



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

Fig.1

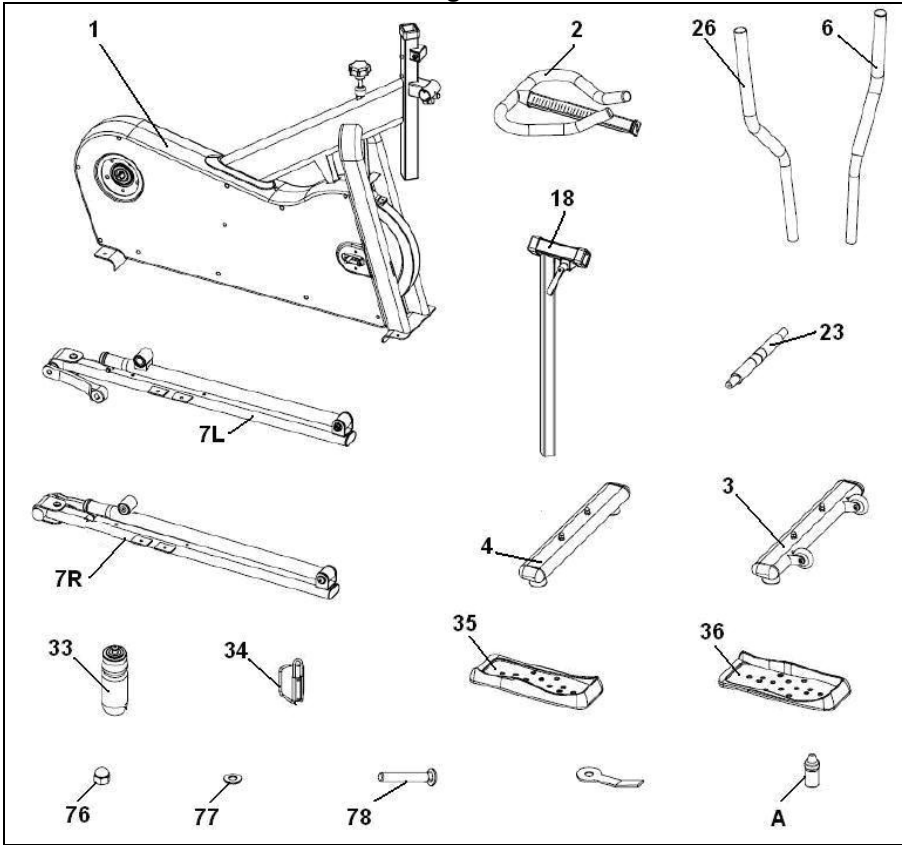


Fig.2

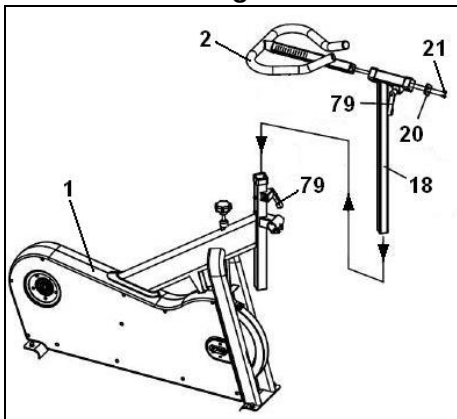


Fig.3

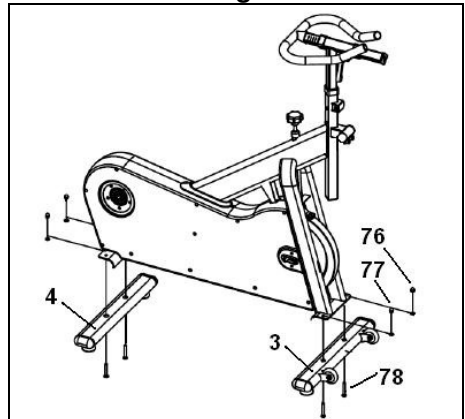


Fig.4

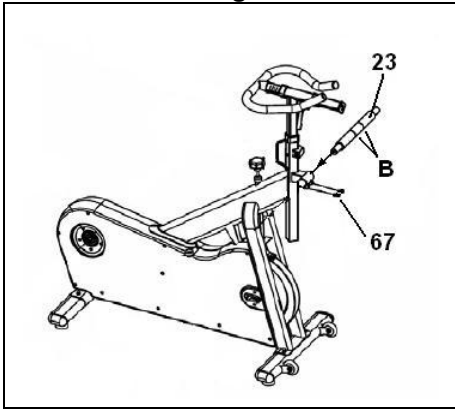


Fig.5

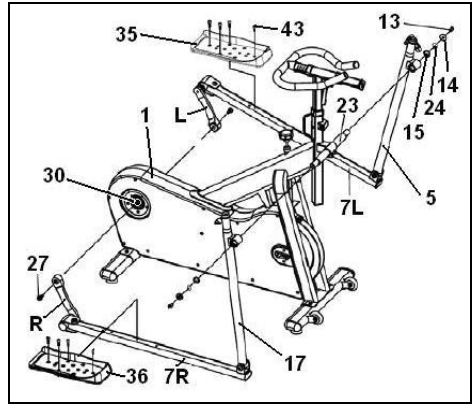


Fig.5A

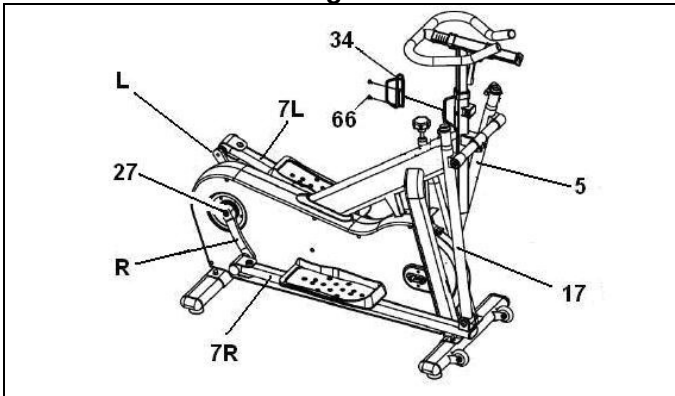


Fig.6

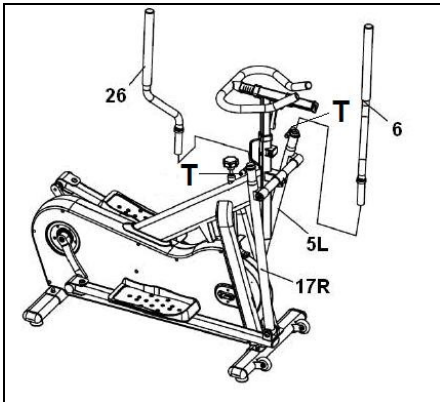


Fig.7

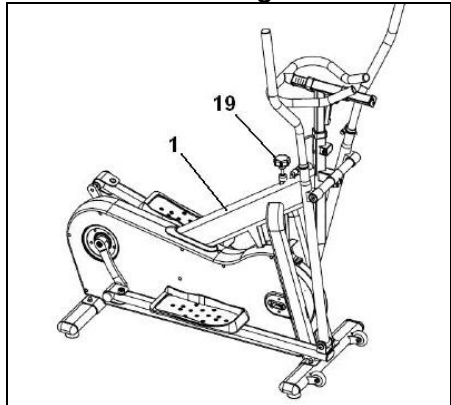


Fig.8

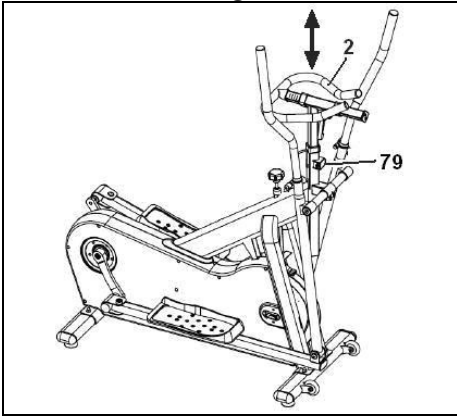


Fig.9

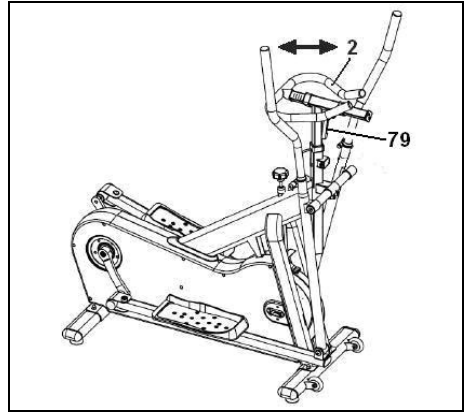


Fig.10

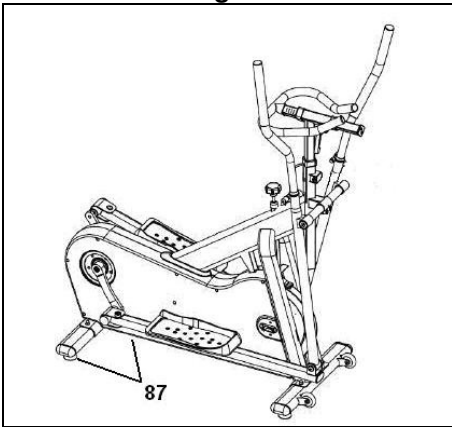


Fig.11

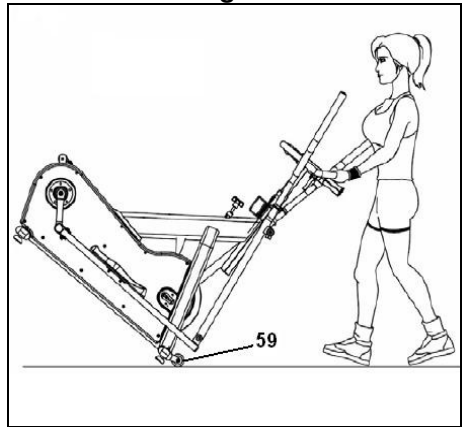


Fig.12

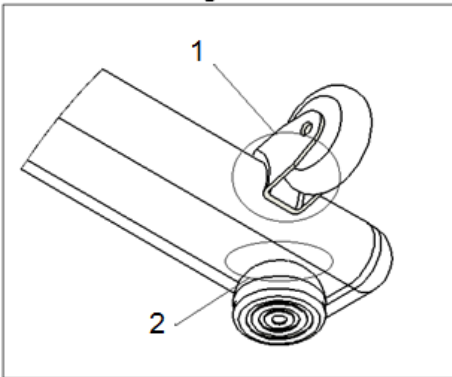


Fig.13

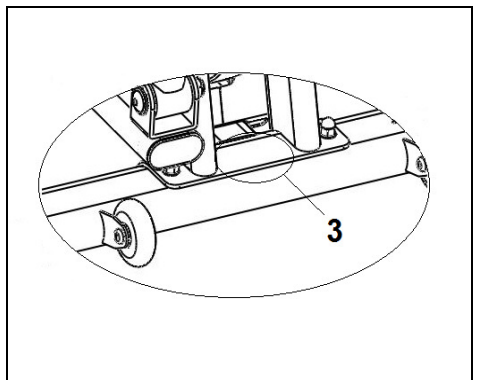


Fig.14

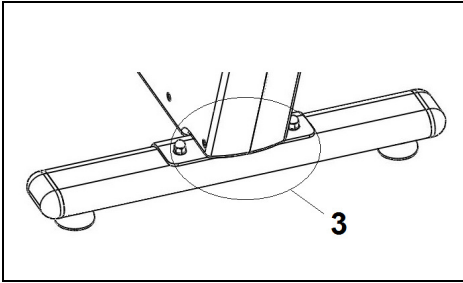


Fig.15

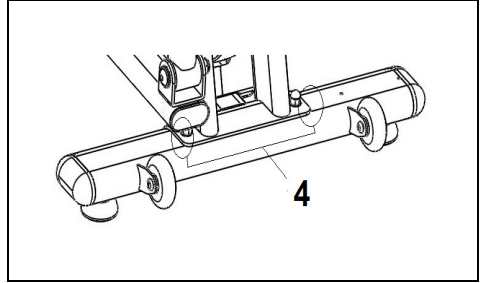


Fig.16

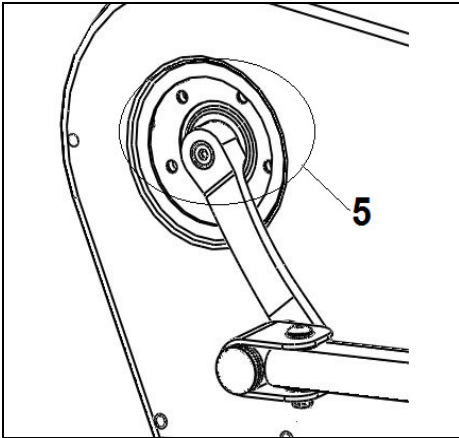


Fig.17

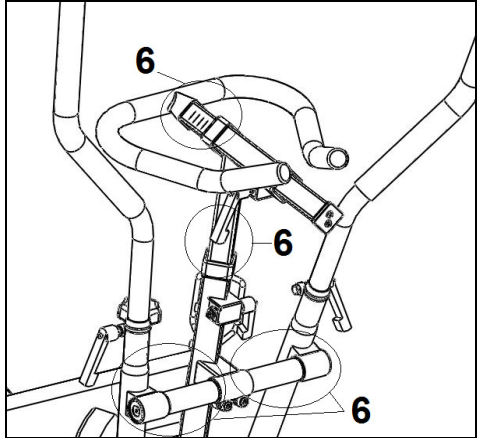


Fig.18

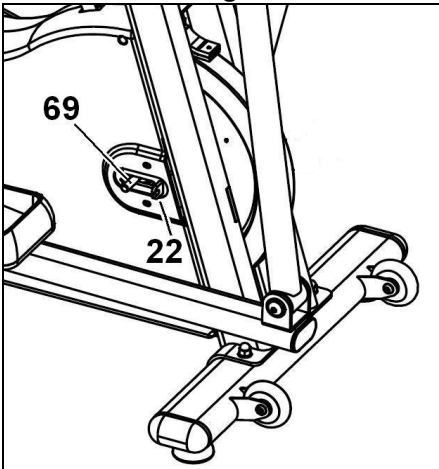
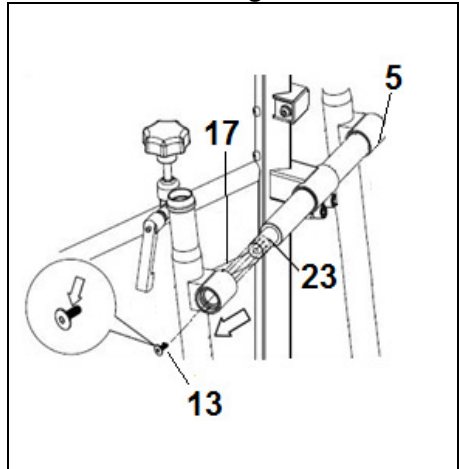


Fig.19



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 0,5 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 bajo la clase S.C. adecuado sólo para uso profesional. Peso máximo del usuario 115Kg. 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.

1) El modelo G290 tiene un volante de inercia de 20Kg que esta conducido con rueda fija y se debe utilizar solamente bajo supervisión profesional.

2) Es muy importante que el modelo G290 este montado correctamente y recomendamos que las personas que lo monten, estén convenientemente cualificados para realizar el montaje de este modelo.

3) Para la realización de los ejercicios es conveniente que el tubo del manillar está fijado a la altura correcta para su cuerpo.

Cerciórese de que esté apretado con seguridad y observe que no tiene ningún movimiento lateral o vertical. Lea atentamente el apartado 9-10, de regulación y ajuste de altura del tubo manillar:

4) El G290 tiene que estar asentado sobre una superficie llana y sin el movimiento lateral. Hay tacos de regulación de asentamiento situados por debajo el tubo trasero (4).

Gire estos tacos de regulación a la derecha o a la izquierda hasta que el aparato este totalmente estable en el suelo.

5) El regulador de frenada, actúa también como freno de seguridad girando al máximo la palanca de aumentar la resistencia de frenada.

6) Asegúrese que que tiene un área libre detrás del aparato y está libre de cualquier obstáculo.

7) Para un uso regular y fiable del aparato, lea el programa de mantenimiento detallado, en las páginas finales de cada idioma.

INSTRUCCIONES PARA EL EJERCICIO.-

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

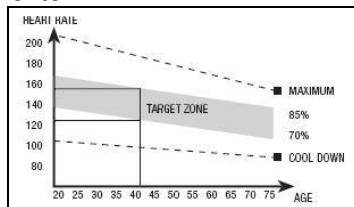
1 La fase de calentamiento.

Esta fase acelera la circulación sanguínea en el cuerpo y pone a tono los músculos para el ejercicio. También reduce el riesgo de calambres y lesiones musculares. Es aconsejable realizar algunos ejercicios de estiramiento, según se muestra más adelante. Realice cada estiramiento aproximadamente durante 30 segundos, no fuerce los músculos. Si siente dolor, PARE.



2. La fase de ejercicio.

En esta fase se realiza el esfuerzo más importante. Tras el ejercicio regular, los músculos de las piernas aumentarán su flexibilidad. Es muy importante mantener un ritmo constante. El ritmo de ejercicio será lo bastante alto para aumentar las pulsaciones hasta la zona objetivo que se muestra en el gráfico siguiente.



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

3. La fase de relajación

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

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

Tonificación muscular.

Para tonificar los músculos durante el ejercicio deberá seleccionar una resistencia alta. Esto implicará una mayor tensión sobre la musculatura de las piernas y quizás deba reducir el tiempo del ejercicio.

Si también desea mejorar su forma física general, deberá cambiar su programa de entrenamiento. Realice los ejercicios de calentamiento y relajación de costumbre, pero cuando esté llegando al final de la fase de ejercicio, aumente la resistencia para someter sus piernas a un mayor esfuerzo. Deberá reducir la velocidad para mantener el ritmo cardíaco en la zona objetivo.

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

INDICACIONES GENERALES.-

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

1 Esta unidad esta diseñada para uso 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 de tener en cuenta la naturaleza curiosa de estos y que puede llevarles a situaciones y conductas que pueden resultar peligrosas. Esta unidad no ha de utilizarse en ningún caso como juguete.

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

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

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

1. INSTRUCCIONES DE MONTAJE.-

Se recomienda la ayuda de una segunda persona para la realización de este montaje.



ATENCIÓN: La sustitución de cualquier componente, diferente al suministrado por BH, lleva a la pérdida de garantía.

HERRAMIENTAS NECESARIAS.

Llave dinamométrica cod 0190245 (*)
BH rust inhibitor cod 0190236 (*)
Paños limpios. (*)
Spray lubricante Multilube Wurth. cod 0190249 (*)
Jabón Nxt Meguiar´s cod 0190244 (*)
BH indoor cycling protector cod 0190237 (*)

(*) No suministrado. Opcional.

Saque la unidad de la caja y compruebe que tiene todas las piezas Fig.1.

- (1) Cuerpo principal.
- (2) Tubo manillar.
- (3) Tubo caballete delantero con ruedas.
- (4) Tubo caballete trasero con tacos regulables.
- (6) Brazo superior izquierdo.
- (7L) Pie izquierdo.
- (7R) Pie derecho.

- (18) Tubo tija manillar.
- (23) Eje de giro brazos.
- (26) Brazo superior derecho
- (35) Apoya pies izquierdo.
- (36) Apoya pies derecho.
- (76) Tuerca M-8.
- (77) Arandela plana M-8.
- (78) Tornillo M-8x50.

Llave de tubo con destornillador estrella
(A) Bote fijador rosca tornillo.

2.- MONTAJE DEL TUBO MANILLAR.-

Coja el tubo manillar (2) que viene embalado junto al cuerpo principal (1) e insértelo en dirección de la flecha, en el agujero del tubo tija (18) Fig.2, apriete el pomo (79) en dirección de las agujas del reloj y coloque el tapon trasero (20), sujetándolo con los tornillos (21).

A continuación introduzca el tubo de tija en el saliente del cuerpo principal (1) como le muestra la Fig.2.

Posiciónelo a una altura media y apriete el pomo (79) en dirección de las agujas del reloj Fig.2.

3. COLOCACIÓN DE LOS TUBOS CABALLETE.-

Coja el tubo caballete trasero (4) con tacos de regulación Fig.3. Introduzca los tornillos (78) coloque las arandelas (77), y las tuercas (76), y apriete fuertemente.

Acerque el tubo de caballete delantero con ruedas (3) al cuerpo central (1), posicionando las ruedas hacia delante de la unidad, Fig.3, introduzca los tornillos (78), coloque las arandelas (77) y las tuercas (76) y ayudándose de la llave apriete fuertemente.

4. MONTAJE DEL EJE GIRO BRAZOS.-

Introduzca el eje giro de brazos (23) por el soporte horizontal del tubo remo Fig.4 y déjelo centrado, entre las dos líneas (B) marcadas en el eje. Apriete fuertemente los tornillos (67).

5. MONTAJE DE LOS PIES.-

Coja el pie derecho (7R), y posiciónelo el casquillo del brazo (17) en el eje (23) Fig.5.

A continuación introduzca la biela (R) en el cuadradillo del eje (30) Fig.5, coja el tornillo (27) y apriete fuertemente la biela.

Coja el tornillo (13) junto con la arandela (14) y atornille en el eje (23), Fig.5, apriete fuertemente.

ATENCIÓN: Coja el pie izquierdo (7L), y realice el mismo montaje que ha realizado para el montaje del pie izquierdo (7R), poniendo especial atención que el montaje de la biela izquierda (L) se tiene que quedar a 180 grados con respecto a la biela derecha (R) como le muestra la Fig.5A.

Coloque con los tornillos (66) el portabotellines (34) en el tubo soporte de tija del cuerpo principal (1) Fig.5A.

AVISO: Es muy importante el reapretar todos los tornillos que han intervenido en el montaje de la máquina, a las primeras horas aproximadamente de uso de la máquina, poniendo especial atención a los tornillos (27) de las bielas (R) y (L) Fig.5A.

6. MONTAJE DE LOS REPOSAPIÉS.-

Posicione el reposapiés izquierdo (35, marcado con la letra L) sobre el pie izquierdo (7L) de la unidad, Fig.5, (la posición izquierda y derecha en la unidad es siempre en la posición de hacer el ejercicio) coja los tornillos (43), y apriete fuertemente.

Seguido posicione el reposapiés derecho (36 marcado con la letra R) sobre el pie derecho (96), coloque los tornillos (43) y apriete fuertemente.

7. MONTAJE DE LOS BRAZOS SUPERIORES.-

Coja el brazo superior izquierdo (6) (marcado con la letra L).

Introduzca el brazo en el saliente del brazo inferior izquierdo (5L) haciendo coincidir las letras (L), Fig.6, apriete el tornillo (T) del brazo inferior 5L con la llave allen de 8 mm. Seguido realice el mismo montaje con el brazo superior derecho (26).

8. REGULACIÓN DE ESFUERZO.-

Para un control de esfuerzo regular de su ejercicio, este aparato dispone de un mando de tensión (19), Fig.7.

Para aumentar la resistencia del pedaleo usted gire el mando de tensión (19), en sentido de las agujas del reloj (+), hasta conseguir que el esfuerzo de su ejercicio es el ideal para usted. Para disminuir la resistencia del pedaleo, gire el mando de tensión (19), en sentido contrario a las agujas del reloj (-).

9. REGULACIÓN Y AJUSTE DE ALTURA TUBO MANILLAR.-

1) Afloje en el sentido contrario de las agujas del reloj, la palanca (79) Fig.8 la que se localiza en el tubo vertical del cuerpo principal (1) Fig.8.

2) Deslice el tubo del manillar (2) hacia arriba o hacia abajo a la altura requerida y vuelva a apretar en el sentido de las agujas del reloj la palanca de (79) Fig.8.

10. REGULACIÓN Y AJUSTE HORIZONTAL DEL TUBO MANILLAR.-

1) Afloje en el sentido contrario de las agujas del reloj, la palanca (79) Fig.9 la que se localiza en el tubo vertical del cuerpo principal (1) Fig.9.

2) Deslice el tubo del manillar (2) hacia delante o hacia atrás a la medida requerida y vuelva a apretar en el sentido de las agujas del reloj la palanca de (79) Fig.9.

ATENCIÓN:

Es muy importante el reapretar todos los tornillos que han intervenido en el montaje de la maquina, a la semana aproximadamente de uso de la maquina, con ello evitaremos ruidos raros y posibles averías.

NIVELACIÓN.-

Una vez colocada la unidad en su lugar definitivo, para la realización del ejercicio, compruebe que el asentamiento en el suelo y su nivelación sean correctos. Esto se conseguirá roscando mas o menos los pies regulables (87) como muestra la Fig.10.

MOVIMIENTO Y ALMACENADO.-

La unidad está equipada con ruedas (59) 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 delantera y empujando, como muestra la Fig.11.

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

OPERACIONES ANTES DE COMENZAR.-

1.- Comprobar que todos los componentes están instalados adecuadamente:

Las tuercas de los caballetes tienen que estar apretadas con un par de apriete de 20Nm.

El sillín y el manillar debe estar ajustado adecuadamente al uso del usuario.

2.- Aplicar el BH rust inhibitor en las superficies de contacto indicadas en los puntos de las figuras del 12 al 17.
Puntos de aplicación de BH rust inhibitor.

1. Casquillos de las patas regulables de los caballetes delantero y trasero. Fig 12.

2. Superficies de las U de amarre de las ruedas de transporte. Fig 12.

3. Superficies de amarre de los caballetes delantero y trasero. Fig 13 y 14.

4. Contorno amarre caballetes al chasis. Fig 15.

5. Unión biela cuerpo central. Fig 16.

6. Superficies cromadas tija de manillar y superficie horizontal del amarre de tija manillar. Fig 17.

Modo de aplicación:

Agitar bien antes de usar.

Aplicar a una distancia de entre 20 y 30 cm de la superficie a tratar utilizando el tubo de extensión.

Esperar dos minutos hasta que estabilice el producto.

Extender con un paño cuidadosamente el producto, dejando una capa uniforme sobre la superficie a tratar y retirar el sobrante. Para accesos a zonas difíciles utilice un pincel para extender el producto. Dejar secar unas 3 horas.

Precauciones Manipulacion.

Evite toda fuente de ignición. (chispa o llama).

NO permita el material que entre en contacto con los ojos o la piel. Use un equipo apropiado de protección durante la manipulación. Mantenga el recipiente cerrado. Evitar vapores o las neblinas. Use sólo con ventilación adecuada. Lavado de las manos y la ropa contaminada a fondo después de la manipulación.

Almacenaje.

Mantener el producto en un área fresca y bien ventilada. Evitar todas las fuentes de ignición (chispa o llama). Almacene entre el producto a una temperatura entre 4.4 ° C y 49 ° C. Guarde todos los materiales de un lugar seco y bien ventilado. Evite respirar los vapores.

3.- Aplicar el BH indoor cycling protector con un paño limpio al equipo para dejarlo pulido.

Modo de aplicación: Se debe aplicar en seco por toda la máquina.

Rociar con el BH indoor cycling protector sobre la superficie a tratar.

Seguidamente extender con el paño limpio. Secar con el paño. No dejar que el producto se seque sólo.

Nota: En caso de sustitución de cualquier pieza o elemento se debe realizar, las operaciones descritas anteriormente. Utilice solamente repuestos originales BH.

MANTENIMIENTO PREVENTIVO DE LA MÁQUINA.-

En cada clase

1. El usuario debe comprobar que su aparato es seguro y apropiado para el ejercicio.

2. Con un paño o toalla, se debe retirar el sudor una vez terminada la sesión.

Semanalmente

1. Inspeccionar minuciosamente cada aparato para asegurarse de que está en condiciones de funcionamiento seguro y correcto. Revisar los tornillos, tuercas y pernos, jaulas de pedales, manillar, silla, pomos, etc

2. Limpiar con agua tibia y un paño suave las partes de la máquina que estén sucias o que estén en continuo contacto con el sudor.

3. Si se necesita usar jabón utiliza utilice el jabón suave NXT de MEGUIAR'S, que no dañe el protector de la pintura. Aplicar en este caso seguidamente el BH indoor cycling protector, a la zona limpiada con un paño limpio y seco. Secar una vez aplicado.

Mensualmente.

1. Revisión y ajuste de la cadena.

1) Aflojar la tuerca de seguridad del volante de inercia (69) Fig.18.

2) Girando las tuercas de ajuste (22) en el sentido contrario a las agujas del reloj (Visto por la figura) y en lado opuesto en el sentido de las agujas del reloj, ajustar la tensión de la cadena.

3) Se aconseja girar ¼ de vuelta cada vez en los dos lados del volante de inercia.

4) No girar las tuercas de ajuste en exceso, porque la tensión de la cadena podría ser excesiva y dañarse el eje repercutiendo también en los rodamientos del volante de inercia.

5) Tras finalizar los pasos anteriores, apriete fuertemente las tuercas de seguridad (69) en ambos lados del volante de inercia.

2. Encerar las áreas que están en contacto con el sudor.

No es necesario encerar la máquina por completo, pero sí es muy importante encerar las que estén en contacto con el sudor directamente, ya que son las más vulnerables al óxido.

Aplicar el BH indoor cycling protector con un paño limpio y seco. Secar una vez aplicado.

3. Los 3 pomos de apriete que dispone la unidad se deberán aflojar y rociar con el spray de engrase Wurth con el objeto de garantizar la movilidad de los mismos.

Anualmente

1. Limpiar con el jabón NXT de MEGUIAR'S, echando jabón en un cazo con agua. Agitar para generar espuma. Aplicar con una esponja húmeda y secar con un paño.

2. Se debe proteger con el BH rust inhibitor las zonas indicadas en las figuras del 12 al 17 siguiendo las mismas operaciones y dejar secar durante unas 3 horas.

3. Aplicar el el BH indoor cycling protector, a la zona limpiada con un paño limpio y seco. Secar una vez aplicado.

4. Engrase del eje con los casquillos de los brazos

Brazo Derecho (17).-

1.- Suelte el tornillo de sujeción (13) del eje (23), ver Fig.19.

2.- Retire el brazo derecho (17) en dirección de la flecha.

3.- Aplique unas gotas del lubricante que se adjunta en el extremo del eje (23).

4.- Vuelva a colocar el brazo en el eje y atornille fuertemente.

Brazo Izquierdo (5).-

1.- Suelte el tornillo de sujeción (13) del eje (23), ver Fig.19.

2.- Retire el brazo izquierdo (5) en dirección de la flecha.

3.- Aplique unas gotas del lubricante que se adjunta en el extremo del eje (23).

4.- Vuelva a colocar el brazo en el eje y atornille fuertemente.

ATENCIÓN: El no seguir las instrucciones de limpieza y mantenimiento puede llevar a la reducción de vida del aparato y a lesiones graves para el usuario. El no cumplir con dichas instrucciones conllevaría a la anulación de la garantía.

LA GARANTÍA NO CUBRE.-

Mantenimiento inadecuado.

Montaje inapropiado por parte del comprador.

Incumplimiento de las instrucciones de montaje de acuerdo al manual suministrado.

Daños causados por las calas de las zapatillas.

Los estiramientos deberán realizarse en un lugar adecuado para tal propósito, nunca en la propia máquina

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

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

SAFETY INSTRUCTIONS.-

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 0.5 metres 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 under class S.C., suitable for professional use only. Maximum user weight 115Kg. 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.

1) The G290 model has a 20kg fixed inertia flywheel and must only be used under professional supervision.

2) It is very important that the G290 model is assembled correctly, so we recommend that the people who assemble it are suitably qualified to do so.

3) When exercising it is advisable to set the handlebar stem to the correct height for your body.

Make sure that it is tightened securely and that there is no side or vertical movement. Carefully read section 9-10 on how to adjust the height of the handlebar stem.

4) The G290 has to rest level on a flat surface with no wobbling. There are adjustable feet located below the rear and front stand (3)(4).

Turn to feet to the left or right so that the unit is completely stable on the floor.

5) The brake controller also acts as a safety brake by turning the exertion level lever to the maximum position.

6) Make sure that there is adequate free space behind the unit, free of obstacles.

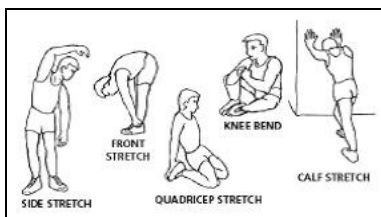
7) To ensure regular trouble-free use, read the detailed maintenance program on the last pages for each language.

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.

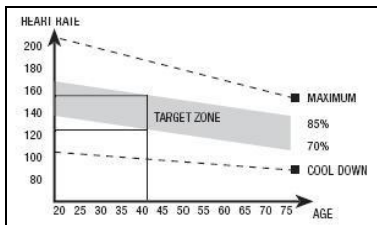
1, Warm-up phase.

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 professional use. The weight of the user must not 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.

1. ASSEMBLY INSTRUCTIONS.-

The assistance of a second person is recommended when assembling this unit.



WARNING: The replacement of any component with another not supplied by BH will void the warranty.

TOOLS NEEDED.-

Torque wrench cod 0190245 (*)
BH rust inhibitor cod 0190236 (*)
Clean cloths. (*)
Multilube Wurth lubricant spray cod 0190249 (*)
Meguiar's Nxt soap cod 0190244 (*)
BH indoor cycling protector cod 0190237 (*)

(*)Not supplied. Optional.

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

- (1) Main body.
- (2) Handlebar tube.
- (3) Front stabiliser bar with wheels.
- (4) Rear stabiliser bar with adjustable feet.
- (6) Top focus bar, left.
- (7L) Left footrest.
- (7R) Right footrest.
- (18) Handlebar post.
- (23) Focus bar spindle
- (26) Top focus bar, right.
- (35) Left footrest
- (36) Right footrest
- (76) Self-locking nuts M-8.
- (77) Flat washer M-8.
- (78) Screw M-8x50.

Box spanner with star screwdriver.

- (A) Bottle of threadlocker.

2.- ATTACHING THE HANDLEBAR STEM.-

Take the handlebar stem (2) packaged in with the main body (1) and insert it into the handlebar post (18) in the direction of the arrow, Fig.2. Tighten knob (79) by turning it clockwise and fit the end cover (20), securing it by using screws (21).

Next, insert the handlebar post into the boss on the main body (1) as shown in Fig.2.

Position it for average height and tighten by turning the retaining knob (79) clockwise, Fig.2.

3. FITTING THE STABILISER BARS.-

Take the rear stabiliser bar with adjustable feet (4), Fig.3, insert the bolts (78); fit the washers (77) and the nuts (76) and tighten securely.

Bring the front stabiliser bar with wheels (3) to the main body (1) positioning the wheels at the front of the unit, Fig.3, insert screws (78), fit the corrugated washers (77) and the nuts (76). Use the key to tighten securely.

4. FITTING THE FOCUS BAR SPINDLE.-

Insert the focus bar spindle (23) through the horizontal support on the main post, Fig.4, leaving it centred between the two lines (B) marked on the spindle. Tighten screws (67) securely.

5. FITTING THE FEET.-

Take the right foot (7R) and fit the bush for the focus bar (17) onto the spindle (23) Fig.5.

Next, insert the connecting rod (R) onto the square shaft (30), Fig.5, and

use screw (27) to tighten the connecting rod securely.

Take screw (13), along with washer (14) and tighten it securely onto the spindle (23), Fig.5.

ATTENTION: Take the left foot (7L) and perform the same assembly procedure as with the right foot (7R), making sure that the left connecting rod (L) is at 180 degrees with respect to the right connecting rod, as shown in Fig.5A.

Fit the bottle holder (34) onto the handlebar post support on the main body (1) using screws (66), Fig.5A.

WARNING:

It is important to retighten all of the screws involved in assembling the machine after a few hours of use, paying special attention to screws (27) for the connecting rods (R) and (L), Fig.5A.

6. FITTING THE FOOTRESTS.-

Position the left footrest (35 marked with the letter "L") on top of the unit's left foot (7L), Fig.5, (left and right refers to the user's position doing exercise) refit the screws (43), and tighten securely.

Next, position the right footrest (36 marked with the letter "R") on top of the right foot (7R), refit the screws (43), and tighten securely.

7. FITTING THE UPPER FOCUS BARS.-

Take the top left focus bar (6) (marked with the letter L).

Insert the bar into the bottom left focus bar (5L), lining up the letters (L), Fig.6, tighten screw (T) on the bottom focus bar (5L) with the 8 mm Allen key. Now go through the same procedure for the top right focus bar (26).

8. EXERTION SETTINGS.-

To provide an even level of exertion during exercise, this appliance is equipped with a tensioning control (19), Fig.7.

To increase pedal resistance turn the tensioning control (19) clockwise (+) until the exertion level best suits your exercise requirements. To reduce pedal resistance turn the tensioning control (19) anticlockwise (-).

9. HANDLEBAR STEM HEIGHT ADJUSTMENT.-

1) Loosen lever (79), located on the vertical tube on the main body (1), Fig.8, by turning it anticlockwise.

2) Slide the handlebar stem (2) up or down to the required height and then retighten the lever (79) by turning it clockwise, Fig.8.

10. ADJUSTING THE HANDLEBAR TUBE HORIZONTALLY.-

1) Loosen lever (79), located on the vertical tube on the main body (1), Fig.9, by turning it anticlockwise.

2) Slide the handlebar stem (2) backwards or forwards to the required

position and then retighten the lever (79) by turning it clockwise, Fig.9.

ATTENTION:

It is important to retighten all of the screws involved in assembling the machine after approximately a week of use as this will prevent any strange noises and possible damage.

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 (87) up or down, as shown in Fig.10.

MOVEMENT & STORAGE.-

The unit is equipped with wheels (59) to make it easier to move. The wheels located at the front of your unit make it easier to move it into a chosen position, by lifting the rear of the unit up slightly and pushing it, as shown in Fig.11. Store your unit in a dry place, preferably not subject to changes in temperature.

OPERATIONS BEFORE BEGINNING

1.- Check that all components are properly installed:

The nuts of the stands must be tightened with a torque of 20 Nm.

The saddle and handlebars must be properly adjusted for the user.

2.- BH rust inhibitor must be applied to the contact surfaces indicated in Figures 12 to 17.

Points of application for BH rust inhibitor:

1. Casing of the adjustable legs of the front and rear stands. Fig 12.
2. Transportation wheels U bracket surfaces. Fig 12.

3. Front and rear stand bracket surfaces. Fig 13 and 14.
4. Area where the stands are clamped to the frame. Fig 15.
5. Joint between the pedal and the crank. Fig 16.
6. Chromed handlebar post surfaces and horizontal surfaces where the handlebar post is locked. Fig 17.

Application:

Shake well before using.

Hold the can 20 to 30 cm away from the surface to be sprayed using the extension tube.

Wait two minutes until the product stabilises.

Carefully spread with a clean cloth, leaving a light and uniform coat over the surface, and wipe off any excess.

For areas with difficult access use a brush to apply the product. Leave to dry for about 3 hours.

Handling Precautions

Avoid all ignition sources (spark or flame).

DO NOT allow the material to come in contact with eyes or skin. Wear appropriate protective equipment during handling. Keep the container closed. Avoid breathing vapours or mists. Use only with adequate ventilation. Wash hands and contaminated clothing thoroughly after handling.

Storage

Keep the product in a cool, well-ventilated area. Avoid all ignition sources (spark or flame). Store between 4.4°C and 49°C. Store all materials in a dry, well-ventilated area. Avoid breathing vapours.

3.- Apply the BH indoor cycling protector with a clean cloth to polish the product.

Application: Application should be over the entire machine while this is dry.

Spray the BH indoor cycling protector over the surface to be treated.

Then spread with a clean cloth. Wipe dry with the cloth. Do not let the product self-

dry.

Note: In case any part or component needs to be replaced, follow the same operations described above. Use only original BH spare parts.

PREVENTIVE MAINTENANCE OF THE MACHINE

Every class
1. The user must check that the apparatus is safe and appropriate for exercise.
2. A cloth or towel should be used to remove sweat after the session has ended.
Weekly
1. Thoroughly inspect each apparatus to make sure it is in safe and proper working order. Check screws, nuts and bolts, handlebar, saddle, knobs, etc.
2. Use warm water and a cloth to clean the parts that are dirty or that are in continuous contact with sweat.
3. If you need to use soap, use the gentle MEGUIAR'S NXT soap, which will not damage the paint. In this case follow with the BH indoor cycling protector, cleaning the area with a clean, dry cloth. Wipe dry after.
Monthly
1.-Tensioning the chain -
1) Loosen the safety bolt on the inertia flywheel (69) Fig. 18.
2) Adjust the chain tension by turning the adjustment nuts (22) anticlockwise (on the side shown in the diagram) and clockwise on the other side.
3) It is advisable to make a ¼ turn each time on both sides of the flywheel.
4) Do not turn the adjustment nuts excessively, otherwise the chain will

be overtightened and may damage the shaft as well as the bearings on the flywheel.

5) After completing the steps above, retighten the safety nuts (69) on both sides of the flywheel.

2. Wax those areas that are in contact with sweat.

It is not necessary to wax the entire machine, but it is very important to wax those areas that are in direct contact with sweat, since these are more vulnerable to rust.

Apply the BH indoor cycling protector, cleaning the area with a clean, dry cloth.

Wipe dry after.

3. The 3 tightening knobs should be loosened off and sprayed with Wurth lubricant to ensure that they remain operative.

Annually

1. Clean with MEGUIAR'S NXT, adding the soap to water in a bowl. Shake to create foam. Apply with a wet sponge and dry with a cloth.

2. The areas shown in Figures 12 to 17 should be protected with BH rust inhibitor following the same procedure and then left to dry for 3 hours.

3. Apply the BH indoor cycling protector to the cleaned area with a clean, dry cloth. Wipe dry after application.

4. Shaft/ Arm bushing lubrication
Right arm (17).-

1.- Unfasten the holding screw (13) on the shaft (23), see Fig.1.

2.- Remove the right arm (17) in the direction of the arrow.

3.- Apply a few drops of the lubricant supplied on the end of the shaft (23).

4.- Refit the arm onto the shaft and tighten the screw securely.

Left arm (5).-

1.- Unfasten the holding screw (13) on the shaft (23), see Fig.1.

2.- Remove the left arm (5) in the direction of the arrow.

3.- Apply a few drops of the lubricant supplied on the end of the shaft (23).

4.- Refit the arm onto the shaft and tighten the screw securely.

WARNING: Failure to follow the cleaning and maintenance instructions could result in a reduced working life of the apparatus and serious personal injury to the user. Failure to follow these instructions will void the warranty.

NOT COVERED BY THE WARRANTY:

Improper maintenance.

Incorrect assembly by the purchaser.

Failure to follow the assembly instructions as stated in the manual provided.

Damage caused by the cleats of the shoes.

Stretching exercises should be performed in a suitable place and never on the machine.

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

BH 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 0.50 mètres.

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 été testé et répond à la norme EN957 classe S.C. apte pour l'usage professionnel uniquement. Poids maximum de l'utilisateur: 115Kg. Le freinage est indépendant de la vitesse.

REMARQUES IMPORTANTES.-

Avant de monter la machine, lire 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.

1) Le modèle G290 dispose d'un volant d'inertie de 20kg conduit avec une roue fixe et qui doit être utilisé uniquement sous la surveillance d'un professionnel.

2) Il est très important que le modèle G290 soit correctement monté par des professionnels qualifiés pour ce faire.

3) Pour réaliser les exercices le tube guidon doit être fixé à la hauteur requise pour votre taille.

Vérifiez que cet élément est parfaitement fixé et qu'il ne se déplace pas latéralement ni verticalement. Lire attentivement le paragraphe 9-10 concernant le réglage et l'ajustement de la hauteur du tube du guidon.

4) Le G290 doit être fixé sur une surface plane et ne doit pas se déplacer latéralement. Des chevilles de réglage de la fixation sont placées sous le tube arrière (4).

Tournez ces chevilles de réglage vers la droite ou vers la gauche jusqu'à ce que l'appareil soit complètement stable au sol.

5) Le système de régulation du freinage s'utilise également comme frein de sécurité en tournant à fond le levier d'augmentation de la résistance de freinage.

6) Il faut prévoir un dégagement derrière l'appareil et retirer tout obstacle éventuel.

7) Pour une utilisation régulière et fiable de l'appareil, veuillez lire le programme de maintenance figurant dans les dernières pages de cette notice.

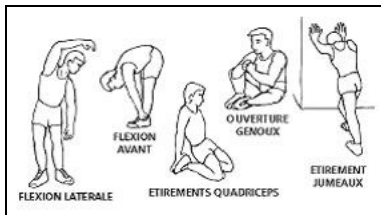
INSTRUCTIONS POUR L'EXERCICE.-

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 ciaprès.

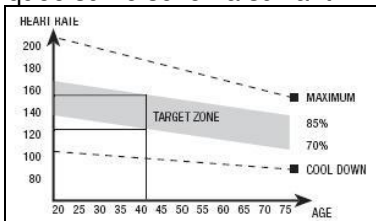
Chaque étirement doit durer environ 30 Secondes. Ne pas forcer les muscles. En cas de douleur, ARRÊTEZ l'exercice.



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 réduire la durée de l'exercice. Si vous souhaitez améliorer votre forme physique en général, vous devrez modifier votre programme d'entraînement.

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

Pour perdre du poids.

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

INDICATIONS GÉNÉRALES.-

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

1 Cette machine a été conçue pour pour l'usage professionnel. 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.

1. MONTAGE.-

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



ATTENTION: Le remplacement de tout composant, différent de celui fourni par BH, entraînera la perte de garantie.

OUTILS NÉCESSAIRES.

Clé dynamométrique cod 0190245 (*)
BH rust inhibitor cod 0190236 (*)
Chiffons propres (*)
Spray lubrifiant Multilube Wurth cod 0190249 (*)
Savon Nxt Meguiar's cod 0190244 (*)
BH indoor cycling protector cod 0190237 (*)

(*)Non fourni. Facultatif.

Déballez l'appareil et vérifiez qu'il ne manque aucune pièce Fig.1.

- (1) Corps principal.
- (2) Tube guidon.
- (3) Tube support avant avec roulettes.
- (4) Tube support arrière avec taquets réglables.
- (6) Bras supérieur gauche.
- (7L) Pied gauche
- (7R) Pied droit.
- (18) Tube tige guidon.
- (23) Axe de rotation bras.
- (26) Bras supérieur droit.

- (35) Appui-pied gauche.
 - (36) Appui-pied droit.
 - (76) Écrous M-8.
 - (77) Rondelle plate M-8.
 - (78) Vis M-8x50.
- Clé à tube mixte avec tournevis étoile.
A) Pot colle filetage vis.

2.- MONTAGE DU TUBE DU GUIDON.-

Prendre le guidon (2) livré emballé avec le bloc principal (1) et l'introduire, dans le sens de la flèche, dans le trou du tube de la tige (18) Fig.2, serrer le pommeau (79) dans le sens des aiguilles d'une montre et poser le cache arrière (20) en le fixant avec les vis (21).

Ensuite, introduire le tube de la tige dans l'élément qui dépasse du bloc principal (1) comme indiqué dans la Fig.2.

Placez-le à une hauteur moyenne et serrer le pommeau (79) dans le sens des aiguilles d'une montre Fig.2.

3. MONTAGE DES TUBES SUPPORT.-

Prendre le tube support arrière (4) avec les taquets de réglage, Fig.3. Introduire les vis (78), placez les rondelles (77), les écrous (76) et vissez très fort.

Approchez le tube du support avant avec roulettes (3) au corps central (1) en plaçant les roulettes vers l'avant de l'unité, Fig.3, introduire les vis (78), placez les rondelles (77) les écrous (76) et à l'aide de la clé, vissez très fort.

4. MONTAGE DE L'AXE DE ROTATION DES BRAS.-

Introduire l'axe de rotation des bras (23) dans le support horizontal du tube rameur Fig.4 et placez-le au milieu entre les deux lignes (B) marquées sur

l'axe. Visser solidement les vis (67).

5. MONTAGE DES PIEDS.-

Prendre le pied droit (7R) et placer la douille du bras (17) dans l'axe (23) Fig.5.

Introduire ensuite la bielle (R) dans le carré de l'axe (30) Fig.5, prendre la vis (27) et vissez solidement la bielle.

Prendre la vis (13) et la rondelle (14) et visser solidement dans l'axe (23), Fig.5.

ATTENTION: Prendre le pied gauche (7L) et faire comme pour le montage du pied droit (7R) en veillant plus particulièrement à ce que le montage de la bielle gauche (L) soit à 180 degrés par rapport à la bielle droite (R) comme indiqué dans la Fig.5A.

Coloque con los tornillos (66) el porta botellines (34) en el tubo soporte de tija del cuerpo principal (1) Fig.5A.

REMARQUE

Il est très important de resserrer toutes les vis utilisées pour le montage de la machine dans les premières heures d'utilisation de la machine en prêtant une attention particulière aux vis (27) des bielles (R) et (L) Fig.5A.

6 . MONTAGE DES REPOSE-PIED.-

Placez le repose-pied gauche (35, signalé par la lettre L) sur le pied gauche (7L) de l'unité, Fig.5, (la position gauche et la position droite sur l'unité sont toujours les positions sur lesquels est effectué l'exercice), prendre les vis (43), et visser très fort.

Placez le repose-pied droit (36 signalé par la lettre R) sur le pied droit (7L), placez les vis (43) et vissez très fort.

7. MONTAGE DES BRAS SUPÉRIEURS.-

Prendre le bras supérieur gauche (6) (signalé par la lettre L).

Introduire le bras dans l'élément sortant du bras inférieur gauche (5L) en faisant concorder les lettres (L), Fig.6, serrer le vis (T) du bras inférieur 5L avec 8mm clé Allen.

Ensuite, faire de même pour le montage du bras supérieur droit (26).

8. RÉGLAGE DE L'EFFORT.-

Pour le contrôle de l'effort régulier des exercices, cet appareil dispose d'un bouton de tension (19), Fig.7.

Pour augmenter la résistance de pédalage, il suffit de tourner le bouton de tension (19) dans le sens des aiguilles d'une montre (+), jusqu'à obtention de l'effort souhaité pour cet exercice. Pour réduire la résistance du pédalage, tournez le bouton de tension (19) dans le sens contraire à celui des aiguilles d'une montre (-).

9. RÉGLAGE ET AJUSTEMENT DE LA HAUTEUR DU TUBE GUIDON.-

1) Desserrer dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, le levier (79) Fig.8 placé sur le tube vertical du corps principal (1) Fig.8.

2) Faire glisser le tube guidon (2) vers le haut ou vers le bas à la hauteur requise et resserrer le levier (79) Fig.8 dans le sens des aiguilles d'une montre.

10. RÉGLAGE ET AJUSTAGE HORIZONTAL DU TUBE GUIDON.-

1) Desserrer, dans le sens contraire à celui des aiguilles d'une montre, le levier (79) Fig.9 placé sur le tube vertical du bloc principal (1) Fig.9.

2) Faire glisser le tube du guidon (2) en avant ou en arrière à la dimension requise et resserrer le levier (79) Fig.9 dans le sens des aiguilles d'une montre.

ATTENTION:

Il est très important de bien revisser les vis utilisées pour le montage de la machine environ une semaine après utilisation de la machine afin d'éviter des bruits bizarres ainsi que d'éventuelles pannes.

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 (87) comme indiqué dans la Fig.10.

DÉPLACEMENT & RANGEMENT.-

Pour un déplacement facile, l'unité porte des roulettes (59). Les roulettes placées en partie avant de l'unité simplifieront le déplacement de la machine car il suffit de la lever légèrement par la partie avant et de pousser, comme indiqué dans la Fig.11. La machine doit être rangée en lieu sec et à l'abri des écarts de températures.

OPÉRATIONS AVANT DE COMMENCER.

1.- Vérifiez que tous les composants sont installés correctement.

Les vis des pieds d'appui doivent être serrées avec un couple de serrage de 20Nm.

La selle et le guidon doivent être réglés en fonction de l'usage qu'en fait l'utilisateur.

2.- Appliquez le BH rust inhibitor sur les surfaces de contact indiquées par les points sur les figures 12 à 17.

Points d'application du BH rust inhibitor.

1. Douilles des pattes réglables des pieds d'appui avant et arrière. Fig 12.
2. Surfaces des U d'attache des roulettes pour le transport. Fig 12.
3. Surfaces d'attache des pieds d'appui avant et arrière. Fig 13 et 14.
4. Contour attache pieds d'appui au châssis. Fig 15.
5. Union pédale-manivelle du pédalier. Fig 16.
6. Surfaces chromées tige du guidon et surface horizontale d'attache de la tige du guidon. Fig 17.

Mode d'application:

Bien agiter avant l'emploi.

Appliquer à une distance de 20 à 30 cm de la surface à traiter en utilisant le tube d'extension.

Attendre deux minutes jusqu'à ce que le produit se stabilise.

Étaler délicatement le produit à l'aide d'un chiffon, en laissant une couche uniforme sur la surface à traiter et retirer l'excès. Sur les zones difficiles d'accès, utilisez un pinceau pour étaler le produit. Laisser sécher 3 heures.

Précautions Manipulation.

Évitez toute source d'ignition. (Étincelle ou flamme).

Le produit ne doit EN AUCUN CAS entrer en contact avec les yeux ou la peau. Utilisez un équipement de protection approprié durant la manipulation. Conservez le récipient fermé. Évitez les vapeurs ou les brumes. À utiliser uniquement avec une ventilation adaptée. Nettoyage minutieux des mains et des vêtements contaminés après la manipulation.

Stockage.

Conservez le produit dans un lieu frais et bien aéré. Évitez toutes sources d'ignition (étincelle ou flamme). Stockez le produit à une température comprise entre 4.4 ° C et 49 ° C. Conservez tout le matériel dans un lieu sec et bien aéré. Évitez d'en respirer les vapeurs.

3.- Appliquez le BH indoor cycling protector à l'aide d'un chiffon propre sur l'équipement afin de le lustrer.

Mode d'application: Il doit être appliqué à sec sur l'ensemble du équipement.

Vaporiser BH indoor cycling protector sur la surface à traiter.

Étaler ensuite le produit à l'aide d'un chiffon propre. Sécher avec le chiffon. Ne pas laisser le produit sécher tout seul.

Information: En cas de remplacement d'une pièce ou d'un élément, les opérations décrites précédemment doivent être réalisées. Utilisez uniquement des pièces de rechange originales BH.

ENTRETIEN PRÉVENTIF DE LA MACHINE.

Dans chaque classe

1. L'utilisateur doit vérifier que son appareil est sûr et adapté à l'exercice.

2. À l'aide d'un chiffon ou d'une serviette, retirer la sueur après chaque session.

Hebdomadaire

1. Inspecter minutieusement chaque appareil afin de vérifier qu'il soit en conditions de fonctionnement sûr et correct.

Vérifier les vis, écrous et boulons, guidon, selle, boutons, usures, etc

2. Nettoyer à l'aide d'un chiffon doux et de l'eau tiède, les parties sales du équipement ou celles qui sont en contact continu avec la sueur.

3. Si vous avez besoin d'utiliser du savon, utilisez le savon doux NXT de MEGUIAR'S, qui n'abîme pas la peinture. Dans ce cas, appliquer ensuite le BH indoor cycling protector, sur la zone nettoyée à l'aide d'un chiffon propre et sec. Une fois appliqué, sécher.

Mensuellement.

1. Mode de réglage de la tension de la chaîne.

1) Desserrer l'écrou de sûreté du volant d'inertie (69) Fig.18.

2) Régler la tension de la chaîne en tournant les écrous de réglage (22) dans le sens contraire à celui des aiguilles d'une montre (comme illustré dans la figure) et sur le côté opposé, tourner les écrous dans le sens des aiguilles d'une montre.

3) Il est conseillé de tourner $\frac{1}{4}$ de tour à chaque fois sur les deux côtés du volant d'inertie.

4) Ne pas trop tourner les écrous de réglage car la chaîne pourrait alors être trop tendu ce qui endommagerait

l'axe ainsi que les roulements du volant d'inertie.

5) Après avoir réalisé toutes les opérations précitées, visser solidement les écrous de sûreté (69) des deux côtés du volant d'inertie.

2. Cirer les zones qui sont en contact avec la sueur.

Il n'est pas nécessaire de cirer tout le équipement, mais il est important de cirer les surfaces qui sont en contact direct avec la sueur, car ce sont les plus vulnérables à la rouille.

Appliquez le BH indoor cycling protector à l'aide d'un chiffon propre et sec. Une fois appliqué, sécher.

3. Les 3 boutons de serrage dont dispose l'unité devront être desserrés et vaporisés avec le spray de graissage Wurth dans le but de garantir leur mobilité.

Annuellement

1. Nettoyer avec le savon NXT de MEGUIAR'S, en mélangeant dans un récipient le savon avec de l'eau. Agiter pour faire mousser. Appliquer avec une éponge humide et sécher à l'aide d'un chiffon.

2. Les zones indiquées sur les figures 12 à 17 doivent être protégées avec le BH rust inhibitor en suivant les mêmes opérations et laisser sécher durant 3 heures.

3. Appliquer le BH indoor cycling protector, sur la zone nettoyée à l'aide d'un chiffon propre et sec. Une fois appliqué, sécher.

4. Méthode de graissage de l'axe avec les douilles des brass

Bras droit (17).-

1.- Dévisser la vis de fixation (13) de l'axe (23), voir Fig.19.

2.- Retirer le bras droit (17) dans le sens de la flèche.

3.- Appliquer quelques gouttes de lubrifiant fourni avec l'appareil, sur l'extrémité de l'axe (23).

4.- Reposer le bras dans l'axe et visser solidement.

Bras gauche (5).-

1.- Dévisser la vis de fixation (13) de l'axe (23), voir Fig.19.

2.- Retirer le bras gauche (5) dans le sens de la flèche.

3.- Appliquer quelques gouttes de lubrifiant fourni avec l'appareil, sur l'extrémité de l'axe (23).

4.- Reposer le bras dans l'axe et visser solidement.

ATTENTION: Ne pas respecter les instructions de nettoyage et d'entretien peut réduire la durée de vie de l'appareil et provoquer des lésions à l'utilisateur. Ne pas respecter ces instructions annulera la garantie.

LA GARANTIE NE COUVRE PAS.

Entretien inapproprié.

Montage inapproprié réalisé par l'acheteur.

Non-respect des instructions de montage mentionnées dans le manuel fourni.

Dommages causés par les cales des chaussures.

Les étirements devront être réalisés dans un lieu adapté à cet effet, jamais dans la zone des machines

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 0,5 Metern 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 Norm EN957 in der Klasse S.C, für den professionellen Gebrauch vorgesehen. Höchstgewicht des Nutzers 115Kg. Die Bremswirkung ist unabhängig von der Geschwindigkeit.

WICHTIG.

Lesen Sie die Anleitung vor der Montage aufmerksam.

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

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

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

1) Das Modell G290 verfügt über ein 20kg- Schwungrad, das mittels Festrad geführt wird und nur unter fachlicher Aufsicht benutzt werden darf.

2) Es muss unbedingt darauf geachtet werden, dass das Modell G290 korrekt montiert ist und die Monteure für derartige Montagen entsprechend qualifiziert sind.

3) Für die Ausführung der Übungen ist es wichtig, dass das Lenkerrohr auf der Ihrem Körper angemessenen Höhe angebracht ist.

Vergewissern Sie sich, dass sie sicher angezogen ist und kein seitliches oder vertikales Spiel hat. Lesen Sie aufmerksam Abschnitt 9-10 zur Regulierung und Einstellung der Höhe der Lenkstange.

4) Das G290-Gerät muss auf einer ebenen Fläche aufgestellt werden und darf sich nicht seitlich bewegen.

Unter dem hinteren Rohr (4) befinden sich Regelemente für die Nivellierung. Drehen Sie diese nach rechts bzw. links, bis das Gerät vollkommen stabil auf dem Boden steht.

5) Der Bremsregler wirkt auch als Sicherheitsbremse, wenn der Hebel für die Erhöhung des Bremswiderstandes bis zum Anschlag geschwenkt wird.

6) Sorgen Sie für einen freien Bereich hinter dem Gerät, in dem sich keine Hindernisse befinden dürfen.

7) Um die ordnungsgemäße und zuverlässige Nutzung zu sichern, lesen Sie das detaillierte Wartungsprogramm auf den letzten Seiten der jeweiligen Sprachen.

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.

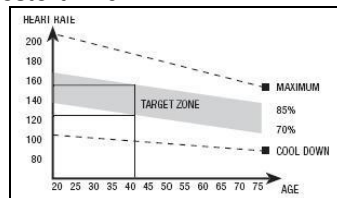
Es ist ratsam, einige Streckübungen vorzunehmen, die weiter unten erläutert werden.



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 Herz-Kreislauf-Systems und der Muskulatur. Es handelt sich z.B. um die Wiederholung der Übungen aus der Aufwärmphase, bei reduziertem Rhythmus und während ungefähr 5 Minuten. Wiederholen Sie die Streckübungen und denken Sie daran, die Muskeln dabei nicht zu überstrecken. Nach einigen Tagen werden Sie längere Trainingssitzungen und eine stärkere Intensität der Übungen benötigen. Es wird empfohlen, mindestens drei Tage wöchentlich, 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 professionellen 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.

1. MONTAGEHINWEISE.-

Es ist ratsam, die Montage zu zweit vorzunehmen.



ACHTUNG: Ein Austausch von Komponenten gegen solche, die nicht von BH stammen, führt zum Verlust der Garantieansprüche.

BENÖTIGTES WERKZEUG.

Drehmomentschlüssel cod 0190245 (*)
BH rust inhibitor cod 0190236 (*)
Saubere Tücher. (*)
Schmiermittelspray Multilube Wurth. cod 0190249 (*)
Seife Nxt Meguiar's cod 0190244 (*)
BH indoor cycling protector cod 0190237 (*)

(*) Nicht im Lieferumfang enthalten. Optional.

Nehmen Sie das Gerät aus der Verpackung und überprüfen Sie, ob alle Teile vorhanden sind Fig.1.

(1) Hauptrahmen.

- (2) Lenkerstange.
 - (3) Rohr des vorderen Ständers mit Rädern.
 - (4) Rohr des hinteren Ständers mit Regelschrauben.
 - (6) Oberer linker Arm.
 - (7L) (7R) Linke und Rechte Fußstütze.
 - (18) Lenkerstange.
 - (23) Drehachse Arme.
 - (26) Oberer rechter Arm.
 - (35) Fußstütze links.
 - (36) Fußstütze rechts.
 - (76) Selbstblock M8.
 - (77) Flache Unterlegscheibe M-8.
 - (78) Schraube M-8x50.
- Steckschlüssel mit Kreuzschlitzschraubenzieher.
 (A) Befestigungselement Schraubengewinde.

2.- MONTAGE DES LENKERS.-

Nehmen Sie den Lenker (2), die gemeinsam mit dem Hauptrahmen (1) verpackt ist, und setzen Sie sie in Pfeilrichtung in die Öffnung der Lenkerstange (18) Fig.2.

Ziehen Sie dann den Knauf (79) in Richtung des Uhrzeigersinns fest und setzen Sie dann den hinteren Stopfen (20) ein. Schrauben Sie ihn mit den Schrauben (21) fest. Setzen Sie dann die Lenkerstange (18) in das aus dem Hauptrahmen (1) kommende Rohr, wie auf Fig.2 dargestellt.

Positionieren Sie die Stange auf mittlere Höhe und ziehen Sie sie mit dem Knauf (79) im Uhrzeigersinn fest Fig.2.

3. ANBRINGEN DER STÄNDERROHRE.-

Nehmen Sie dann das hintere Ständerrohr (4) mit den Regelschrauben Fig.3. Setzen Sie die Schrauben (78) die Unterlegscheiben (77) und die Muttern (76) ein und

ziehen Sie sie gut fest.

Führen Sie das vordere Ständerrohr mit Rädern (3) an den Hauptrahmen (1) und positionieren Sie dabei die Räder zur Vorderseite des Geräts Fig.3. Setzen Sie die Schrauben (78), die Unterlegscheiben (77) und die Muttern (76) ein und ziehen Sie sie mit dem Inbusschlüssel gut fest.

4. MONTAGE DER DREHACHSE FÜR DIE ARMSTANGEN.-

Setzen Sie die Drehachse (23) für die Armstangen durch die horizontale Halterung der Ruderstange ein Fig.4. Zentrieren Sie sie zwischen den beiden Linien (B), die auf der Achse markiert sind. Ziehen Sie die Schrauben (67) fest an.

5. MONTAGE DER FUSSTEILE.-

Nehmen Sie das rechte Fußteil (7R) und setzen Sie die Hülse der Armstange (17) in die Achse (23).

Setzen Sie dann die Kurbelstange (R) in den Zwickel der Achse (30) Fig.5 und ziehen sie dann mit der Schraube (27) gut fest.

Setzen Sie die Schraube (13) und die Unterlegscheibe (14) ein und ziehen Sie sie in der Achse (23) gut fest Fig.5.

ACHTUNG: Nehmen Sie das linke Fußteil (7L) und führen Sie die gleiche Montage wie zuvor mit dem rechte Fußteil (7R) aus. Achten Sie besonders darauf, dass bei der Montage der linken Kurbel (L) diese 180 Grad von der rechten (R) entfernt sein muss Fig.5A.

Ziehen Sie den Trinkflaschenhalter (34) mit den Schrauben (66) an der Halterungsstange des Hauptrahmens (1) Fig.5A fest.

HINWEIS: Es ist sehr wichtig, dass alle Schrauben, die während der Montage des Geräts manipuliert wurden, nach den ein paar Stunden Gerätenutzung erneut angezogen werden. Dabei ist besonders auf die Schrauben (27) der Kurbeln (R) und (L) zu achten Fig.5A.

6. MONTAGE DER FUSSTÜTZEN.-

Positionieren Sie die linke Fußstütze (35, mit der Markierung L) auf dem linken Fußteil (7L) des Geräts Fig.5. 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 (43), und ziehen Sie sie gut fest.

Positionieren Sie dann die rechte Fußstütze (36, mit R markiert) auf dem rechten Fußteil (7R), bringen Sie die Schrauben (43), und ziehen Sie sie gut fest.

7. MONTAGE DER OBEREN ARMSTANGEN.-

Setzen Sie die obere linke Armstange (6), die mit dem Buchstaben "L" markiert ist, und setzen sie in die untere linke Armstange (5L) ein.

Achten Sie dabei darauf, dass die beiden Buchstaben (L) übereinstimmen Fig.6. Ziehen Sie den Inbusschraube (T) des unteren Arms 5L mit them Inbusschlüssel 8mm fest. Wiederholen Sie dann den Montagevorgang mit dem oberen rechten Arm (26).

8. REGULIEREN DES WIDERSTANDS.-

Für die Steuerung eines gleichmäßigen Widerstands während Ihres Trainings verfügt dieses Gerät über einen Spannungsregler (19), Fig.7. Um den Pedalwiderstand zu erhöhen, drehen Sie den Spannungsregler (19) im

Uhrzeigersinn (+), bis Sie den für Ihre Übung geeigneten Widerstand erreicht haben. Zum Verringern des Widerstands drehen Sie den Regler (19) gegen den Uhrzeigersinn (-).

9. REGULIEREN UND EINSTELLEN DES LENKERROHRS.-

1) Drehen Sie den Hebel (79) an dem Vertikalrohr des Hauptrahmens (1) gegen den Uhrzeigersinn heraus Fig.8.

2) Ziehen Sie das Lenkerrohr (2) nach oben heraus bzw. schieben Sie es weiter nach unten, um die gewünschte Höhe zu erreichen. Anschließend drehen Sie den Hebel (79) im Uhrzeigersinn wieder fest Fig.8.

10. REGULIERUNG UND HORIZONTAL EINSTELLUNG DES LENKERS.-

1) Lockern Sie durch Drehen gegen den Uhrzeigersinn den Hebel (79) Fig.9, an der Vertikalstange des Hauptrahmens (1).

2) Schieben Sie den Lenker (2) auf die gewünschte Stellung nach vorne oder hinten und drehen Sie abschließend den Hebel (79) im Uhrzeigersinn wieder fest. Fig.9.

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 (87) Fig.10 reguliert werden.

TRANSPORT UND AUFBEWAHREN.-

Das Gerät verfügt über Räder (59), die seinen Transport erleichtern. Die Räder befinden sich am vorderen Teil des Geräts. Mit ihrer Hilfe kann das Gerät einfacher an den gewünschten Aufstellort gebracht werden, indem man es vorn leicht anhebt und schiebt Fig.11. Bewahren Sie das Gerät an einem trockenen Ort mit möglichst geringen Temperatur-schwankungen auf.

BEVOR SIE BEGINNEN.

1. Überprüfen Sie, ob alle Einzelteile korrekt montiert sind:

Die Muttern der Ständer müssen mit einem Anzugsmoment von 20 Nm festgezogen werden.

Sattel und Lenkstange müssen entsprechend der Körpergröße des Benutzers eingestellt sein.

2. Tragen Sie BH rust inhibitor auf die Kontaktflächen der in den Abbildungen 12 bis 17 angegebenen Punkte auf.

Mit BH rust inhibitor zu behandelnde Punkte.

1. Büchsen der verstellbaren Füße der vorderen und hinteren Ständer. Abb. 12.

2. Oberflächen der Befestigungs-Us der Transporträder. Abb. 12.

3. Befestigungsflächen der vorderen und hinteren Ständer. Abb. 13 und 14.

4. Befestigungsbereich Ständer am Gerüst. Abb. 15.

5. Verbindung Pedal mit Pleuelstange. Abb. 16.

6. Verchromte Flächen des Lenkerrohrs und horizontale Fläche der Lenkerrohrbefestigung. Abb. 17.

Gebrauchsanweisung:

Vor Gebrauch gut schütteln.

Anwendung aus einer Entfernung von 20 bis 30 cm Abstand von der zu behandelnden Oberfläche, unter Verwendung des Verlängerungsröhrchens.

Zwei Minuten warten, bis sich das Produkt stabilisiert hat.

Das Produkt mit einem Tuch sorgfältig verteilen, sodass auf der zu behandelnden Oberfläche eine gleichmäßige Schicht entsteht; überschüssiges Produkt entfernen.

An schwer zugänglichen Stellen einen Pinsel verwenden, um das Produkt zu verteilen. 3 Stunden trocknen lassen.

Vorsichtsmaßnahmen bei der Verwendung.

Von Zündquellen fernhalten (Funken oder Flammen).

Haut- und Augenkontakt mit dem Material VERMEIDEN. Verwenden Sie während der Handhabung geeignete Schutzausrüstung. Behälter stets verschlossen halten. Von Dämpfen und Nebeln fernhalten. Nur bei ausreichender Belüftung verwenden. Nach der Anwendung Hände und verschmutzte Kleidung gründlich reinigen.

Lagerung.

Das Produkt an einem kühlen und gut belüfteten Ort aufbewahren. Von Zündquellen (Funken und Flammen) fernhalten. Produkt bei einer Temperatur von 4,4 ° C bis 49 ° C aufbewahren. Alle Materialien an einem trockenen und gut belüfteten Ort aufbewahren. Von allen Dämpfen fernhalten.

3. Den BH indoor cycling protector mit einem sauberen Tuch auf das Gerät auftragen und polieren.

Gebrauchsanweisung: Anwendung für den gesamten Maschiner im trockenen Zustand.

Den BH indoor cycling protector auf die zu behandelnde Fläche sprühen.

Anschließend mit einem sauberen Tuch verteilen. Mit dem Tuch trocknen. Das Produkt nicht selbst trocknen lassen.

Hinweis: Falls ein Teil oder Element ersetzt wird, die oben beschriebenen Vorgänge durchführen. Verwenden Sie ausschließlich Ersatzteile von BH.

VORBEUGENDE WARTUNG DES GERÄTS.

Vor jeder Übung

1. Der Benutzer muss sich vergewissern, dass sein Gerät sicher und für die Übung geeignet ist.

2. Nach Beendigung der Übung den Schweiß mit einem Tuch oder Handtuch abwischen.

Wöchentlich

1. Jedes Gerät gründlich überprüfen, um sich zu vergewissern, dass es sich in sicherem und korrektem Zustand befindet.

Schrauben, Muttern und Bolzen, Lenkstange, Sattel, Griffe, etc. überprüfen.

2. Die verschmutzten Teile die Maschine, bzw. jene Teile, die ständig mit Schweiß in Kontakt kommen, mit lauwarmem Wasser und einem weichen Tuch reinigen.

3. Falls die Verwendung von Seife notwendig scheint, verwenden Sie nur die milde Seife NXT von MEGUIAR'S, damit der Lackschutz nicht beschädigt wird. Tragen Sie in diesem Fall anschließend den BH indoor cycling protector mit einem sauberen und trockenen Tuch auf die gereinigten Flächen auf. Nach der Anwendung trocknen.

Monatlich

1. Spannen der Kette.-

1) Lösen Sie die Sicherheitsmutter am Schwungrad (69) Fig.18.

2) Zum Einstellen der Kettenspannung drehen Sie die Einstellmuttern (22) gegen den Uhrzeigersinn (aus der Sicht der Abbildung) und auf der gegenüberliegenden Seite im Uhrzeigersinn.

2) Es wird empfohlen, jeweils auf beiden Seiten des Schwungrads $\frac{1}{4}$ Umdrehung vorzunehmen.

3) Die Einstellmuttern dürfen dabei nicht übermäßig gedreht werden, da die Kettenspannung sonst zu hoch wäre und die Achse beschädigt werden könnte, was sich auch negativ auf die Wälzlager des Schwungrads auswirken würde.

4) Wenn Sie die vorstehenden Schritte ausgeführt haben, ziehen Sie bitte abschließend die Sicherheitsmuttern (69) auf beiden Seiten des Schwungrads wieder fest an.

2. Die Bereiche, die mit Schweiß in Berührung kommen, wachsen.

Es ist nicht erforderlich, den gesamten die Maschine zu wachsen, jedoch sind die Teile, die mit Schweiß in Berührung kommen, besonders anfällig für Korrosion, und sollten deshalb gut gewachst werden.

Den BH indoor cycling protector mit einem trockenen und sauberen Tuch auf das Gerät auftragen. Nach der Anwendung trocknen.

3. Die drei Feststellknöpfe des Geräts müssen gelockert und mit dem Wurth Fettspray besprüht werden, um deren Leichtgängigkeit zu erhalten.

Jährlich

1. Mit der Seife NXT von MEGUIAR'S reinigen. Hierzu etwas Seife in einen mit Wasser gefüllten Tiegel leeren und fest umrühren, um Schaum zu erzeugen. Mit einem feuchten Schwamm auftragen und einem Tuch trocknen.

2. Die in den Abbildungen 12 bis 17 gezeigten Bereiche müssen mit BH rust inhibitor nach der gleichen Methode behandelt werden. Etwa 3 Stunden trocknen lassen.

3. Tragen Sie den BH indoor cycling protector mit einem sauberen und trockenen Tuch auf die gereinigten Flächen auf. Nach der Anwendung trocknen.

4. Schmieren der Achse mit den Hülsen des Armteils

Rechtes Armteil (17).-

1.- Lösen Sie die Befestigungsschraube (13) der Achse (23), siehe Abb.19.

2.- Nehmen Sie das rechte Armteil (17) in Pfeilrichtung heraus.

3.- Geben Sie einige Tropfen des mitgelieferten Schmiermittels auf das Ende der Achse (23).

4.- Stecken Sie das Armteil wieder auf die Achse und schrauben Sie sie gut fest.

Linkes Armteil (5).-

1.- Lösen Sie die Befestigungsschraube (13) der Achse (23), siehe Abb.19.

2.- Nehmen Sie das linke Armteil (5) in Pfeilrichtung heraus.

3.- Geben Sie einige Tropfen des mitgelieferten Schmiermittels auf das Ende der Achse (23).

4.- Stecken Sie das Armteil wieder auf die Achse und schrauben Sie sie gut fest.

DIE GARANTIE BEINHÄLTET NICHT FOLGENDES:

Ungeeignete Wartung.

Falsche Montage seitens des Käufers.

Nichteinhaltung der Montageanleitung laut beiliegendem Handbuch.

Durch die Schuhsohlen verursachte Schäden.

Dehnungsübungen sollten stets an einem hierfür geeigneten Ort durchgeführt werden, niemals am Gerät selbst.

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 BEWAHRT SICH DAS RECHT ZU ÄNDERUNGEN SEINER PRODUKTSPEZIFIZIERUNGEN OHNE VORHERIGE ANKÜNDIGUNG VOR

ACHTUNG: Ein Nichtbeachten der Reinigungs- und Wartungsanweisungen kann die Lebensdauer des Geräts verringern und zu schweren Verletzungen des Benutzers führen. Die Nichteinhaltung besagter Anleitungen führt zum Erlöschen der Garantie.

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 malestar, pare o exercício imediatamente e dirija-se a um médico.

Utilize o aparelho sobre uma superfície sólida e não velada, 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 0,5 metros.

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 sob a classe S.C. unicamente adequado para o uso profissional. Peso máximo do usuário 115Kg. 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, Xou se ouvir algum ruído estranho durante a utilização, pare. Não utilize este aparelho até ter solucionado o problema.

1) O modelo G290 tem um guiador de inércia de 20Kg que é conduzido com roda fixa e deve ser utilizado apenas com supervisão profissional.

2) É muito importante que o modelo G290 esteja montado correctamente e recomendamos que as pessoas que o façam estejam convenientemente qualificadas para realizar a montagem deste modelo.

3) Para a realização dos exercícios, é conveniente que o tubo do guiador esteja fixado à altura correcta para o seu corpo. Assegure-se de que está apertado com segurança e verifique que não tem nenhum movimento lateral ou vertical. Leia atentamente o apartado 9-10, de regulação e ajuste de altura do tubo do guiador:

4) O G290 tem que estar assente sobre uma superfície plana e sem movimento lateral. Há tacos de regulação de assentamento situados por baixo do tubo traseiro (4).

Gire estes tacos de regulação para a direita ou para a esquerda até que o aparelho esteja totalmente estável no solo.

5) O regulador de travagem actua também como freio de segurança, girando ao máximo a alavanca para aumentar la resistência de travagem.

6) Assegure-se de que tem uma área livre detrás do aparelho e que está livre de qualquer obstáculo.

7) Para um uso regular e fiável do aparelho, leia o programa de manutenção detalhada nas páginas finais de cada idioma.

INSTRUÇÕES PARA O EXERCÍCIO.-

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

1.A fase de aquecimento.

Esta fase acelera a circulação sanguínea no corpo e pre- para os músculos para o exercício.

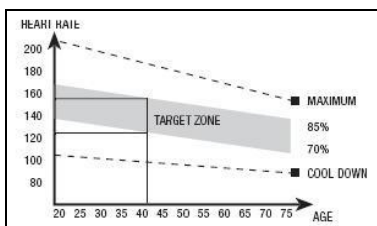
Também reduz o risco de câibras e lesões musculares. É aconselhável realizar alguns exercícios de estiramento, como se mostra mais á frente.

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 fl exibibilidade. É muito importante manter um ritmo constante. O ritmo do exercício deverá ser o sufi cientemente 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 cardiovascular e muscular. Trata-se de uma repetição dos exercícios de aquecimento, por exemplo, reduzindo o ritmo, e continuando aproximadamente 5 minutos. Repita os exercícios 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 exercitarse 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 calorías 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 fornece-lhe indicações importantes sobre a montagem, segurança e uso da máquina.

1 Esta unidade está desenhada para o uso profissional. O peso do usuário não deve exceder os 115 Kg.

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 leválas 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.

1. INSTRUÇÕES DE MONTAGEM.-

Recomenda-se que tenha a ajuda de uma segunda pessoa para a realização desta montagem.

ATENÇÃO: A substituição de qualquer componente, diferente do fornecido pela BH, leva à perda da garantia.



FERRAMENTAS NECESSÁRIAS.

Chave dinamométrica cod 0190245 (*)
BH rust inhibitor. cod 0190236 (*)
Panos limpos. (*)
Spray lubrificante Multilube Wurth. cod 0190249 (*)
Detergente Nxt da Meguiars cod 0190244 (*)
BH indoor cycling protector cod 0190237 (*)

(*) Não fornecido. Opcional.

Retire a unidade da caixa e comprove que tem todas as peças Fig.1.

- (1) Corpo principal.
 - (2) Tubo volante.
 - (3) Tubo cavalete dianteiro com rodas.
 - (4) Tubo cavalete traseiro com calços reguláveis.
 - (6) Braço superior esquerdo.
 - (7L) Pé esquerdo
 - (7R) Pé direito.
 - (18) Tubo eixo guiador.
 - (23) Eixo de rotação braços.
 - (26) Braço superior direito
 - (35) Apoia pés esquerdo.
 - (36) Apoia pés direito.
 - (76) Porcas M-8.
 - (77) Arandela plana M-8.
 - (78) Parafuso allen M-8x50.
- Chave de tubo mista com desaparafusador estrela.
- (A) Recipiente fixador rosca parafuso.

2.- MONTAGEM DO TUBO GUIADOR.

Pegue no tubo guiador (2) embalado junto ao corpo principal (1) e insira-o na direcção da seta, no orifício do tubo eixo (18) Fig.2., aperte o manípulo (79) na direcção dos ponteiros do relógio e coloque a tampa traseira (20), prendendo-a com os parafusos (21).

De seguida, introduza o tubo de eixo na saliência do corpo principal (1) como mostra a Fig.2.

Posicione-o a uma altura média e aperte o manípulo (79) na direcção dos ponteiros do relógio - Fig.2.

3. COLOCAÇÃO DOS TUBOS CAVALETE.-

Pegue no tubo cavalete traseiro (4) com calços de regulação Fig.3. Introduza os parafusos (78), coloque as arandelas (77) e as porcas (76) e aperte com força.

Aproxime o tubo de cavalete dianteiro com rodas (3) do corpo central (1), posicionando as rodas diante da unidade Fig.3, introduza os parafusos (78), coloque as arandelas (77) e as porcas (76) e com a chave aperte com força.

4. MONTAGEM DO EIXO DE ROTAÇÃO DOS BRAÇOS.-

Introduza o eixo de rotação de braços (23) pelo suporte horizontal do tubo remo Fig.4 e deixe-o centrado, entre as duas linhas (B) marcadas no eixo. Aperte com força os parafusos (67).

5. MONTAGEM DOS PÉS.-

Pegue no pé direito (7R), e posicione o casquilho do braço (17) no eixo (23). De seguida, introduza a biela (R) no quadrado do eixo (30) Fig.5, pegue no parafuso (27) e aperte com força a biela. Pegue no parafuso (13) junto com a arandela (14) e aparafuse no eixo (23), Fig.5, aperte com força.

ATENÇÃO: Pegue no pé esquerdo (7L), e realize a mesma montagem que realizou para a montagem do pé direito (7R), dando especial atenção para que a montagem da biela esquerda (L) se mantenha a 180 graus em relação à biela direita (R) como mostra a Fig.5A.

Coloque com os parafusos (66) o porta-garrafas (34) no tubo suporte do eixo do corpo principal (1) Fig.5A.

AVISO: É muito importante reapertar todos os parafusos relacionados com a montagem da máquina, nas primeiras horas aproximadamente de uso da máquina, dando especial atenção aos parafusos (27) das bielas (R) e (L) Fig.5A.

6. MONTAGEM DOS APOIOS DE PÉS.-

Posicione o apoio de pés esquerdo (35, marcado com a letra L) sobre o pé esquerdo (7L) da unidade - Fig.5 - (a posição esquerda e direita na unidade é sempre na posição de fazer o exercício), aperte com força os parafusos (43).

Depois posicione o apoio de pés direito (36 marcado com a letra R) sobre o pé direito (7R), coloque os parafusos (43), e aperte com força.

7. MONTAGEM DOS BRAÇOS SUPERIORES.-

Pegue no braço superior esquerdo (6) (marcado com a letra L).

Introduza o braço na saliência do braço inferior esquerdo, (5L) fazendo coincidir as letras (L), Fig.6, e aperte o parafuso (T) do braço inferior 5L com a chave Allen 8 mm. De seguida, realize a mesma montagem com o braço superior direito (26).

8. REGULAÇÃO DO ESFORÇO.-

Para um controlo do esforço regular do seu exercício, este aparelho possui um comando de tensão (19), Fig.7.

Para aumentar a resistência do pedalar deverá rodar o comando de tensão (19), no sentido dos ponteiros do relógio (+), até conseguir que o esforço do seu exercício seja o ideal para si. Para diminuir a resistência do pedalar, rode o comando de tensão (19), no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio (-).

9. REGULAÇÃO E AJUSTE DE ALTURA TUBO GUIADOR.-

1) Desaperte, no sentido contrário aos ponteiros do relógio, a alavanca (79) Fig.8 que se localiza no tubo vertical do corpo principal (1) Fig.8.

2) Deslize o tubo do guiador (2) hacia para cima ou para baixo à altura requerida e volte a apertar no sentido dos ponteiros do relógio a alavanca (79) Fig.8.

10. REGULAÇÃO E AJUSTE HORIZONTAL DO TUBO GUIADOR.-

1) Desaperte, no sentido contrário aos ponteiros do relógio, a alavanca (79) Fig.9 que se localiza no tubo vertical do corpo principal (1) Fig.9.

2) Deslize o tubo do guiador (2) para cima ou para trás à altura requerida e volte a apertar no sentido dos ponteiros do relógio a alavanca (79) Fig.9.

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 (87) como mostra a Fig.10.

DESLOCAÇÃO E ARMAZENAMENTO.-

A unidade vem equipada com rodas (59) que tornam mais simples o seu movimento. As rodas existentes na parte da frente da sua unidade, facilitar-lhe-ão manobrar a sua unidade até ao local escolhido, levantando, ligeiramente a parte da frente e empurrando, como mostra a Fig.11. Deverá guardar a sua máquina num lugar seco, com as menores variações de temperatura possíveis.

OPERAÇÕES ANTES DE

COMENÇAR.-

1. Comprovar se todos os componentes estão instalados adequadamente:

As porcas dos cavaletes têm de estar apertadas com um binário de aperto de 20 Nm.

O selim e o guiador devem ser ajustados adequadamente à utilização do utilizador.

2. Aplicar o BH rust inhibitor nas superfícies de contacto indicadas nos pontos das figuras de 12 a 17.

Pontos de aplicação BH rust inhibitor:

1. Casquilhos dos pés reguláveis dos cavaletes dianteiro e traseiro. Fig 12.
2. Superfícies dos U de fixação das rodas de transporte. Fig 12.
3. Superfícies de fixação dos cavaletes dianteiro e traseiro. Fig 13 e 14.
4. Contorno fixação cavaletes ao chassis. Fig 15.
5. União biela corpo central. Fig 16.
6. Superfícies cromadas do espigão do guiador e superfície horizontal da fixação do espigão do guiador. Fig 17.

Modo de aplicação:

Agitar bem antes de usar.

Aplicar a uma distância entre 20 e 30 cm da superfície a tratar utilizando o tubo de extensão.

Aguardar dois minutos até que o produto estabilize.

Estender com um pano o produto cuidadosamente, deixando uma camada uniforme sobre a superfície a tratar e retirar o excedente. Para acessos a zonas difíceis, utilize um pincel para esticar o produto. Deixar secar cerca de 3 horas.

Precauções Manipulação.

Evite todas as fontes de ignição. (faísca ou chama).

NÃO deixe que o material entre em contacto com os olhos ou a pele. Utilize um equipamento adequado de

protecção durante a manipulação. Mantenha o recipiente fechado. Evitar vapores ou neblinas. Utilize apenas com ventilação adequada. Lavagem das mãos e da roupa contaminada a fundo depois da manipulação.

Armazenagem.

Mantenha o produto numa área fresca e bem ventilada. Evitar todas as fontes de ignição (faísca ou chama). Armazene o produto a uma temperatura entre 4,4 °C e 49 °C. Guarde todos os materiais de num local seco e bem ventilado. Evite respirar os vapores.

3. Aplicar o BH indoor cycling protector com um pano limpo no equipamento para o polir.

Modo de aplicação: Deve-se aplicar a seco em todo o equipamento.

Borrifar com o BH indoor cycling protector na superfície a tratar. A seguir, estender com o pano limpo. Secar com o pano. Não deixar que o produto seque sozinho.

Nota: Em caso de substituição de qualquer peça ou elemento deve realizar as operações descritas anteriormente. Utilize apenas peças de substituição originais da BH.

MANUTENÇÃO PREVENTIVA DA MÁQUINA.-

Em cada aula

1. O utilizador deve confirmar se o seu aparelho está seguro e está adequado ao seu exercício.

2. Com um pano ou toalha deve retirar o suor quando terminar a sessão.

Semanalmente

1. Inspeccionar minuciosamente cada aparelho para garantir que está em condições de um funcionamento seguro e correcto. Verificar os parafusos, porcas e pernos, guiador, selim, punhos etc.

2. Limpar com água morna e um pano suave as partes do aparelho que estão sujas ou que estão em contínuo contacto com o suor.

3. Se for preciso usar detergente, utilize o detergente suave NXT da MEGUIARS, que não danifique o protector da pintura. Aplicar neste caso, após o BH indoor cycling protector, à zona limpa com um pano limpo e seco. Secar uma vez aplicado.

Mensalmente.

1. Procedimento de tensão.-

1) Desapertar a porca de segurança do volante de inércia (69) Fig. 18.

2) Desaperte, no sentido contrário aos ponteiros do relógio, as porcas de ajuste (Ver figura) e no lado oposto, no sentido dos ponteiros do relógio, ajustar a tensão da correia.

3) É aconselhável rodar $\frac{1}{4}$ de volta cada vez nos dois lados do volante de inércia.

4) Não girar com força as porcas de ajuste pois a tensão da correia poderia provocar danos ao eixo e aos rolamentos do volante de inércia.

5) Por último, aperte com força as porcas de segurança (69) nos dois lados do volante de inércia.

Anualmente

1. Limpar com o detergente NXT da MEGUIARS, misturando com água. Agitar para fazer espuma. Aplicar com uma esponja húmida e secar com um pano.

2. Deve-se proteger com o BH rust inhibitor as zonas indicadas nas figuras de 12 a 17 seguindo as mesmas operações e deixar secar durante cerca de 3 horas.

3. Aplicar neste caso, após o BH indoor cycling protector, à zona limpa com um

pano limpo e seco. Secar uma vez aplicado.

4. Procedimento de lubrificação do eixo com os casquilhos dos braços

Braço direito (17).-

1.- Solte o parafuso de sujeição (13) do eixo (23), ver Fig.19.

2.- Retire o braço direito (17) na direcção da seta.

3.- Aplique umas gotas do lubrificante que se envia na extremidade do eixo (23).

4.- Volte a colocar o braço com o eixo e aparafuse com força.

Braço esquerdo (5).-

1.- Solte o parafuso de sujeição (13) do eixo (23), ver Fig.19.

2.- Retire o braço esquerdo (5) na direcção da seta.

3.- Aplique umas gotas do lubrificante que se envia na extremidade do eixo (23).

4.- Volte a colocar o braço com o eixo e aparafuse com força.

ATENÇÃO: Se não seguir as instruções de limpeza e manutenção pode levar à diminuição da vida útil do aparelho e a lesões graves para o utilizador. Se não cumprir as referidas instruções, a garantia será anulada.

A GARANTIA NÃO COBRE:

Manutenção inadequada:

Montagem inadequada por parte do comprador.

Incumprimento das instruções de montagem de acordo com o manual fornecido.

Danos causados pelos encaixes dos ténis.

Os estiramentos devem ser realizados num local adequado para esse fim, nunca na própria máquina

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 0,5 metri.

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.

Questo apparecchio è stato verificato e controllato e segue la norma EN957 sotto la classe S.C. adatto per uso professionale. Peso massimo dell'utente 115Kg. La frenata agisce in maniera indipendente alla velocità.

IMPORTANTE:

Legga le istruzioni con attenzione prima di realizzare il montaggio dei

pezzi.

Ritiri tutte le parti del cartone dell'imballaggio e le identifichi chi 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.

1) Il modello G290 ha un volante d'inerzia di 20kg guidato da una ruota fissa e che può essere usato solo sotto la supervisione di un professionista.

2) È molto importante che il modello G290 sia montato correttamente, infatti vi raccomandiamo che gli addetti al montaggio, siano ben qualificati per procedere al montaggio di questo modello.

3) Per la realizzazione degli esercizi si consiglia di fissare il tubo del manubrio ad un'altezza corretta rispetto al proprio corpo.

Assicurarsi che sia ben stretto e osservare che non si muova in senso laterale o verticale. Leggere attentamente il paragrafo 9-10, per la regolazione e l'aggiustaggio dell'altezza del tubo del manubrio.

4) Il G290 deve essere collocato sopra una superficie piana, priva di movimenti laterali. Esistono dei tasselli di regolazione per la sistemazione situati sotto il tubo posteriore (4).

Girare questi tasselli di regolazione verso destra o verso sinistra fino a

raggiungere la completa stabilità dell'attrezzo sul pavimento.

5) Il regolatore di frenata, funziona anche come freno di sicurezza quando si gira al massimo la leva per aumentare la resistenza della frenata.

6) Assicurarsi che non vi sia spazio dietro l'attrezzo oltre all'assenza di qualsiasi ostacolo.

7) Per un uso regolare e sicuro dell'attrezzo, leggere il dettagliato programma di manutenzione, alle ultime pagine di ogni lingua.

ISTRUZIONI PER L' ALLENAMENTO.-

L' uso della BICICLETTA ELLITTICA le procurerà diversi benefici, ci, 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.

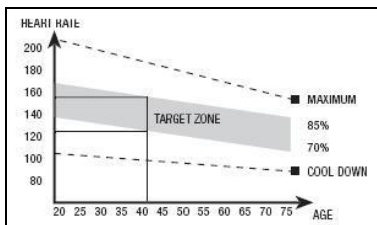
Questa fase accelera il flusso sanguigno nel corpo e mette a tono i muscoli per l'allenamento. Riduce anche il rischio di crampi e lesioni muscolari. È consigliabile realizzare alcuni esercizi di stiramento e riscaldamento, come viene indicato più avanti.



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 stretching 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 fi sica dovrà cambiare il suo programma d' allenamento. Realizzi il programma di riscaldamento e rilassamento abituali, però quando sia vicina alla fi ne della fase d' allenamento, aumenti la resistenza per sottomettere 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 fi sica, 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 uso professionale. Il peso dell' utente non dovrà sorpassare 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.

1. ISTRUZIONI DI MONTAGGIO.-

Si raccomanda l'aiuto di una seconda persona per la realizzazione di questo montaggio.



ATTENZIONE: La sostituzione di qualsiasi componente diverso da quelli forniti da BH comporta l'annullamento della garanzia.

STRUMENTI NECESSARI.

Chiave dinamométrica cod 0190245 (*)
BH rust inhibitor cod 0190236 (*)
Panni puliti. (*)
Spray lubrificante Multilube Wurth. cod 0190249 (*)
Detergente Nxt Meguiar's cod 0190244 (*)
BH indoor cycling protector cod 0190237 (*)

(*) Non in dotazione. Facoltativo.

Togliere l'unità dalla cassa e verificare che ci siano tutti i pezzi Fig.1.

- (1) Corpo principale.
- (2) Tubo manubrio.
- (3) Tubo cavalletto anteriore con ruote.
- (4) Tubo cavalletto posteriore con tasselli regolabili.
- (6) Braccio superiore sinistro.
- (7L) Piede sinistro

- (7R) Piede destro.
- (18) Tubo albero manubrio.
- (23) Asse di giro braccia.
- (26) Braccio superiore destro.
- (35) Apoggia piedi sinistro.
- (36) Appoggia piedi destro.
- (76) Dado M-8.
- (77) Rondella piatta M-8.
- (78) Viti M-8X50.

Chiave a tubo mista con cacciavite a stella.

(A) Vaso fissaggio con vite filettata.

2.- MONTAGGIO DEL TUBO DEL MANUBRIO.-

Prendere il tubo del manubrio (2) che viene imballato assieme al corpo principale (1) e inserirlo secondo la direzione della freccia nel foro del tubo albero (18) Fig.2, serrare la manopola (79) in senso orario e posizionare il coperchio posteriore (20), serrandolo con le viti (21).

In seguito, inserire il tubo albero nel corpo principale uscente (1) come indicato in Fig.2.

Collocatelo a mezza altezza e serrate la manopola (79) in senso orario Fig.2.

3. COLLOCAZIONE DEI TUBI DEL CAVALLETTO.-

Prendere il tubo del cavalletto posteriore (4) con dei tasselli di regolazione Fig.3 ed inserire le viti (78) inserire le rondelle (77), ed i dadi (76), e stringere fortemente.

Avvicinare il tubo del cavalletto anteriore con ruote (3) al corpo centrale (1), regolando le ruote in avanti rispetto all'unità, Fig.3, inserire le viti (78), collocare le rondelle (77) ed i dadi (76) e mediante l'ausilio di una chiave stringere fortemente.

4. MONTAGGIO DELL'ASSE PER GIRO BRACCIA.-

Inserire l'asse per giro braccia (23) dal supporto del tubo principale Fig. 4 e centrarlo fra le due linee (B) contrassegnate sull'asse. Serrare con forza con le viti (67).

5. MONTAGGIO DEI PIEDI.-

Prendi il piede destro (7R) e monta la ghiera del braccio (17) nell'asse (23).

Poi, inserisci la biella (R) nel profilato quadrato dell'asse (30) Fig.5, prendi la vite (27) e stringila bene.

Prendi la vite (13) con la rondella (14) e avvitala nell'asse (23) Fig.5, stringendo con forza.

ATTENZIONE: Prendi il piede sinistro (7L) e realizza lo stesso montaggio che è stato eseguito per il montaggio del piede destro (7R), facendo attenzione soprattutto al montaggio della biella sinistra (L) la quale deve essere fissata a 180 gradi rispetto alla biella destra (R) così come indica la Fig.5A.

Fissare con viti (66) il porta boracce (34) sul tubo che supporta l'albero del corpo principale (1) Fig.5A.

AVVISO:

È molto importante stringere di nuovo tutte le viti che sono state inserite durante il montaggio dell'attrezzo, subito dopo le prime ore d'uso dell'attrezzo, facendo particolare attenzione alle viti (27) e alle bielle (R) e (L) Fig.5A.

6. MONTAGGIO DEI POGGIAPIEDI.-

Regolare il poggiatesta sinistro (35, segnato con la lettera L) sul piede sinistro (7L) dell'unità, Fig.5, (la posizione sinistra e destra dell'unità è sempre in posizione pronta per eseguire un esercizio) prendere le viti (43), e stringere fortemente.

Successivamente regolare il poggiatesta destro (36 segnato con la lettera R) sul piede destro (7R), inserire le viti (43) e stringere fortemente.

7. MONTAGGIO DEI BRACCI SUPERIORI.-

Prendere il braccio superiore interno (6) (marcato con la lettera L).

Inserire il braccio nel braccio inferiore sinistro che esce (5L) facendo coincidere le lettere (L), Fig.6, serrare la vite (T) del braccio inferiore 5L con Chiave Allen 8mm. In seguito, montare allo stesso modo il braccio superiore destro (26).

8. REGOLAZIONE DELLO SFORZO.-

Per realizzare un controllo regolare dello sforzo del suo allenamento, questa bicicletta ha a disposizione un comando di tensione (19), Fig.7.

Per aumentare la resistenza della pedalata lei giri il comando di tensione (19), in senso orario (+), fino ad ottenere che lo sforzo del suo allenamento sia quello ideale per lei. Per diminuire la resistenza della pedalata, giri il comando di tensione (19), in senso antiorario (-).

9. REGOLAZIONE E AGGIUSTAGGIO DELL'ALTEZZA DEL TUBO DEL MANUBRIO.-

1) Allenta in senso antiorario, la leva (79) Fig.8 che si trova nel tubo verticale del corpo principale (1) Fig.8.

2) Fai scorrere il tubo del manubrio (2) in su o in giù, rispetto all'altezza prescelta e stringi di nuovo in senso orario la leva di (79) Fig.8.

10. REGOLAZIONE ORIZZONTALE DEL TUBO DEL MANUBRIO.-

1) Affondare in senso antiorario la leva, (79) Fig.9 che si trova sul tubo verticale del corpo principale (1) Fig.9.

2) Far scivolare il tubo del manubrio (2) in avanti o all'indietro alla misura richiesta e serrare in senso orario la leva (79) Fig.9.

ATTENZIONE:

È molto importante stringere nuovamente tutte le viti che sono state utilizzate nel montaggio della macchina, dopo circa una settimana di uso della macchina, facendo ciò eviteremo dei strani rumori e possibili guasti.

LIVELLAZIONE.-

Una volta collocato il suo apparecchio nel luogo definitivo per la realizzazione del suo allenamento, verifiche il suo assestamento sul suolo e la sua livellazione siano corretti. Questo si otterrà avvitando più o meno i piedi regolabili (87) come mostra la Fig.10.

SPOSTAMENTO ED IMMAGAZZINAGGIO.-

L' apparecchio è munito di ruote (59) 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.11. Conservi il suo apparecchio in un luogo secco con le minori variazioni di temperatura possibili.

OPERAZIONI DA ESEGUIRE PRIMA DI INIZIARE.-

1. Verificare che tutti i componenti siano correttamente installati:

I dadi dei cavalletti devono essere stretti con una coppia di serraggio di 20 Nm.

Il sellino e il manubrio devono essere correttamente regolati in funzione dell'utilizzo da parte dell'utente.

2. Applicare il prodotto BH rust inhibitor sulle superfici di contatto indicate nei punti da 12 a 17 delle figure.

Punti di applicazione dello BH rust inhibitor.

1. Ghiera dei piedini dei cavalletti anteriori e posteriori regolabili. Fig 12.
2. Superfici delle U di ancoraggio delle ruote per il trasporto. Fig 12.
3. Superfici di ancoraggio dei cavalletti anteriore e posteriore. Fig 13 e 14.
4. Bordo dell'ancoraggio dei cavalletti al telaio. Fig 15.
5. Unione della biella alla struttura centrale. Fig 16.
6. Superfici cromate stelo del manubrio e superficie orizzontale dell'ancoraggio dello stelo del manubrio. Fig 17.

Modalità di applicazione:

Agitare bene prima dell'uso.

Applicare da una distanza di 20-30 cm dalla superficie da trattare usando il tubo estensibile.

Attendere due minuti, sino alla stabilizzazione del prodotto.

Stendere con cura il prodotto con l'ausilio di un panno, lasciando uno strato uniforme sulla superficie da trattare. Rimuovere l'eccesso. Per stendere il prodotto nelle zone di difficile accesso usare un pennello. Lasciare asciugare per 3 ore.

Precauzioni d'uso.

Evitare qualsiasi tipo di combustione. (scintilla o fiamma).

EVITARE che il materiale venga a contatto gli occhi o con la pelle. Usare gli opportuni dispositivi di protezione durante l'uso. Tenere il contenitore chiuso. Evitare vapori o nebbie. Usare soltanto con l'opportuna ventilazione. Lavare accuratamente le mani e gli indumenti contaminati dopo l'uso.

Stoccaggio.

Conservare il prodotto in luogo fresco e ben ventilato. Evitare le foci di combustione (scintilla fiamma). Stoccare il prodotto a una temperatura compresa tra 4,4 ° C e 49 ° C. Conservare tutti i materiali in luogo asciutto e ben ventilato. Evitare di respirare i vapori.

3. Applicare il BH indoor cycling protector con un panno pulito sull'attrezzatura per tenerla pulita.

Modalità di applicazione: Applicare a secco su tutta la attrezzatura.

Spruzzare il BH indoor cycling protector sulla superficie da trattare.

Quindi stendere con un panno pulito. Asciugare con il panno. Non lasciare che il prodotto asciughi da solo.

Osservazione: In caso di sostituzione di qualsiasi pezzo o componente è necessario seguire le operazioni descritte sopra. Usare esclusivamente pezzi di ricambio originali BH.

MANUTENZIONE PREVENTIVA DELLA MACCHINA.-

In ciascuna lezione
1. L'utente deve verificare che l'apparecchiatura sia sicura e idonea per l'esercizio.
2. Una volta conclusa la lezione, asciugare il sudore con un panno o un asciugamano.
Ogni settimana
1. Verificare con cura ogni apparecchiatura per assicurarsi che sia in condizioni di funzionamento sicuro e corretto. Controllare le viti, i dadi e i perni, il manubrio, il sellino, i pomelli, ecc.
2. Pulire con acqua tiepida e un panno morbido le parti della attrezzatura sporche o costantemente a contatto con il sudore.
3. Nel caso in cui si renda necessario usare un detergente, utilizzare il detergente delicato NXT di MEGUIAR'S, che non danneggia il prodotto protettivo della vernice. In questo caso applicare quindi il BH indoor cycling protector sulla zona pulita usando un panno pulito e asciutto. Asciugare dopo l'applicazione.
Ogni mese.
1. Procedura di tensionamento.-
1) Allentare il dado di sicurezza del volante ad inerzia (69) Fig.18.
2) Girando i dadi di regolazione (22) in senso antiorario (come si vede nella figura) e il lato opposto in senso orario, regolare il tensionamento della catena.
3) Si consiglia di fare $\frac{1}{4}$ di giro ogni volta sui due lati del volante ad inerzia.

4) Non girare eccessivamente i dadi perché il tensionamento della catena potrebbe essere eccessivo e l'asse si potrebbe danneggiare con conseguenza anche agli ingranaggi del volante ad inerzia.
5) Dopo aver fatto tutto quello che è stato indicato precedentemente, serrare con forza i dadi di sicurezza (69) su entrambi i lati del volante a inerzia.
2. Incerare le aree a contatto con il sudore. Non è necessario incerare la bicicletta per intero, ma è molto importante incerare le aree a diretto contatto con il sudore, essendo quelle più vulnerabili all'ossidazione. Applicare il BH indoor cycling protector con un panno pulito e asciutto. Asciugare dopo l'applicazione.
3. Il 3 pomelli di serraggio dell'unità dovranno essere allentati e spruzzati con lo spray lubrificante Wurth al fine di garantirne la mobilità.
Ogni anno
1. Pulire con il detergente NXT di MEGUIAR'S, diluendolo in un secchio con acqua. Agitare per ottenere la schiuma. Applicare con una spugna umida e asciugare con un panno.
2. È necessario proteggere con lo BH rust inhibitor le aree indicate nelle figure da 12 al 17 eseguendo le medesime operazioni e lasciando poi asciugare per 3 ore.
3. Applicare il BH indoor cycling protector sulla zona pulita usando un panno pulito e asciutto. Asciugare dopo l'applicazione.

4. Ingrassaggio dell'asse con le collole delle braccia

Braccio destro (17).

1.- Allentare la vite di fissaggio (13) dell'asse (23), vedi Fig.19.

2.- Rimuovere il braccio destro (17) come indicato dalla freccia.

3.- Applicare alcune gocce di lubrificante per fissare l'estremità dell'asse (23).

4.- Riposizionare il braccio sull'asse e serrare con forza.

Braccio sinistro (5).

1.- Allentare la vite di fissaggio (13) dell'asse (23), vedi Fig.19.

2.- Rimuovere il braccio sinistro (5) come indicato dalla freccia.

3.- Applicare alcune gocce di lubrificante per fissare l'estremità dell'asse (23).

4.- Riposizionare il braccio sull'asse e serrare con forza.

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 TECNICHE DEI SUOI PRODOTTI SENZA AVVERTIMENTO PREVI

ATTENZIONE: Il mancato rispetto delle istruzioni di pulizia e manutenzione potrebbe comportare una riduzione della vita utile dell'apparecchiatura e gravi lesioni per l'utente. Il loro mancato rispetto comporterebbe l'annullamento della garanzia.

LA GARANZIA NON COPRE.-

Manutenzione non adeguata.

Montaggio inappropriato da parte dell'acquirente.

Mancato rispetto delle istruzioni di montaggio indicate nel manuale fornito.

Danni provocati dai tacchetti delle scarpette.

Lo stretching deve essere eseguito in un luogo adeguato, mai sulla macchina.

VEILIGHEIDSAANWIJZINGEN.-

Raadpleeg uw geneesheer alvorens u met een oefeningprogramma 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 0,5m 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 roed zijn aangeschroefd.

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

Dit toestel is getest en voldoet aan de EN 957 norm, klasse S.C., enkel geschikt voor gebruik professioneel. Maximum gewicht van de gebruiker: 115Kg. De rem werkt onafhankelijk van de snelheid.

BELANGRIJK.

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

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

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

Gebruik het toestel enkel zoals in de handleiding beschreven. Als u tijdens het monteren een defect onderdeel vindt of als u tijdens de werking van het toestel een vreemd geluid hoort, stop dan onmiddellijk. Gebruik het toestel niet opnieuw totdat het probleem is opgelost.

1) Het G290 model heeft een vast inertie-vliegwiel van 20kg en moet alleen worden gebruikt onder professionele begeleiding.

2) Het is zeer belangrijk dat het G290 model correct is gemonteerd, dus we raden aan dat de mensen die het monteren voldoende gekwalificeerd zijn om dat te doen.

3) Bij het oefenen is het raadzaam om de stang van het stuur op de juiste hoogte voor uw lichaam in te stellen.

Zorg ervoor dat het goed is vastgemaakt en dat er geen zijwaartse of verticale beweging is. Lees zorgvuldig sectie 9-10 door over hoe de hoogte van de stang van het stuur bij te stellen.

4) De G290 dient waterpas te rusten op een vlak oppervlak, zonder te wiebelen. Onder het achterste onderstel (4) bevinden zich verstelbare poten.

Draai de poten naar links of naar rechts, zodat het toestel volledig stabiel op de vloer staat.

5) De remcontrole fungeert ook als een veiligheidsrem door de hendel voor het inspanningsniveau in de maximale stand te zetten.

6) Zorg ervoor dat er voldoende vrije ruimte is achter het toestel, vrij van obstakels.

7) Lees het gedetailleerde onderhoudsprogramma op de laatste pagina's voor elke taal om probleemloos regelmatig gebruik te garanderen.

AANWIJZINGEN VOOR DE OEFENINGEN.-

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

1. De opwarming.

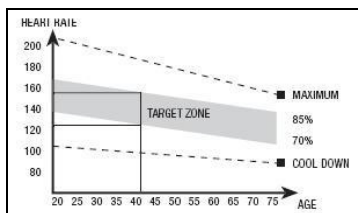
Deze fase versnelt de bloedsomloop en bereidt de spieren voor op de oefening. Het risico op krampen en spierletsels wordt tevens verminderd. Het is raadzaam eerst wat te stretchen. Hou elke stretching ongeveer een 30 seconden aan, forceer uw spieren niet. Als u pijn voelt, STOP dan.



2. De oefening

Tijdens deze fase wordt de belangrijkste oefening uitgevoerd. Na een gewone oefening verhoogt de flexibiliteit van de benen. Het is heel belangrijk om een constant ritme aan te houden. Het ritme van de oefening

dient voldoende hoog te liggen om de polslag in de zone te krijgen die in de onderstaande grafiek is aangegeven.



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

3. De ontspanningsfase.

Tijdens deze fase kunnen het spierstelsel en het cardiovasculair systeem ontspannen. Het gaat om een herhaling van de opwarmingsoefeningen door het ritme te verminderen en gedurende 5 minuten voort te doen. Herhaal de stretching en denk erom de spieren niet te forceren. Naargelang de dagen voorbij gaan heeft u langere en meer intense trainingen nodig. Het is aangewezen om minimaal drie dagen per week te oefenen, telkens met een dag ertussen.

Het versterken van de spieren.

Om de spieren tijdens de oefeningen steviger en sterker te maken dient u een hoge weerstand te kiezen. Dit geeft een hogere spanning op het spierstelsel en het kan soms aangewezen zijn de oefening iets in te korten. Als u uw algemene conditie wenst te verbeteren, dan moet u uw trainingsprogramma wijzigen. Doe de opwarmingsen ontspanningsoefeningen zoals gewoonlijk, maar wanneer u aan het einde van de oefening komt, vermeerdt 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 apparaat is uitsluitend ontworpen voor gebruik professioneel. De gebruiker dient niet zwaarder te zijn dan 115 Kg.

2 Breng uw handen niet in de buurt van de bewegende delen van het toestel.

3 Ouders en andere personen met kinderen onder hun hoede dienen er rekening mee te houden dat kinderen van nature uit nieuwsgierig zijn en dat ze daardoor zichzelf in gevaar kunnen brengen. Dit toestel is in geen geval speelgoed.

4 Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om er voor te zorgen dat alle gebruikers van het apparaat voldoende zijn ingelicht in verband met de werking en de veiligheidsmaatregelen.

5 Dit apparaat mag slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.

6 Gebruik aangepaste kledij en schoeisel. Knoop uw veters goed vast.

1. MONTAGE-INSTRUCTIES.-

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



OPGELET: Het vervangen van om het even welk onderdeel door een onderdeel dat niet door BH is geleverd, doet de garantie vervallen.

BENODIGDE WERKTUIGEN.

Moersleutel met koppelbegrenzing 0190245 (*).
BH rust inhibitor cod 0190236 (*).
Schone doeken (*).
Smeermiddel Multilube Wurth cod 0190249 (*).
Zeep Nxt Meguiar's cod 0190244 (*).
BH indoor cycling protector cod 0190237 (*).

(* Niet meegeleverd. Optioneel.

Haal het toestel uit de doos en controleer of alle onderdelen er zijn Fig.1:

- (1) Hoofdframe.
- (2) Stuurbuis.
- (3) Voorste driehoekstang met wieljes.
- (4) Achterste driehoekstang met instelbare poten.
- (6) Bovenste focusstang, links.
- (7L) Linker voetstang.
- (7R) Rechter. voetsteun.
- (18) Stuurstang.
- (23) As armstangen.
- (26) Bovenste focusstang, rechts.
- (35) Linkervoetsteun.
- (36) Rechtervoetsteun.
- (76) Platte ringen van M-8.
- (77) Vlakke sluitring M-8.
- (78) Schroef M-8x50.

Steeksleutel met
kruiskopschroefendraaier.
(A) Flesje van de draadvergrendeling.

2.- HET STUUR BEVESTIGEN

Neem het met het hoofdframe (1) verpakte stuur (2) en voer het in in de stuurstang (18) in de richting van de pijl, Fig.2. Draai knop (79) aan door deze met de wijzers van de klok mee te draaien. Bevestig het uiteindekapje (20) en maak dit vast met schroeven (21).

Voer vervolgens de stuurstang in in de naaf op het hoofdframe (1), zoals weergegeven in Fig.2.

Positioneer hem op gemiddelde hoogte en maak vast door de vasthoudknop (79) met de wijzers van de klok mee te draaien, Fig.2.

3. DE DRIEHOEKSTANGEN MONTEREN.-

Neem de achterste driehoekstang met instelbare poten (4), Fig.3, bevestig de schroeven (78); monteer de sluitringen (77) en de moeren (76) en draai alles stevig vast.

Plaats de voorste driehoekstang met wieltjes (3) op het hoofdframe (1) met de wieltjes aan de voorzijde van het toestel, Fig.3, bevestig schroeven (78), monteer sluitringen (77) en de moeren (76). Gebruik de stiftsleutel om alles goed aan te draaien.

4. DE AS VAN DE FOCUSSTANG MONTEREN.-

Voer de focusstang (23) door de horizontale steun op het hoofdframe, Fig.4. Centreer de as tussen de twee lijnen (B) gemarkeerd op de as. Maak de schroeven (67) goed vast.

5. DE POTEN MONTEREN.-

Neem de linkerpoot (7R) en pas de lagerbus voor de focusbar (17) op de spil (23).

Vervolgens plaatst u de drijfstang (R) op de vierkante as (30), Fig.5, en gebruikt u schroef (27) om de drijfstang goed vast te maken.

Pak schroef (13), tesamen met sluitring (14), en draai hem stevig op de spil (23), Fig.5.

LET OP: Neem de rechterpoot (7L) en voer dezelfde montageprocedure uit als met de linkerpoot (7R). Zorg ervoor dat de linker-drijfstang (L) in een hoek van 180 graden staat met betrekking tot het rechterdrijfstang, zoals weergegeven in Fig.5A.

Monteer de fleshouder (34) met behulp van schroeven (66) op de stuurstangsteun op het hoofdframe (1), Fig.5A.

WAARSCHUWING: Het is belangrijk dat alle voor de montage van de machine relevante schroeven opnieuw goed aangedraaid worden na een paar uur gebruik, met speciale aandacht voor de schroeven (27) van de drijfstangen (R) en (L), Fig.5A.

6. DE VOETSTEUNEN MONTEREN.-

Plaats de linkervoetsteun (35) gemarkeerd met de letter "L" bovenop de linkerpoot van het toestel (7L), Fig.5 (links en rechts verwijzen naar de positie van de gebruiker tijdens het doen van oefeningen), monteer opnieuw de schroeven (43), en maak alles goed vast. Plaats daarna de rechervoetsteun (36) gemarkeerd met de letter "R" bovenop de rechterpoot (7R), monteer opnieuw de schroeven (43), en maak alles goed vast.

7. DE BOVENSTE FOCUSSTANGEN MONTEREN.-

Neem de bovenste linkerfocusstang (6) (gemarkeerd met de letter L).

Voer de stang in in de onderste linkerfocusstang (5L) en breng de letters (L) op één lijn, Fig.6. Maak de Inbusbout (T) op de onderste focusstang (5L) vast met Inbussleutel 8 mm. Doe nu hetzelfde voor de bovenste rechterfocusstang (26).

8. REGELING VAN DE WEERSTAND.-

Om de weerstand te regelen tijdens de oefening, beschikt dit apparaat over een weerstandsregelaar (19), Fig.7.

Om de weerstand op de pedalen te vergroten draait u de weerstandsregelaar (19) met de wijzers van de klok mee (+), tot u de ideale krachtsinspanning voor uw oefening heeft gevonden.

Om de weerstand op de pedalen te verminderen, draai u de weerstandsregelaar (100) tegen de wijzers van de klok (-).

9. BIJSTELLING VAN DE HOOGTE VAN DE STUURSTANG.-

1) Maak hendel (79) op de verticale buis op het hoofdframe los (1), Fig.8, door deze tegen de wijzers van de klok in te draaien.

2) Schuif de stuurstang (2) omhoog of omlaag naar de gewenste hoogte en maak vervolgens de hendel (79) opnieuw vast door deze met de wijzers van de klok mee te draaien, Fig.8.

10. DE STUURBUIS HORIZONTAAL BIJSTELLEN.-

1) Maak de hendel (79) op de verticale buis op het hoofdframe (1) los, Fig. 9, door deze tegen de wijzers van de klok in te draaien.

2) Schuif het stuur (2) naar achteren of naar voren in de vereiste positie en maak vervolgens de hendel (79) opnieuw vast door deze met de wijzers van de klok mee te draaien, Fig. 9.

N.B.:

Het is belangrijk alle schroeven die gebruikt zijn bij de montage van het apparaat na ongeveer een week van gebruik opnieuw aan te draaien, aangezien dit vreemde geluiden en eventuele schade zal voorkomen.

NIVELLERING.-

Controleer, wanneer u de eenheid op zijn defnitive plaats heeft geplaatst, of deze stevig op de grond staat en of deze waterpas staat. Dit kunt u regelen door de nivelleringspootjes (87) meer of minder uit te schroeven, zoals wordt getoond in Fig.10.

VERPLAATSING EN OPBERGEN.-

Dit apparaat is uitgerust met wieltjes (59) wat het verplaatsen vergemakkelijkt. De twee wieltjes bevinden zich aan de voorkant van het apparaat en verge makkelijken het u het apparaat te verplaatsen en op de uitgekozen plaats te plaatsen door de voorkant iets te laten overhellen en te duwen, zoals wordt getoond in Fig.11. Berg het apparaat op een droge plaats op, waar zo min mogelijk temperatuurschommelingen plaats vinden.

VOORDAT U AAN DE SLAG GAAT

1. Controleer of alle onderdelen correct zijn geïnstalleerd:
Draai de schroefdraad van de schragen vast tot 20 Nm.
Pas het zadel en het stuur aan de gebruiker aan.

2. Breng het BH rust inhibitor aan op de contactoppervlakken aangeduid in afbeeldingen 12 tot 17.
Punten voor aanbrengen van BH rust inhibitor.

1. Bussen van de verstelbare voeten van de schragen vooraan en achteraan. Afb 12.
2. Oppervlakken van het U-element van de verankering van de wielen. Afb 12.
3. Oppervlakken van verankering van de schragen vooraan en achteraan. Afb. 13 en 14.
4. Omgeving van verankering van schragen op frame. Afb 15.
5. Verbindingsstuk tussen aandrijfstang en middenstuk. Afb 16.
6. Verchromde oppervlakken van stuurkolom en horizontaal oppervlak van verankering van stuurkolom. Afb 17.

Gebruik

Goed schudden voor gebruik.

Breng het product met behulp van verlengstuk aan van op een afstand van 20 tot 30 cm van het te behandelen oppervlak.

Wacht twee minuten tot het product zich gestabiliseerd heeft.

Spreid het product voorzichtig uit met behulp van een doek, totdat er een gelijkmatige laag over heel het te behandelen oppervlak ligt. Verwijder overmatig product. Gebruik een penseel om het product op moeilijk te bereiken plekken aan te brengen. Laat het product 3 uur drogen.

Voorzorgsmaatregelen

Houd het product uit de buurt van ontstekingsbronnen (vonk of vlam).
NOOIT het product in aanraking laten komen met ogen of huid. Draag tijdens het hanteren gepaste veiligheidsuitrusting. Houd de verpakking gesloten. Voorkom dampen of nevel. Gebruik het product alleen bij voldoende ventilatie. Was grondig de handen en verontreinigde kleding na hantering.

Opslag

Bewaar het product op een koele en goed geventileerde plek. Houd het product uit de buurt van ontstekingsbronnen (vonk of vlam). Bewaar het product op een temperatuur tussen 4,4 °C en 49 °C. Bewaar al het materiaal op een droge en goed geventileerde plek. Adem geen dampen in.

3. Breng de BH indoor cycling protector met behulp van een schoon doek aan op het apparaat, om het te doen glanzen.

Gebruik Breng het product droog aan op de volledige fiets. Wrijf de BH indoor cycling protector over het hele te behandelen oppervlak.

Spreid het product uit met behulp van een schoon doek. Maak de fiets droog met behulp van een doek. Laat het product niet zelf drogen.

Opmerking: Na het vervangen van welk onderdeel of element ook, dient u de bovenvermelde stappen uit te voeren. Gebruik uitsluitend originele wisselstukken van BH.

PREVENTIEF ONDERHOUD

Op elk moment

1. De gebruiker dient te controleren of het toestel veilig is en geschikt is voor het beoogde doel.

2. Na de sessie dient u het zweet te verwijderen met behulp van een doek of een handdoek.

Wekelijks

1. Controleer zorgvuldig elk toestel om ervoor te zorgen dat ze zich in veilige en correcte werkingstoestand bevinden.

Controleer de schroeven, bouten en tapeinden, het stuur, het zadel, de schakels, enz.

2. Reinig met behulp van lauw water en een zachte doek die delen van de fiets die vuil zijn of die continu blootgesteld zijn aan zweet.

3. Als u zeep wilt gebruiken, gebruik dan de zeep NXT van MEGUIAR'S die de bescherm laag van de verf niet aantast. Breng in dat geval onmiddellijk met behulp van een schoon en droog doek de BH indoor cycling protector aan op het schoongemaakte deel. Wrijf het product onmiddellijk droog.

Maandelijks

1. Aanspanningsprocedure.

1) Maak de veiligheidsbout op het inertievlieg wiel (69) los, Fig.18.

2) Pas de kettingspanning aan door de stelmoeren (22) tegen de wijzers van de klok in te draaien (aan de zijde weergegeven in het diagram) en met de wijzers van de klok mee aan de andere zijde.

3) Het wordt aanbevolen elke keer een kwartslag te maken aan beide zijden van het vlieg wiel.

4) Draai de stelmoeren niet te strak aan, anders komt er teveel spanning te staan op de ketting, wat de as en de lagers op het vlieg wiel kan beschadigen.

5) Na het afronden van de bovenstaande stappen, draai de veiligheidsmoeren (69) aan beide zijden van het vlieg wiel opnieuw aan.

2. Smeer die oppervlakken in die in contact komen met zweet.

U hoeft niet de hele fiets in te smeren maar het is wel belangrijk om die oppervlakken die direct in contact komen met zweet in te smeren, want deze plekken zijn meer gevoelig aan roest.

Breng de BH indoor cycling protector met behulp van een schoon doe. Wrijf het product onmiddellijk droog.

3. Draai de 3 hendel op de fiets los en besproei ze met het smeermiddel Wurth, zodat ze beweeglijk blijven.

Jaarlijks

1. Maak de fiets schoon met behulp van de zeep NXT de MEGUIAR'S.

Giet de zeep in een emmer water en roer goed om het te laten schuimen. Breng de zeep aan met behulp van een vochtige spons en droog de fiets vervolgens met een doek.

2. Bescherm de fiets met behulp van de BH rust inhibitor op de in afbeeldingen 12 tot 17 aangeduide plekken. Laat het middel 3 uur drogen.

3. Breng met behulp van een schoon en droog doek de BH indoor cycling protector aan op het schoongemaakte deel. Wrijf het product onmiddellijk droog.

4. Smerings procedure as//armbus

Rechterarm (17).-

- 1.- Maak de borgschroef (13) op de as (23) los, zie Fig.19.
- 2.- Verwijder de rechterarm (17) in de richting van de pijl.
- 3.- Breng een paar druppels van het meegeleverde smeermiddel aan op het uiteinde van de as (23).
- 4.- Bevestig de arm opnieuw op de as en maak de schroef goed vast.

Linkerarm (5).-

- 1.- Maak de borgschroef (13) op de as (23) los, zie Fig.19.
- 2.- Verwijder de linkerarm (5) in de richting van de pijl.
- 3.- Breng een paar druppels van het meegeleverde smeermiddel aan op het uiteinde van de as (23).
- 4.- Bevestig de arm opnieuw op de as en maak de schroef goed vast.

OPGELET: Als u de onderhouds- en reinigingsinstructies niet volgt, kan dit de levensduur van de fiets reduceren en ernstige verwondingen van de gebruiker veroorzaken. Volgt u deze instructies niet, dan vervalt de garantie.

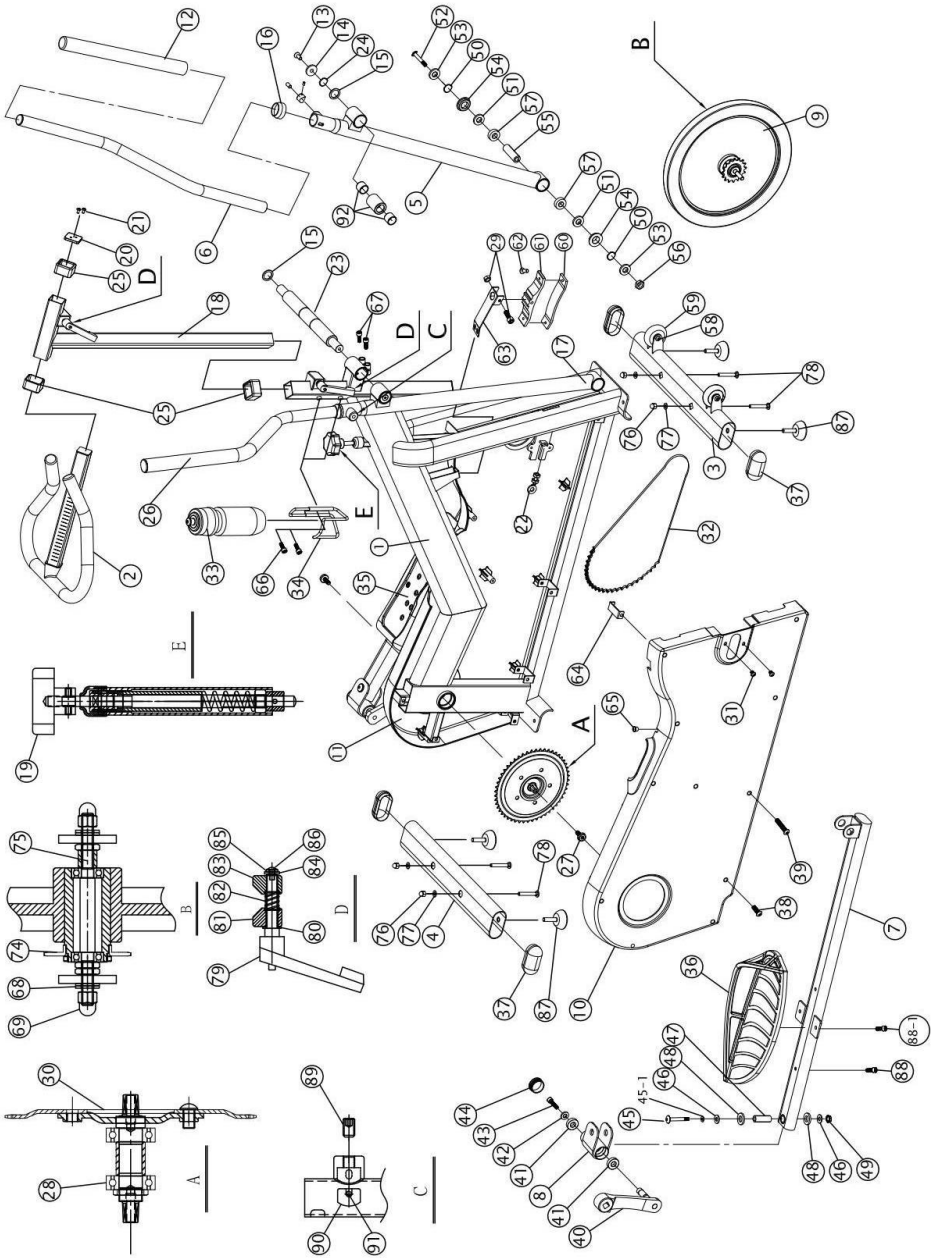
**IN DE VOLGENDE GEVALLEN
VERVALT DE GARANTIE:**

ontoereikend onderhoud;
verkeerde montage door de koper;
het niet volgen van de montage-
instructies zoals beschreven in de
meegeleverde handleiding;
schade als gevolg van het
grijpsysteem van de schoen.
Voer uw opwarmingsoefeningen altijd
op een daarvoor geschikte plek uit,
nooit op de fiets zelf.

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 HOUDT ZICH HET RECHT TOE
DE PRODUCTSPECIFICATIE
ZONDER VOORAFGAAND
BERICHT TE VERANDEREN.**

G290



Para pedido de repuesto:

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

To order replacement parts:

State the machine model Corresponding parts nº Quantity

Pour toute commande pièces détachées

Indiquer le modèle de la machine Numéro de la pièce Quantité

Bestellung von Ersatzteilen:

Bitte angeben Maschinenmodell Nr. des entsprechenden Ersatzteils Menge

Para encomenda de peça de recambio:

Indicar o modelo da máquina Nº correspondente à peça Quantidade

Per ordinare pezzi di ricambio:

Indicare il modello della macchina Nº che corrisponde al pezzo Quantità

Bestellen van vervangingsonderdelen:

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

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

<u>G290</u>	<u>69</u>	<u>1</u>
-------------	-----------	----------

BH HIPOWER 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: hipower@bhfitness.com
www.bhfitness.com

BH HIPOWER PORTUGAL

MAQUINASPORT, APARELHOS DE DESPORTO, S.A.
Rua do Caminho Branco Lote 8, ZI Oia 3770-068 Oia
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 HIPOWER 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.bh.com.mx

BH HIPOWER ASIA

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

BH HIPOWER UK

Tel: 02037347554
e-mail: sales.uk@bhfitness.com
AFTER SALES – UK
Tel.: 02074425525
e-mail: service.uk@bhfitness.com

BH HIPOWER FRANCE

SAV FRANCE
Tel : +33 0810 000 301
Fax : +33 0810 000 290
savfrance@bhfitness.com

BH HIPOWER 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 HIPOWER 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 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.