die Anforderungen der Norm EN957.

**WICHTIG:** Lesen Sie die Anleitung vor der Montage aufmerksam. Entnehmen Sie alle Teile aus dem Verpackungskarton und überprüfen Sie sie anhand der entsprechenden Liste, um sicherzustellen, dass kein Teil fehlt.

Entsorgen Sie den Karton erst, wenn Sie den Ellipsentrainer vollständig montiert haben.

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

## HINWEISE ZUM TRAINING.-

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

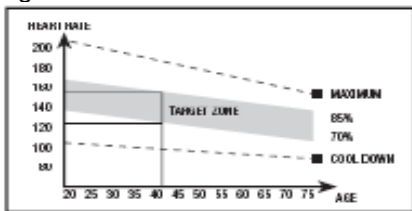
### 1.Aufwärmphase.

In dieser Phase werden der Blutkreislauf im Körper beschleunigt und die Muskeln für das Training vorbereitet. Damit wird das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen verringert. Es ist ratsam, einige Streckübungen vorzunehmen, die weiter unten erläutert werden. Führen Sie jeder dieser Streckübungen ca. 30 Sekunden lang durch, ohne jedoch die Muskeln zu überlasten. Wenn Sie Schmerzen spüren, **UNTERBRECHEN** Sie bitte diese Übungen.



## 2. Trainingsphase.

In dieser Phase wird erfolgt die hauptsächliche physische Anstrengung. Nach dem regelmäßigen Training wird die Flexibilität der Beinmuskulatur gesteigert. Es ist wichtig, einen regelmäßigen Rhythmus beizubehalten. Diese muss ausreichend hoch sein, um die Pulsschläge auf das Zielniveau zu steigern, das in nachfolgender Graphik dargestellt wird.



Diese Phase dauert mindestens 12 Minuten, wobei für die meisten Menschen eine anfängliche Dauer von 10-15 Minuten zu empfehlen ist.

## 3. Entspannungsphase.

Diese Phase ermöglicht die Entspannung des Herzkreislauf-Systems und der Muskulatur. Es handelt sich z.B. um die Wiederholung der Übungen aus der Aufwärmphase, bei reduziertem Rhythmus und während ungefähr 5 Minuten. Wiederholen Sie die Streckübungen und denken Sie daran, die Muskeln dabei nicht zu überstrecken.

Nach einigen Tagen werden Sie längere Trainingssitzungen und eine stärkere Intensität der Übungen benötigen. Es wird empfohlen, mindestens drei Tage wöchentlich, ein über den anderen Tag zu trainieren.

### Stärkung der Muskeln

Um die Muskeln bei den Übungen zu stärken, muss ein hoher Widerstand eingestellt werden. Dies hat eine höhere

Spannung der Beinmuskulatur zur Folge. Möglicherweise müssen Sie dabei die Dauer des Trainings reduzieren. Wenn Sie darüber hinaus Ihre allgemeine physische Form verbessern wollen, müssen Sie Ihr Trainingsprogramm ändern. Behalten Sie die üblichen Aufwärm- und Entspannungsübungen bei; wenn Sie jedoch das Ende der Trainingsphase erreichen, erhöhen Sie den Widerstand, um den Grad der Anstrengung Ihrer Beine zu erhöhen. Dabei muss die Geschwindigkeit reduziert werden, um den Herzrhythmus aus dem Zielniveau zu halten.

### Gewichtsabnahme

In diesem Fall ist die ausgeführte Anstrengung der wichtige Faktor. Je intensiver und länger die Körperarbeit, desto höher die Menge der verbrannten Kalorien. Die geleistete Arbeit ist die gleiche wie bei der Verbesserung der physischen Kondition, jedoch mit einem anderen Ziel.

## ALLGEMEINE HINWEISE.-

Lesen Sie die Anleitungen dieses Handbuchs aufmerksam. Hier finden Sie wichtige Anleitungen zur Montage und Hinweise zur Sicherheit und zur Handhabung des Geräts.

**1** Dieses Gerät ist für den häuslichen Gebrauch vorgesehen. Das Gewicht des Benutzers darf 115Kg 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.

## **MONTAGEANLEITUNG.-**

**1.-** 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.

### **Fig.1 Einzelteile.**

- (1) Elektronischer Monitor.
- (5L) Linker Deckel der Monitorstütze.
- (5R) Rechter Deckel der Monitorstütze.
- (8) Monitorhalterung.
- (12B) Hintere Abdeckung Ruderachse.
- (12F) Vordere Abdeckung Ruderachse.
- (13L) Oberer Lenkerarm links.
- (13R) Oberer Lenkerarm rechts.
- (19L) Linke Griffstange.
- (19R) Rechte Griffstange.
- (20L) Verschlussdeckel Drehachse Griffstangen (L).
- (20R) Verschlussdeckel Drehachse Griffstangen (R).
- (43L) Linkes Pedal.
- (43R) Rechtes Pedal.
- (48L) Linke Trittfläche.
- (48R) Rechte Trittfläche.
- (72) Hauptrahmen.
- (75) Rohr hinterer Ständer mit Nivellierschrauben.

(93) Upper Deck.

(94) Rohr vorderer Ständer mit Rädern.

(102) Ruderrohr

(103) Drehachse Arme.

(104B) Abdeckung Ruderrohr vorn Mitte.

(104F) Abdeckung Ruderrohr hinten Mitte.

(110) Transformator.

### **Fig.2 Schrauben.**

(6) Schrauben M-5x10.

(7) Schrauben M-4x15.

(11) Unterlegscheiben Ø 17 Ø 25.

(16) Schrauben M-8x20.

(17) Federscheibe M-8.

(18) Unterlegscheiben M-8 Ø 28.

(21) Inbus-Rundkopfschrauben M-10x78.

(27) Unterlegscheiben M-10.

(28) Selbstblockierende Muttern M10

(44) Flache Unterlegscheiben M-6.

(45) Federscheibe M-6.

(47) Schrauben DIN 603 M-6x50.

(50) Unterlegscheiben M-8 Ø 21.

(77) Schrauben DIN 603 M-8x110.

(91) Selbstblockierende Muttern M-8.

(92) Geschwungene Unterlegscheibe 8x19.

(98) Unterlegscheiben M-8 Ø 19.

(99) Schrauben Allen M-8x20.

(105) Schrauben M-5x20.

(107) Schrauben M-5x15.

Kombi-Steckschlüssel.

Inbusschlüssel.

## **2. MONTAGE DER STÄNDERROHRE.-**

Heben Sie zunächst den vorderen Teil des Geräts an und stellen Sie ihn auf ein Unterlegteil, z.B. die Verpackung, die Sie zuvor entfernt haben.

Führen Sie das Rohr des vorderen Ständers mit Rädern (94) an den Hauptrahmen (72) und positionieren Sie die Räder vor das Gerät, genau wie auf Fig.3 dargestellt. Setzen Sie die Schrauben (77), die flachen Unterlegscheiben (92-17) und die Muttern (91) und ziehen Sie sie gut fest.

Bei der Montage des hinteren Ständers gehen sie genauso vor. Heben Sie das Gerät am hinteren Teil etwas an und stellen Sie es auf eine Unterlage, z.B. die gerade entfernte Verpackung.

Nehmen Sie das hintere Rohr des Ständers mit den Nivellierschrauben (75). Achten Sie darauf, dass die Punkte übereinstimmen Fig.3 und setzen Sie die Schrauben (77), die Unterlegscheiben (92-17) und die Muttern (91) ein und ziehen Sie sie gut fest.

Legen Sie die obere Abdeckung (93).

### **3. MONTAGE DES RUDERROHRS.-**

Lösen Sie die Schrauben (99) und die geschwungenen Unterlegscheiben (98) und Federscheiben (17) Fig.4A an dem unteren Teil des Ruderrohrs (102).

Führen Sie dann das Ruderrohr (102) an das Rohr (D), das aus dem Hauptrahmen (72) austritt Fig.4. Verbinden Sie die Klemmen 101 und 100 Fig.4B.

Schieben Sie das Ruderrohr (102) in Pfeilrichtung in das aus dem Hauptrahmen (72) austretende Rohr (D) Fig.4. Achten Sie dabei darauf, dass die Kabel nicht eingeklemmt werden.

Danach setzen Sie die Schrauben (99), die sie zuvor von der

Ruderstange gelöst hatten, mit den Unterlegscheiben (98) und den Federscheiben (17) Fig.4 ein und ziehen sie gut fest.

**WICHTIG:** Es ist ratsam, die Schrauben nach einem Monat Betrieb des Geräts nachzuziehen.

### **4. MONTAGE DER GRIFFSTANGEN.-**

Schieben Sie die Drehachse der Griffstangen (103) durch die Hülsen des Querrohrs des Ruderrohrs (102) Fig.5 und zentrieren Sie sie.

Setzen Sie die Abstandsscheiben (11) wie in Fig.5 gezeigt auf und schieben Sie die linke Griffstange (19L), die mit dem Buchstaben L markiert ist, in die Drehachse (103) Fig.5. Anschließend setzen Sie die rechte Griffstange (19R) (mit dem Buchstaben R markiert) in das andere Ende der Drehachse. Setzen Sie nun die Schrauben und Unterlegscheiben (16), die flachen Unterlegscheiben (18) auf die Achsenenden und ziehen Sie sie mit Hilfe der beiden Kombi-Steckschlüssel (A) gut fest.

### **5. MONTAGE DER TRITTFLÄCHENTRÄGER.-**

Setzen Sie das rechte Pedal (43R), Fig.6, das mit dem Buchstaben R markiert ist, auf die Kurbelstange (80) (auf der rechten Seite des Geräts).

Setzen Sie die Unterlegscheibe (50-17) mit dem 25er Durchmesser und die Schraube (16) ein und ziehen Sie fest an. Setzen Sie die hintere Blende des rechten Fußes (49) auf Fig.6.

Setzen Sie das linke Pedal (43L), Fig.6, das mit dem Buchstaben L gekennzeichnet ist, auf die Achse (60) (auf der linken Seite des Geräts).

Setzen Sie die Unterlegscheibe (50-17) mit dem 25 er Durchmesser und die Schraube (16) ein und ziehen Sie fest an. Setzen Sie die hintere Blende des linken Fußes (49) auf Fig.6.

Nehmen Sie das linke Fußteil (32) und positionieren Sie es in das "U" am unteren Teil der linken Griffstange (19L) Fig.7.

Montieren Sie dann das linke Fußteil (43R) auf entsprechende Weise.

## **6. MONTAGE DER SEITLICHEN ABDECKUNGEN DER DREHACHSE DER GRIFSTANGEN MIT DEN TRITTFLÄCHENTRÄGERN.-**

Positionieren Sie die Abdeckungen (20L und 20R), die auf der Innenseite mit dem Buchstaben (R) markiert sind, am Ende der Trittlächenträger mit dem unteren Teil der Griffstangen auf der rechten Seite. Siehe dazu die Fig.7. Anschließend schrauben Sie sie mit den Schrauben (107) fest.

Montieren Sie dann auf die gleiche Weise die Abdeckungen (20L und 20R), die auf der Innenseite mit dem Buchstaben (L) markiert sind.

## **7. MONTAGE DER FUSSSTÜTZEN.-**

Positionieren Sie die linke Fußstütze (48L), mit der Markierung L) auf dem linken Fußteil (43L) des Geräts Fig.8. Die Positionen links und rechts im Bezug auf das Gerät gelten stets in der Richtung, in der die Übung ausgeführt wird). Nehmen Sie die Schrauben (47), die Unterlegscheiben (44-45) und die Muttern (46), und ziehen Sie sie gut fest. Positionieren Sie dann die rechte Fußstütze (48R), mit R markiert) auf dem rechten Fußteil (43R), bringen Sie die Schrauben (47), Unterlegscheiben

(44-45) und die Muttern (46), an und ziehen Sie sie gut fest.

## **8. MONTAGE DER ABDECKUNGEN DER DREHACHSE DER GRIFSTANGEN.- MONTAGE DER MITTLEREN ABDECKUNGEN.**

Positionieren Sie die hintere Abdeckung (104F) und die vordere Abdeckung (104B) am Ruderrohr (102) Fig.8. Ziehen Sie sie anschließend mit den Schrauben (6) und (7) fest.

## **9. MONTAGE DER OBEREN ARMES.-**

Nehmen Sie den oberen linken Arm (13L) (mit L gekennzeichnet).

Stecken Sie den Arm in den Vorsprung des unteren linken Arms (8), so dass die Buchstaben (L) übereinstimmen Fig.9. Setzen sie die Schrauben (99), Unterlegscheiben (98-17) ein und ziehen Sie sie fest. Anschließend wiederholen Sie den gleichen Vorgang mit dem oberen rechten Arm (13R).

## **10. MONTAGE DER SEITLICHEN ABDECKUNGEN DER DREHACHSE DER GRIFSTANGEN.-**

Nehmen Sie die Abdeckungen (12B und 12F), die auf der Innenseite mit dem Buchstaben (R) markiert sind. Positionieren Sie sie am Ende der Achse, mit den Griffstangen auf der rechten Seite, wie auf Fig.9 dargestellt. Anschließend ziehen Sie sie mit den Schrauben (6) und (7) fest. Nehmen Sie die gleiche Montage am anderen Achsenende mit den Abdeckungen (12B und 12F) vor, die auf der Innenseite mit dem Buchstaben (L) markiert sind.

## **11.- MONTAGE DER MONITORHALTERUNG.-**

Verbinden Sie die Klemme (101), die aus der Lenkerrohr (102) kommt, mit der Klemme in dem aus dem Hauptrahmen hervorstehenden Rohrstück Fig.10.

Ziehen Sie sie anschließend mit den Schrauben (99) fest.

## **12. ANBRINGEN DES ELEKTRONISCHEN MONITORS.- ANBRINGEN DES MONITORS.**

Lösen Sie die Schrauben (105) Fig.11 auf der Rückseite des Monitors (1).

Verbinden Sie dann die Klemmen (101), Die Klemmen des Hand-Grips (9) Fig.11.

Setzen Sie den Monitor dann in Pfeilrichtung auf die Konsole des Ruderrohrs (102) Fig.11. Führen Sie dabei die Kabel in das Ruderrohr ein und achten Sie darauf, dass diese nicht gequetscht werden. Setzen Sie die Schrauben (105) ein, die Sie zuvor gelöst haben.

Bringen Sie die seitlichen Deckel der Monitorstütze an (5L und 5R) und befestigen Sie sie mit den Schrauben (6 und 7) Fig.12.

## **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 (76) Fig.13 reguliert werden.

## **TRANSPORT UND AUFBEWAHREN.-**

Dieses Gerät ist mit Rädern (96) ausgestattet (siehe Fig.14), 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 (hinten, unten) (k) und schließen Sie dann den Stromtransformator (110) an das 220 V Netz Fig.15.

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. Trabalhe no nível de exercício recomendado, não chegue a um esgotamento. Se sentir dor ou qualquer tipo de mal-estar, pare o exercício imediatamente e dirija-se a um médico.

Utilize o aparelho sobre uma superfície sólida e nivelada, com algum tipo de protecção para o chão ou tapete. Por razões de segurança, deverá existir á volta do equipamento um espaço livre que não seja inferior a 1 metro. Não permita que as crianças joguem com este aparelho nem á sua volta. Mantenha as mãos afastadas das partes em movimento.

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

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

Este aparelho foi testado e cumpre com a norma EN957. A travagem é independente da velocidade.

## **IMPORTANTE.**

Leia atentamente as instruções antes de começar a montagem.

Retire todas as partes de dentro do cartão da embalagem e identifique-as em relação à lista, para assim poder comprovar que não falta nenhuma. Não deite fora o cartão até ter montado completamente a elíptica.

Utilize o aparelho sempre de acordo com as instruções. Se encontrar algum componente com defeito durante a montagem ou durante a comprovação do aparelho, ou se ouvir algum ruído estranho durante a utilização, pare. Não utilize este aparelho até ter solucionado o problema.

## **INSTRUÇÕES PARA O EXERCÍCIO.-**

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

### **1. A fase de aquecimento.**

Esta fase acelera a circulação sanguínea no corpo e prepara os músculos para o exercício. Também reduz o risco de câibras e lesões musculares. É aconselhável realizar alguns exercícios de estiramento, como se mostra mais á frente. Realize cada estiramento aproximadamente durante 30 segundos; não force os músculos. Se sentir dor, PARE.



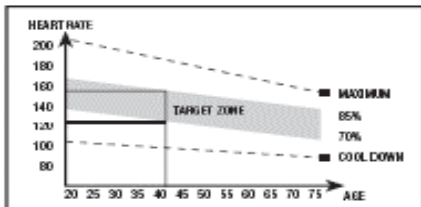
### **2. A fase do exercício.**

Nesta fase realizase o esforço mais importante.



Depois do exercício regular, os músculos das pernas aumentaram a sua flexibilidade. É muito importante manter um ritmo constante. O ritmo do exercício deverá ser o suficientemente alto de forma a aumentar as pulsações até à zona objectivo que se mostra no seguinte gráfico.

Esta fase deveria durar um mínimo de 12 minutos apesar de que se recomenda à maioria das pessoas começar com períodos de 10-15 minutos.



### 3. A fase de relaxamento.

Esta fase permite o relaxamento do sistema cardio-vascular e muscular. Trata-se de uma repetição dos exercícios de aquecimento, por exemplo, reduzindo o ritmo, e continuando aproximadamente 5 minutos. Repita os exercícios de estiramento, e lembre-se de não forçar os músculos. Dependendo de como transcorram os dias, necessitará treinos mais prolongados e de maior intensidade. É aconselhável exercitar-se um mínimo de três dias por semana, em dias alternos.

#### Tonificação muscular

Para tonificar os músculos durante o exercício deverá seleccionar uma resistência elevada. Isto implicará uma maior tensão sobre a musculatura das pernas e talvez seja necessário reduzir o tempo do exercício. Se também deseja melhorar

a sua forma física geral, deverá mudar o seu programa de treino. Realize os exercícios de aquecimento e de relaxação habituais, mas quando estiver a chegar ao final da fase do exercício, aumente a resistência para submeter as suas pernas a um maior esforço. Deverá reduzir a velocidade para manter o ritmo cardíaco na zona objectivo.

#### Perda de peso

Neste caso, o factor importante é o esforço realizado. Quando mais intenso e mais prolongado for o trabalho, maior será a quantidade de calorias queimadas. Efectivamente, o trabalho é o mesmo que se realiza para melhorar a condição física, mas o objectivo é diferente.

### INDICAÇÕES GERAIS.-

Leia atentamente as instruções deste manual. Este fornecedor indicações importantes sobre a montagem, segurança e uso da máquina.

**1** Esta unidade está desenhada para ser usada em casa. O peso de usuário não deverá exceder os 115Kg.

**2** Mantenha as mãos afastadas de qualquer um das partes móveis da unidade.

**3** Os pais e outras pessoas responsáveis pelas crianças, deverão ter em conta a sua natureza curiosa, que poderá levá-las a situações e comportamentos que podem ser perigosos. Esta unidade nunca deverá utilizarse como um brinquedo.

**4** É da responsabilidade do proprietário comprovar se todos os usuários da máquina estão adequadamente informados sobre todas as precauções necessárias.

5 A sua unidade só poderá ser usada por uma pessoa de cada vez.

6 Utilize roupas e calçado adequado. Ate correctamente os atacadores.

## **INSTRUÇÕES DE MONTAGEM.-**

1 Retire a unidade da caixa e comprove se estão todas as peças.

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

### **Fig.1 Peças**

- (1) Monitor electrónico.
- (5L) Tampa suporte monitor esquerda.
- (5R) Tampa suporte monitor direita.
- (8) Suporte do monitor.
- (12B) Tampa traseira eixo de remo.
- (12F) Tampa dianteira eixo de remo.
- (13L) Braço superior esquerdo.
- (13R) Braço superior direito.
- (19L) Bastão ou braço esquerdo.
- (19R) Bastão ou braço direito.
- (20L) Tampas fecho eixo volta bastões (L).
- (20R) Tampas fecho eixo volta bastões (R).
- (43L) Pedal pé esquerdo.
- (43R) Pedal pé directo.
- (48L) Apoio de pés Esquerdo.
- (48R) Apoio de pés Direito.
- (72) Corpo central.
- (75) Tubo cavalete traseiro com calços reguláveis.
- (93) Tampa superior.
- (94) Tubo cavalete dianteiro com rodas.
- (102) Tubo de remo.
- (103) Eixo de rotação braços.
- (104F) Tampa tubo de remo central traseira.
- (104B) Tampa tubo de remo central

dianteira.

(110) Transformador.

### **Fig.2 Porcas e parafusos.**

- (6) Parafusos de M-5x10.
  - (7) Parafusos de M-4x15.
  - (11) Arandelas Ø 17 Ø 25.
  - (16) Parafusos de M-8x20.
  - (17) Arandela mola M-8.
  - (18) Arandelas M-8 Ø 28.
  - (21) Parafusos C/allen abaulado M-10x78.
  - (27) Arandelas de M-10.
  - (28) Porcas autobloqueantes de M-10.
  - (44) Arandelas planas de M-6.
  - (45) Arandela mola M-6.
  - (47) Parafusos DIN 603 M-6x50.
  - (50) Arandelas M-8 Ø 21.
  - (77) Parafusos DIN 603 M-8x110.
  - (91) Porcas autobloqueantes de M-8.
  - (92) Anel ondulado 8x19.
  - (98) Arandelas M-8 Ø 19.
  - (99) Parafusos Allen de M-8x20.
  - (105) Parafusos de M-5x20.
  - (107) Parafusos de M-5x15.
- Chave combinada.  
Chave de allen.

## **2. MONTAGEM DOS TUBOS CAVALETE.-**

Em primeiro lugar, levante a parte dianteira da máquina e apoie-a sobre um calço, por exemplo dos da embalagem que acaba de abrir. Junte o tubo de cavalete dianteiro com rodas (94) ao corpo central (72), posicionando as rodas para a frente da unidade, Fig.3; introduza os parafusos (77) e coloque as arandelas planas (92-17) e as porcas (91) e aperte com força.

Para a montagem do cavalete traseiro, realize a mesma operação.

Levante um pouco a máquina pela parte traseira e coloque um calço, por exemplo dos da embalagem que acaba de abrir.

Pegue no tubo cavalete traseiro com calços reguláveis (75) e, fazendo coincidir os pontos, Fig.3, introduza os parafusos (77), coloque as arandelas (92-17) e as porcas (91) e aperte com força.

Coloque a tampa superior (93).

### **3. MONTAGEM DO TUBO REMO.-**

Pegue no tubo de remo (102) e solte os parafusos (99) da parte inferior do tubo junto com as arandela onduladas (98) e as arandelas de mola (17) Fig.4A.

Depois junte o tubo de remo (102) ao tubo que sai (D) do corpo central (72), Fig.4, e ligue os terminais (100 com o 101) Fig.4B.

Introduza o tubo de remo (102) no tubo que sai (D), do corpo central (72) em direção à seta, Fig.4, tendo cuidado para não prender os cabos.

Coloque os parafusos(99) que acaba de soltar do remo junto com as arandelas (98) e as arandelas de mola (17) Fig.4 e aperte com força.

**ATENÇÃO:** É aconselhável reapertar os parafusos que se acabam de montar ao fim de um mês de uso da máquina .

### **4. MONTAGEM DOS BRAÇOS.-**

Introduza o eixo volta de braços (103) nos casquilhos do tubo transversal do tubo remo (102), Fig.5 e deixe-o centrado.

Coloque as arandelas separadoras (11) montando-as como indica a Fig.5, introduza o braço esquerdo (19L) (marcado com a letra L) no eixo volta braços (103) Fig.5, de seguida

coloque o braço direito (19R) (marcado com a letra R) no outro extremo do eixo volta braços, coloque nos extremos do eixo os parafusos com arandela (16) e as arandelas planas (18) e, com ajuda das duas chaves de tubo combinadas (A), aperte com força.

### **5. MONTAGEM DOS TUBOS DE PÉS.-**

Pegue no pedal direito (43R), Fig.6 (marcado com a letra R) e introduza-o no eixo da biela (80) (parte direita da máquina).

Depois pegue no anel (50-17) e no parafuso (16) e aparafuse com força.

Coloque a tampa traseira decorativa do pé direito (49), Fig.6.

Pegue no pedal esquerdo (43L) Fig.6 (marcado com a letra L) e introduza-o no eixo (60) (parte esquerda da máquina).

Depois pegue no anel (50-17) e no parafuso (16) e aparafuse com força.

Coloque a tampa traseira decorativa do pé esquerdo (49), Fig.6.

Pegue no pé esquerdo (32), e posicione-o no "U" da parte inferior do braço esquerdo (19L), Fig.7.

Realize a mesma montagem no pé direito (43R), que realizou para a montagem do pé esquerdo.

### **6. MONTAGEM DAS TAMPAS LATERAIS DO EIXO VOLTA DE BRAÇOS COM OS PÉS.-**

Pegue nas tampas (20L e 20R) marcadas no interior com a letra (R), e posicione-as no extremo dos tubos de pés com a parte inferior dos braços na parte direita, como mostra a Fig.7; de seguida, aparafuse-as com os parafusos (107).

Realize a mesma montagem com as tampas (20L e 20R) marcadas no interior com a letra (L).

## **7. MONTAGEM DOS APOIOS DE PÉS.-**

Posicione o apoio de pés esquerdo (48L), marcado com a letra L) sobre o pé esquerdo (43L) da unidade Fig.8 (a posição esquerda e direita na unidade é sempre na posição de fazer o exercício), aperte com força os parafusos (47), as arandelas (44-45) e as porcas (46).

Depois posicione o apoio de pés direito (48R) marcado com a letra R) sobre o pé direito (43R), coloque os parafusos (47) as arandelas (44-45) e as porcas (46), e aperte com força.

## **8. MONTAGEM DAS TAMPAS EIXO VOLTA DE BRAÇOS.- MONTAGEM DE TAMPAS CENTRAIS.**

Pegue na tampa traseira (104F) e na tampa dianteira (104B) e posicione-as no tubo de remo ( 31) Fig.8. De seguida, aparafuse-as com os parafusos (6) e (7).

## **9. MONTAGEM DOS BRAÇOS SUPERIORES.-**

Pegue no braço superior esquerdo (13L) (marcado com a letra L).

Introduza o braço no saliente do braço inferior esquerdo (19L) fazendo coincidir as letras (L) Fig.9, coloque os parafusos (99), as arandelas (98-17) e aperte. Depois realize a mesma montagem com o braço superior direito (13R).

## **10. MONTAGEM DAS TAMPAS LATERAIS EIXO VOLTA DE BRAÇOS.-**

Pegue nas tampas (12B e 12F) marcadas no interior com a letra (R) e posicione-as no extremo do eixo com os braços na parte direita, como mostra a Fig.9; de seguida, aparafuse-as com os parafusos (6) e (7) .

Realize a mesma montagem no outro extremo do eixo com as tampas (12B e 12F) marcadas no interior com a letra (L) .

## **11.- MONTAGEM SUPORTE DO MONITOR.-**

Una o conector (101) que sai do tubo remo (102), com o conector que sai do tubo saliente do corpo central, Fig.10 aparafuse-as com os parafusos (99).

## **12.- COLOCAÇÃO DO MONITOR ELECTRÓNICO.- COLOCAÇÃO DO MONITOR.**

Solte os parafusos (105) Fig.11 da parte traseira do monitor.

De seguida, ligue os terminais (101).

Os terminais são os do Hand-grip (9) Fig.11.

Depois coloque o monitor na direcção da seta sobre a chapa do tubo remo (102) Fig.11, introduzindo os cabos no interior do tubo remo e tendo o cuidado de não prender os cabos. Coloque os parafusos (105) soltos anteriormente.

Coloque as tampas laterais do suporte monitor (5L e 5R) e aparafuse-as (6 e 7) Fig.12.

## **NIVELAMENTO.-**

Depois de ter colocado a unidade no seu lugar definitivo para a realização do exercício, comprove se a colocação no chão e o nivelamento são os correctos. Poderá consegui-lo enroscando mais ou menos os pés reguláveis (76) como mostra a Fig.13.

## **MOVIMENTO E ARMAZENAGEM.-**

A unidade está equipada com rodas (96) como mostra a Fig.14, o que torna mais simples o seu movimento. As rodas que se encontram na parte dianteira da sua unidade facilitarão a manobra de colocar a sua unidade no local escolhido, levantando a máquina ligeiramente na parte traseira. Deverá guardar a sua máquina num lugar seco, com as menores variações de

temperatura possíveis.

## **LIGAÇÃO À REDE.-**

Introduza a cavilha de engate (m) do transformador no ponto de conexão (k), do corpo central, (parte traseira inferior) e ligue o transformador (110) da corrente à rede de 220 V, Fig.15.

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

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

## ISTRUZIONI DI SICUREZZA.-

Prima di cominciare qualsiasi programma d'allenamento, chiedi consulenza medica. Si consiglia di realizzare un controllo fisico completo. Lavori nel livello d'allenamento consigliato, non arrivi all'esaurimento. Se senti dolore o disturbi di qualsiasi tipo, fermi l'allenamento immediatamente e si rivolga al suo medico.

Usi l'apparecchio su una superficie solida e livellata, con qualche tipo di protezione per il pavimento o tappeto. Per motivi di sicurezza, l'apparecchio dovrà avere attorno uno spazio non inferiore ai 1 metro. Non permetta ai bambini di giocare con questo apparecchio o nei suoi dintorni. Mantenga le mani lontane dalle parti in movimento.

Verifichi l'ellittica prima di cominciare l'allenamento, per assicurarsi che sono stati montati tutti i pezzi e che i dadi, le viti, i pedali e le braccia sono stati stretti correttamente prima del suo uso.

Usi capi d'abbigliamento e scarpe adatte per realizzare allenamenti fisici. Non utilizzi capi grandi e sciolti. Non utilizzi scarpe con suola di cuoio o tacchi alti.

Quest'apparecchio è stato testato ed è a norma con il EN957

## IMPORTANTE.

Legga le istruzioni con attenzione prima di realizzare il montaggio dei pezzi.

Ritiri tutte le parti del cartone dell'imballaggio e le identifichi rispetto all'elenco per assicurarsi che non manchi nessun pezzo.

Non elimini il cartone fino alla fine del montaggio completo dell'ellittica.

Usi l'apparecchio sempre seguendo le istruzioni. Se trova qualche componente difettoso durante il montaggio o verifica dell'apparecchio, o se sente qualche rumore strano durante il suo utilizzo, fermi la macchina. Non usi questo apparecchio fino a che non abbia risolto il problema.

## ISTRUZIONI PER L'ALLENAMENTO.-

L'uso della BICICLETTA ELLITTICA le procurerà diversi benefici, migliorerà il suo stato di forma fisica, il tono dei muscoli ed, allenandosi assieme ad una dieta bassa in calorie, l'aiuterà a perdere peso.

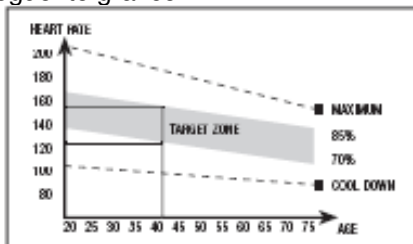
### 1. La fase del riscaldamento.

Questa fase accelera il flusso sanguigno nel corpo e mette a tono i muscoli per l'allenamento. Riduce anche il rischio di crampi e lesioni muscolari. È consigliabile realizzare alcuni esercizi di stiramento e riscaldamento, come viene indicato più avanti. Realizzi ogni stiramento più o meno durante 30 secondi, non sforzi i muscoli. Se sente dolore, si FERMI.



## 2. La fase dell' allenamento.

In questa fase si realizza lo sforzo più importante. Dopo l' allenamento regolare, i muscoli delle gambe aumenteranno la sua flessibilità. È molto importante mantenere un ritmo costante. Il ritmo dell' allenamento sarà alto a sufficienza per fare in modo che aumentino le pulsazioni fino alla zona obiettivo che si mostra nel seguente grafico.



Questa fase dovrebbe durare un minimo di 12 minuti anche se alla maggior parte delle gente si consiglia di cominciare con periodi di 10-15 minuti.

## 3. La fase di rilassamento.

Questa fase permette il rilassamento del sistema cardiovascolare e muscolare. Si tratta di una ripetizione della fase di riscaldamento, per esempio, riducendo il ritmo e continuando più o meno durante 5 minuti. Ripeta l' allenamento di stiramento e ricordi di non sforzare troppo i muscoli.

Con il passare dei giorni, avrà bisogno di un allenamento più prolungato e di maggior intensità.

È consigliabile allenarsi un minimo di tre giorni a settimana, in giorni alterni.

**Tonificazione muscolare**

Per tonificare i muscoli durante l' allenamento dovrà scegliere una

resistenza alta. Questo significa una tensione maggiore sulla muscolatura delle gambe e forse dovrà ridurre il tempo dell' allenamento. Se desidera anche migliorare il suo stato di forma fisica dovrà cambiare il suo programma d' allenamento. Realizzi il programma di riscaldamento e rilassamento abituali, però quando sia vicina alla fine della fase d' allenamento, aumenti la resistenza per sottoporre le sue gambe ad uno sforzo maggiore. Dovrà ridurre la velocità per mantenere il ritmo cardiaco nella zona obiettivo.

**Perdita di peso**

In questo caso, il fattore importante è lo sforzo realizzato. Quanto più intenso e più prolungato è il programma d' allenamento, maggiore sarà la quantità di calorie bruciate. In effetti, il lavoro è lo stesso di quello realizzato per migliorare la condizione fisica, però l' obiettivo è diverso.

## INDICAZIONI GENERALI.-

Legga con attenzione le istruzioni di questo manuale. Questo le fornisce indicazioni importanti sul montaggio, sicurezza ed utilizzo della macchina.

**1** Questo apparecchio è stato disegnato per il suo utilizzo in casa. Il peso dell' utente non deve andare oltre i 115Kg.

**2** Mantenga le mani lontane dalle parti mobili dell' apparecchio.

**3** I genitori ed altre persone responsabili dei bambini devono tenere conto della natura curiosa di questi che li può portare a situazioni e condotte che possono risultare pericolose. Questo apparecchio non si deve utilizzare in nessun caso come un giocattolo.

4 È responsabilità del proprietario l'assicurarsi che tutti gli utenti della macchina siano adatti ed informati su tutte le precauzioni necessarie da prendere.

5 Il suo apparecchio solo può essere utilizzato da una persona allo stesso tempo.

6 Usi capi d'abbigliamento e scarpe adatti. Si allacci i cordoni correttamente.

## **ISTRUZIONI DI MONTAGGIO.-**

1. Estragga l'apparecchio dalla scatola e verifichi di avere a disposizione tutti i pezzi.

**ATTENZIONE:** Si raccomanda l'ausilio di una seconda persona, per la realizzazione del montaggio di questa macchina.

### **Fig.1 Pezzi.**

- (1) Monitor elettronico.
- (5L) Coperchio sinistro del supporto del monitor.
- (5R) Coperchio destro del supporto del monitor.
- (8) Sostegno del monitor.
- (12B) Coperchio posteriore asse de remo.
- (12F) Coperchio anteriore asse de remo.
- (13L) Braccio superiore sinistro.
- (13R) Braccio superiore destro.
- (19L) Bastone o braccio sinistro.
- (19R) Bastone o braccio Destro.
- (20L) Coperchi di chiusura asse giro bastoni (L).
- (20R) Coperchi di chiusura asse giro bastoni (R).
- (43L) Pedale piede sinistro.
- (43R) Pedale piede destro.
- (48L) Appoggiapiedi sinistro.
- (48R) Appoggiapiedi Destro.

(72) Corpo centrale.

(75) Tubo cavalletto posteriore con tasselli regolabili.

(93) Coperchio superiore.

(94) Tubo cavalletto anteriore con ruote.

(102) Tubo del remo.

(103) Asse di giro braccia.

(104B) Coperchio tubo del remo centrale anteriore.

(104F) Coperchio tubo del remo centrale posteriore.

(110) Trasformatore.

### **Fig.2 Bulloneria.**

(6) Viti di M-5x10.

(7) Viti di M-4x15.

(11) Rondelle di Ø 17 Ø 25.

(16) Viti di M-8x20.

(17) Rondella Molla M-8.

(18) Rondelle di M-8 Ø 28.

(21) Viti C/a brucola M-10x78.

(27) Rondelle di M-10.

(28) Dadi autobloccanti di M-10.

(44) Rondelle piane di M-6

(45) Rondella Molla M-6.

(47) Viti DIN 603 M-6x50.

(50) Rondelle di M-8 Ø 21.

(77) Viti DIN 603 M-8x110.

(91) Dadi autobloccanti di M-8.

(92) Vite ondulata 8x19.

(98) Rondelle di M-8 Ø 19.

(99) Viti Allen di M-8x20.

(105) Viti di M-5x20.

(107) Viti di M-5x15.

Chiave combinate.

Chiave a brucola.

## **2. MONTAGGIO DEI TUBI CAVALLETTA.-**

Innanzitutto alzare la parte anteriore della macchina ed appoggiarla su un tassello, per esempio gli stessi dell'imballaggio che sono stati appena aperti.



Avvicinare il tubo del cavalletto anteriore provvisto di ruote (94) al corpo centrale (72), posizionare le ruote verso la parte frontale dell'unità, Fig.3, introdurre le viti (77) e collocare le rondelle piane (92-17) ed i dadi (91) e stringere fino in fondo.

Per il montaggio del cavalletto posteriore realizzare la stessa operazione. Alzare leggermente la macchina dalla parte posteriore e collocare un tassello, per esempio uno di quelli dell'imballaggio che si è appena aperto.

Prendere il tubo cavalletto posteriore con i tasselli regolabili (75) e facendo coincidere i punti, Fig.3. Inserire le viti (77) e collocare le rondelle (92-17), ed i dadi (91) e stringere fino in fondo.

Mettere il coperchio superiore (93).

### **3. MONTAGGIO DEL TUBO REMO.-**

Prendere il tubo remo (102) ed allentare le viti (99) della parte inferiore del tubo insieme con le rondelle ondulate (98) e le rondelle a molla (17) Fig.4A.

Successivamente avvicinare il tubo del remo (102) al tubo uscente (D) dal corpo centrale (72), Fig.4 collegare i terminali (100 con il 101) Fig.4B.

Introdurre il tubo remo (102) nel tubo uscente (D), del corpo centrale (72), in direzione della freccia, Fig.4, facendo attenzione a non prendere i cavi.

Inserire le viti (99) che avete appena allentato dal remo insieme alle rondelle (98) e le rondelle a molla (17) Fig.4 e stringere fino in fondo.

**ATTENZIONE:** si consiglia di stringere nuovamente le viti che sono state appena montate dopo un mese d'uso della macchina.

### **4. MONTAGGIO DEI BRACCI.-**

Introdurre l'asse giro dei bracci (103) per i terminali del tubo trasversale del tubo remo (102), Fig.5 e lasciatelo centrato.

Inserire le rondelle separatrici (11) montandole secondo quanto indica la Fig.5, introdurre il braccio sinistro (19L) (segnato con la lettera L) nell'asse del giro braccia (103) Fig.5, in seguito montare il braccio destro (19R) (segnato con la lettera R) nell'altro estremo dell'asse del giro braccia, collocare negli estremi dell'asse le viti con rondelle (16) e le rondelle piane (18) e con l'ausilio delle due chiavi a tubo combinate (A) stringere fino in fondo.

### **5. MONTAGGIO DEI TUBI DEI PIEDI.-**

Prenda il pedale destro (43R), Fig.6 (marchiato con la lettera R) e lo introduca nell'asse (80) della parte sinistra della macchina.

A continuazione prenda la rondella (50-17) e la vite (16) ed avviti con forza.

Collochi il coperchio posteriore abbellente del piede destro (49), Fig.6. Prenda il pedale sinistro (43L) Fig.6 (marchiato con la lettera L) e lo introduca nell'asse (60) della parte sinistra della macchina.

A continuazione prenda la rondella (50-17) e el vite (16) ed avviti con forza.

Collochi il coperchio posteriore abbellente del piede sinistro (49), Fig.6.

Prendere il piede sinistro (32) e collocarlo nella "U" della parte inferiore del braccio sinistro (19L), Fig.7.

Prendere il piede destro (43R) e realizzare lo stesso montaggio che si è realizzato per il montaggio del piede sinistro.

## **6. MONTAGGIO DEI COPERCHI LATERALI DELL'ASSE DI GIRO DELLE BRACCIA CON I PIEDI.-**

Prendere i coperchi (20L e 20R) segnati all'interno con la lettera (R) e posizionarli all'estremo dei tubi dei piedi con la parte inferiore delle braccia nel lato destro, secondo quanto indica la Fig.7, in seguito avvitarli con le viti (107).

Realizzare lo stesso montaggio con i coperchi (20L e 20R) segnati all'interno con la lettera (L).

## **7. MONTAGGIO DEI POGGIAPIEDI.-**

Regolare il poggiapiede sinistro (48L), segnato con la lettera L) sul piede sinistro (43L) dell'unità, Fig.8, (la posizione sinistra e destra dell'unità è sempre in posizione pronta per eseguire un esercizio) prendere le viti (47), le rondelle (44-45) ed i dadi (46), e stringere fortemente.

Successivamente regolare il poggiapiede destro (48R) segnato con la lettera R) sul piede destro (43R), inserire le viti (47) le rondelle (44-45) ed i dadi (46), e stringere fortemente.

## **8. MONTAGGIO DEI COPERCHI DELL'ASSE DI GIRO DELLE BRACCIA.-**

### **MONTAGGIO DEI COPERCHI CENTRALI.**

Prendere il coperchio posteriore (104F) ed il coperchio anteriore (104B), posizionarli nel tubo remo (102) Fig.8 ed in seguito avvitarli con le viti (6) e (7).

### **9. MONTAGGIO DEI BRACCI SUPERIORI.-**

Prendere il braccio superiore sinistro (13L) (segnato con la lettera L).

Introdurre il braccio nella linguetta del braccio inferiore sinistro (19L) facendo coincidere le lettere (L), Fig.9, collocare le viti (99) le rondelle (98-17) e stringere. In seguito realizzare lo stesso tipo di montaggio con il braccio superiore destro (13R).

## **10. MONTAGGIO DEI COPERCHI LATERALI DELL'ASSE DI GIRO DELLE BRACCIA.-**

Prendere i coperchi (12B e 12F) segnati all'interno con la lettera (R) e posizionarli all'estremo dell'asse con le braccia nel lato destro, secondo quanto indica la Fig.9, in seguito avvitarli con le viti (6) e (7).

Eeguire lo stesso montaggio all'altro lato dell'asse con i coperchi (12B e 12F) segnati all'interno con la lettera (L).

## **11- MONTAGGIO SOSTEGNO DEL MONITOR.-**

Unisca il connettore (101) che fuoriesce dal tubo remo (102), con il connettore (78) che fuoriesce dal tubo del corpo centrale, Fig.10 ed in seguito avvitarli con le viti (99).

## **12. MONTAGGIO DEL MONITOR ELETTRONICO.-**

Allentare le viti (105) Fig.11 della parte posteriore del monitor(1).

Poi collegare i terminali (101).

I terminali dell'Hand-grip (9) Fig.11.

Successivamente collocare il monitor in direzione delle frecce sulla lamiera del tubo remo (102) Fig.11. Mettere le viti (105) allentate precedentemente.

Posizionare i coperchi laterali del del supporto del monitor (5L e 5R) e serrali con le vite (6 e 7), Fig.12.

## **LIVELLAZIONE.-**

Una volta collocato il suo apparecchio nel luogo definitivo per la realizzazione del suo allenamento, verifichi che il suo assestamento sul suolo e la sua livellazione siano corretti. Questo si otterrà avvitando più o meno i piedi regolabili (76) come mostra la Fig.13.

## **SPOSTAMENTO ED IMMAGAZZINAGGIO.-**

L' apparecchio è munito di ruote (96) che rendono più semplice il suo spostamento. Le ruote che si trovano nella parte anteriore del suo apparecchio, le faciliteranno la manovra di collocare il suo apparecchio nel luogo scelto, alzando leggermente dalla parte anteriore e spingendo, come mostra la Fig.14. Conservi il suo apparecchio in un luogo secco con le minori variazioni di temperatura possibili.

## **COLLEGAMENTO ALLA RETE ELETTRICA.-**

Introduca la spina d' aggancio (m) del trasformatore nel punto di collegamento (k), del corpo centrale, (parte posteriore inferiore) e colleghi il trasformatore (110) di corrente alla rete elettrica da 220 V, Fig.15.

Per qualsiasi domanda, non esitate a mettervi in contatto con il Servizio di Assistenza Tecnica, chiamando al telefono di attenzione al cliente (consultare l'ultima pagina del presente manuale).

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

## VEILIGHEIDSAANWIJZINGEN.-

Raadpleeg uw geneesheer alvorens u met een oefeningsprogramma 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. Laat niet toe dat kinderen met het toestel of in de nabijheid ervan spelen. Breng uw handen niet in de buurt van de bewegende delen.

Controleer de ellips voordat u met een oefening begint, ga tevens na of alle onderdelen zijn gemonteerd en dat de moeren, schroeven, pedalen en armen 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. 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 hettoestel 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 verschedene 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 strechting ongeveer een 30 seconden aan, forceer uw spieren niet. Als u pijn voelt, STOP dan.

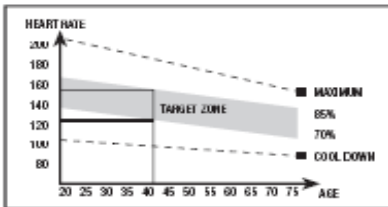


### 2. De oefening.

Tijdens deze fase wordt de belangrijkste oefening uitgevoerd. Na een gewone oefening verhoogt de flexibiliteit van de benen.

Het is heel belangrijk om een constant ritme aan te houden.

Het ritme van de oefening dient voldoende hoog te liggen om de polsslag in de zone te krijgen die in de onderstaande grafiek is aangegeven.



Deze fase dient minimaal 12 minuten te duren en de meerderheid van de mensen wordt aangeraden om met periodes van 10 tot 15 minuten te beginnen.

### 3. De ontspanningsfase.

Tijdens deze fase kunnen het spierstelsel en het cardiovasculair systeem ontspannen. Het gaat om een herhaling van de opwarmingsoefeningen door het ritme te verminderen en edurende 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 115Kg 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.

## **MONTAGE INSTRUCTIES.-**

**1** 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) Elektronische monitor.
- (5L) Linker steunkap monitor.
- (5R) Rechter steunkap monitor.
- (8) Monitors bevestigen.
- (12B) Asbedekking achtersteun.
- (12F) Asbedekking voorsteun.
- (13L) Bovendeel armstang links
- (13R) Bovendeel armstang rechts.
- (19L) Linkerfocusstang of –arm.
- (19R) Rechterfocusstang of –arm.
- (20L) Asbedekkingen focusstang (L).
- (20R) Asbedekkingen focusstang (R).
- (43L) Pedaal links.
- (43R) Pedaal rechts.
- (48L) Linkervoetsteun.
- (48R) Rechtervoetsteun.
- (72) Hoofdframe.
- (75) Achterste driehoekstang met instelbare poten.
- (93) Bovendek.
- (94) Voorste driehoekstang met wieltjes.
- (102) Hoofdsteun.
- (103) As armstangen.
- (104B) Steunkap voorzijde.
- (104F) Steunkap achterzijde.
- (110) Transformator.

### **Fig.2 Schroeven en sluitingen.**

- (6) Schroeven M-5x10.
- (7) Schroeven M-4x15.
- (11) Sluitringen Ø 17 Ø 25.
- (16) Schroeven M-8x20.
- (17) Borgring M-8.
- (18) Sluitringen M-8 Ø 28.
- (21) Inbusschroeven M-10x78.

- (27) Sluitringen M-10.
  - (28) Zelfborgende moeren M-10.
  - (44) Vlakke sluitringen M-6.
  - (45) Borgring M-6.
  - (47) Schroeven DIN 603 M-6x50.
  - (50) Sluitringen M-8 Ø 21.
  - (77) Schroeven DIN 603 M-8x110.
  - (91) Zelfborgende moeren M-8.
  - (92) Gewelfde tussenring 8x19.
  - (98) Sluitringen M-8 Ø 19.
  - (99) Schroeven Allen M-8x20.
  - (105) Schroeven M-5x20.
  - (107) Schroeven M-5x15.
- Combinatiesteeksleutels.  
Stiftsleutel.

## **2. DE DRIEHOEKSTANGEN MONTEREN.-**

Til eerst de voorkant van het toestel op en laat het rusten op een stut, bijvoorbeeld de verpakking die u net heeft verwijderd. Plaats de voorste driehoekstang met wieltjes (94) op het hoofdframe (72) met de wieltjes aan de voorzijde van het toestel, Fig.3, bevestig de schroeven (77), monteer de vlakke sluitringen (92-17) en zelfborgende moeren (91), en maak alles goed vast.

Voer dezelfde handeling uit om de achterste driehoekstang te bevestigen. Til de achterkant van het toestel iets op en laat het rusten op een stut, bijvoorbeeld de verpakking die u net heeft verwijderd.

Neem de achterste driehoekstang met instelbare poten (75) en zet de gaten op een rij (3), Fig.3. Bevestig de schroeven (77), monteer de sluitringen (92-17) en moeren (91), en maak alles goed vast. Plaats de bovenklep (93).

### **3. DE HOOFDSTEUN BEVESTIGEN.-**

Pak de hoofdsteun (102) en verwijder de schroeven (99), de gegolfde sluitringen (98) en veerringen (17) van de onderkant van de steun. Fig.4A.

Zet vervolgens de hoofdsteun (102) op naaf (D) op het hoofdframe (72), Fig.4, en verbind uiteinden (100) en (101), Fig.4B.

Schuif de hoofdsteun (102) over de naaf (D) op het hoofdframe (72) in de richting van de pijl, Fig.4, erop toeziend niet een van de kabels te beknellen.

Bevestig nu opnieuw de schroeven (99), sluitringen (98) en veerringen (17) die u eerder verwijderd heeft, Fig.4, en maak ze goed vast.

**N.B.:** Het is aanbevelenswaardig deze schroeven opnieuw aan te draaien na één maand toestelgebruik.

### **4. DE FOCUSSTANGEN MONTEREN.-**

Steek de focusstang (103) door de afstandsbussen op de hoofdsteun (102), Fig.5, de as centreren.

Monteer de tussenstuksluitringen (11) zoals weergegeven in Fig.5. Bevestig de linkerfocusstang (19L) (gemarkeerd met de letter "L") aan de focusstang (103), Fig.5, monteer vervolgens de rechterfocusstang (19R) (gemarkeerd met de letter "R") aan het andere einde van de as. Monteer de schroefdraadbouten (16) en de vlakke sluitringen (18) en maak ze goed vast met de steeksleutels (A).

### **5. DE POOTSTANGEN MONTEREN.-**

Neem de rechter pedaal (43R) Fig.6 (gemarkeerd door de letter R) en

plaats die op de crank-as (80) (aan de rechterzijde van het apparaat).

Neem vervolgens de ring (50-17) en de schroef (16) en draai stevig vast.

Plaats het sierstuk achterkant rechter voetstang (49), Fig.6.

Neem de linker pedaal (43L) Fig.6 (gemarkeerd door de letter L) en plaats die op de as (60) aan de linkerkant van het apparaat.

Neem vervolgens de ring (50-17) en de schroef (16) en draai stevig vast.

Plaats het sierstuk achterkant linker voetstang (49), Fig.6.

Neem de linkerpootstang (32) en plaats het op de "U" aan de onderkant van de linkerfocusstang (19L), Fig.7.

Neem de rechterpootstang (43R) en herhaal dezelfde montageprocedure als met de linker.

### **6. DE FOCUSSTANGZIJKANTBEDEKKINGEN AAN DE POOTSTANGEN MONTEREN.-**

Neem bedekkingen (20L en 20R), aan de binnenkant gemarkeerd met de letter "R", en plaats ze aan het einde van de pootstangen, met de binnenkant van de focusstangen aan de rechterzijde, zoals weergegeven in Fig.7. Gebruik vervolgens schroeven (107) om ze vast te maken.

Voer dezelfde procedure uit, gebruik makend van bedekkingen (20L en 20R), aan de binnenkant gemarkeerd met de letter "L".

### **7. DE VOETSTEUNEN MONTEREN.-**

En plaats de linkervoetsteun (48L) (gemarkeerd met de letter "L") bovenop de linkerpoot van het toestel (43L), Fig.8 (links en rechts verwijzen naar de positie van de gebruiker tijdens het

doen van oefeningen), monteer opnieuw de schroeven (47), de sluitringen (44-45) en de moeren (46) en maak alles goed vast.

Plaats daarna de rechtervoetsteun (48R) (gemarkeerd met de letter "R") bovenop de rechterpoot (43R), monteer opnieuw de schroeven (47), de sluitringen (44-45) en de moeren (46) en maak alles goed vast.

## **8. DE ASBEDEKKINGEN VAN DE FOCUSSTANGEN MONTEREN.- DE CENTRALE BEDEKKINGEN MONTEREN.**

Neem de bedekkingen van voorkant (104B) en achterkant (104F) en plaats ze op de hoofdsteun (102), Fig.8. Gebruik vervolgens de schroeven (6) en (7) om ze vast te maken aan de steun.

## **9. DE BOVENSTE FOCUSSTANGEN MONTEREN.-**

Pak de bovenste linkerstang (13L) (gemarkeerd met de letter "L").

Bevestig de bovenste stang op de onderste linkerfocusstang (19L), de letters (L) op een rij zettend, Fig.9, monteer de schroeven (99), de sluitringen (98-17) en maak alles goed vast. Doe nu hetzelfde voor de bovenste rechterfocusstang (13R).

## **10. DE ZIJKANTBEDEKKINGEN VAN DE FOCUSSTANGEN MONTEREN.-**

Neem bedekkingen (12B en 12F), aan de binnenkant gemarkeerd met de letter "R", en plaats ze aan het einde van de as met de stangen aan de rechterzijde, zoals weergegeven in Fig.9. Gebruik vervolgens schroeven (6) en (7) om ze vast te maken.

Voer dezelfde procedure uit aan het andere uiteinde van de stang, gebruik makend van bedekkingen (12B en 12F), aan de binnenkant gemarkeerd met de letter "L".

## **11.- DE MONITORSTEUN BEVESTIGEN.-**

Verbind de connector (101) die uit de armstang (102) steekt met de connector die uit de uitstekende buis van het centrale frame steekt, Fig.10.

Gebruik vervolgens de schroeven (99) om ze vast te maken aan de steun.

## **12. DE ELEKTRONISCHE MONITOR MONTEREN.- DE MONITOR AANSLUITEN.**

Maak schroeven (105), Fig.11, los aan de achterkant van de monitor (1).

Bevestig vervolgens stangen (101).

En handgreepstangen (9), Fig.11.

Schuif de voorkant van de monitor vervolgens op de plaat bovenop de hoofdsteun (102) in de richting van de pijl, Fig.11, en duw de kabels naar beneden in de hoofdsteun terwijl u controleert dat de kabels niet in de knel komen te zitten. Bevestig opnieuw de schroeven (105) die u eerder verwijderd heeft.

Bevestig de zijkappen van de monitorsteun (5L & 5R) en maak vast met schroeven (6 & 7), Fig.12.

## **NIVELLERING.-**

Controleer, wanneer u de eenheid op zijn definitieve plaats heeft geplaatst, of deze stevig op de grond staat en of deze waterpas staat. Dit kunt u regelen door de nivelleringspootjes (76) meer of minder uit te schroeven, zoals wordt getoond in Fig.13.



## **VERPLAATSING & OPSLAG.-**

Het toestel is uitgerust met wieltjes (96), zoals weergegeven in Fig.14, 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 temperatuurss-chommelingen plaats vinden.

## **AANSLUITING OP HET ELEKTRICITEITSNET.-**

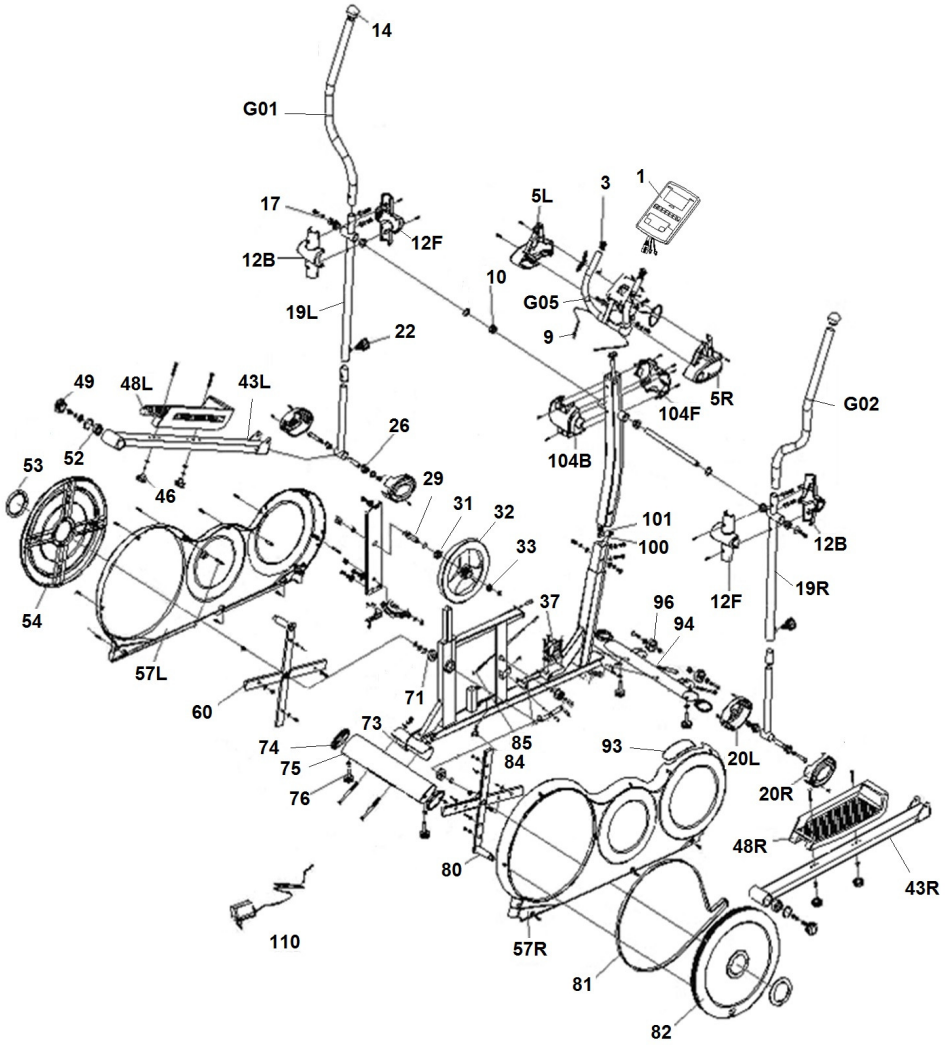
Steek de verbindingsstekker (m) van de transformator in het aansluitpunt (k), van het centrale frame, (achterkant onder) en sluit de transformator (110) op een

elektriciteitsnet van 220 Volt aan, Fig.15.

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**

# G2525L



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

**To order replacement parts:** State the part code and Quantity

**Pour toute commande pièces détachées:** Indiquer le code de la pièce et la quantité

**Bestellung von Ersatzteilen:** Bitte angeben Teil-code und Menge

**Para encomenda de peça de recambio:** Indicar o código da peça ea quantidade

**Per ordinare pezzi di ricambio:** Indicare il codice del pezzo e la quantità

**Bestellen van vervangingsonderdelen:** Geef het deel code en de hoeveelheid

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

**G2525003**

**1**

Nº	Code	Nº	Code	Nº	Code
1	0190417	33	G2525033	81	G2525081
3	G2525003	37	0190155	82	G2525L082
5L	G2525U005L	46	G2525046	84	0190159
5R	G2525U005R	48L	G2525048L	85	G2525085
10	G2525010	48R	G2525048R	93	G2526093
12F	G2525012F	49	G2525049	94	G2525094
12B	G2525012B	52	G2525052	96	G2525096
14	G2525014	53	G2526053	100	0190158
17	G2525017	54	G2525L054	101	0190156
19L	G2525L019L	57L	G2525L057L	104F	G2525U104F
19R	G2525019R	57R	G2525L057R	104B	G2525U104B
20L	G2525020L	60	G2525060	106	G2525106
20R	G2525020R	71	G2525071	110	0190174
22	G2525022	73	0190160	120	G2520120
26	G2525026	74	G2525074	G01	G2525G01
29	G2525029	75	G2526075	G02	G2525G02
31	G2525031	76	G2525076	G05	G2525LG05
32	G2525032	80	G2525080		



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 dalle 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, Jhongsan 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,  
Zl Oiã 3770-068 Oiã  
Oliveira do Bairro (PORTUGAL)  
Tel.: +351 234 729 510  
Fax: +351 234 729 519  
e-mail: info@bhfitness.pt

**BH SERVICE PORTUGAL**

Tel.: +351 234 729 510  
Fax: +351 234 729 519  
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**

Altendorfer Str. 526  
45355 Essen  
Tel: +49 201 450910-0  
e-mail:  
info@bhgermany.com

Kostenfreie Telefonnummer:  
0800 0996655  
Ersatzteile:  
www.bhfitness.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 PRAVVISIO.**

**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.**