



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

Fig 1

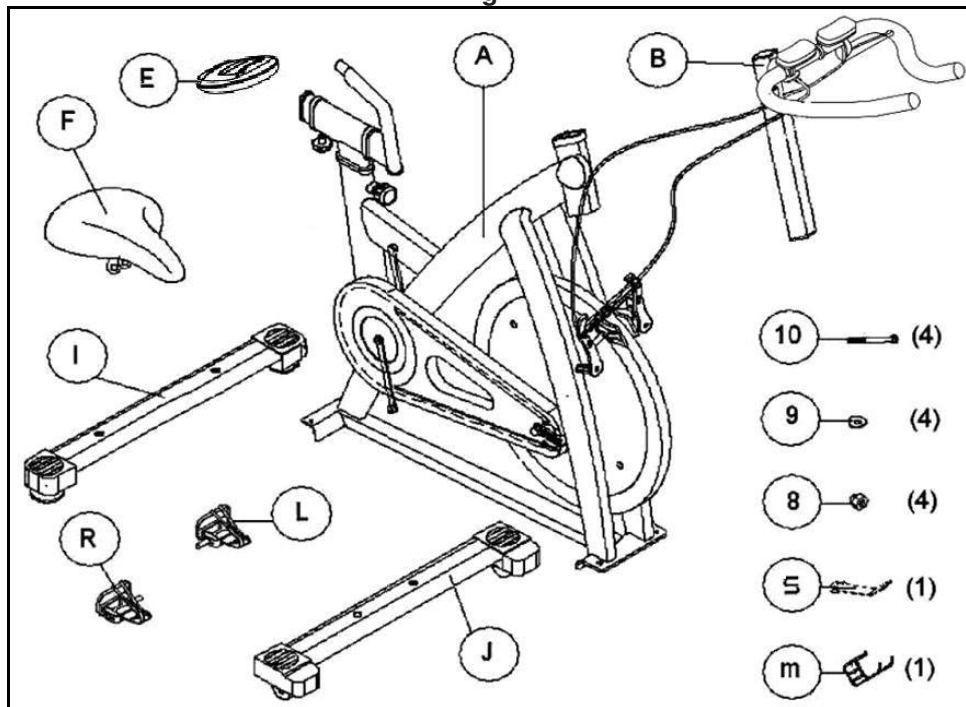


Fig 2

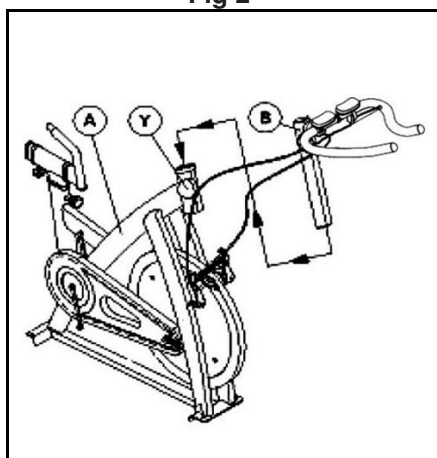


Fig 3

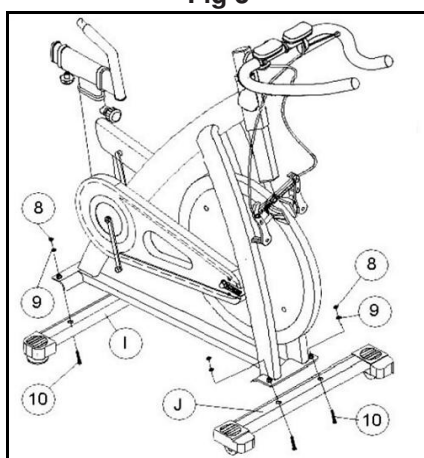


Fig 4

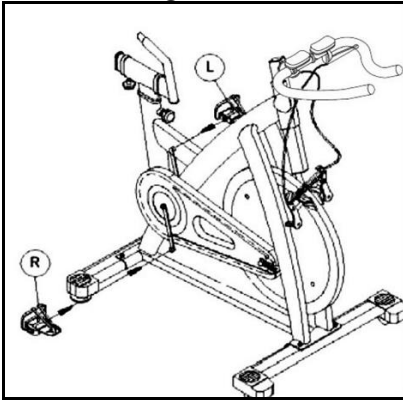


Fig 5

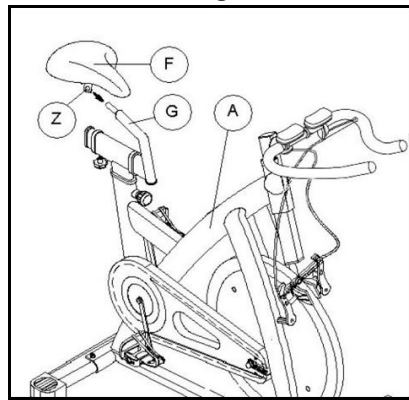


Fig 6

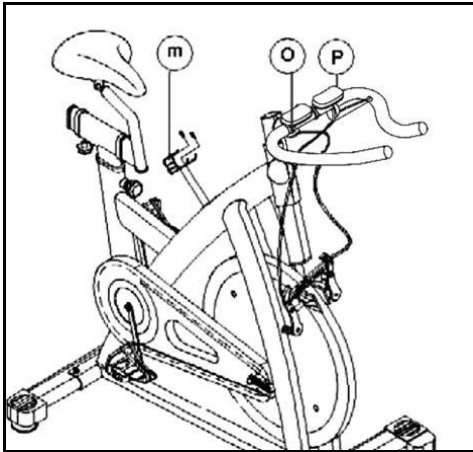


Fig 7

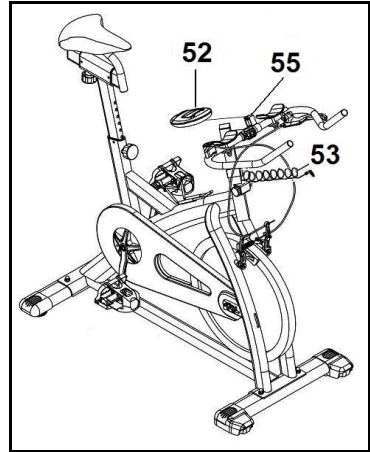


Fig 8

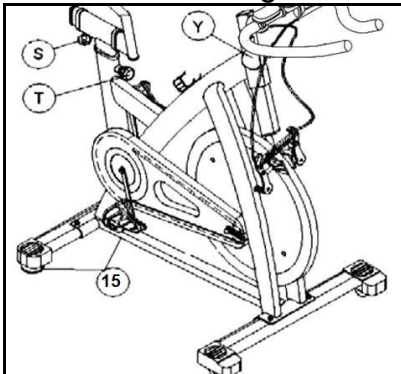


Fig 9

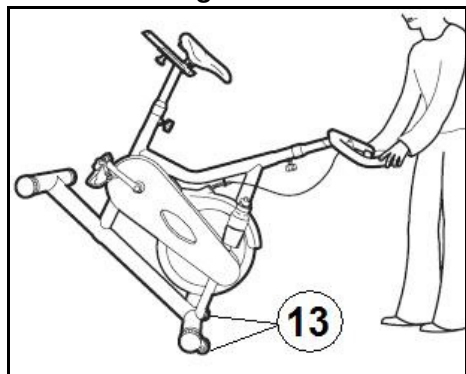
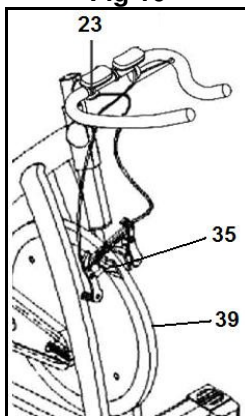


Fig 10



AVISO IMPORTANTE DE SEGURIDAD PRECAUCIONES

Esta bicicleta ha sido diseñada y construida de modo que proporcione la máxima seguridad. Sin embargo, deben aplicarse ciertas precauciones al utilizar aparatos de ejercicio.

Lea el manual en su totalidad antes de montar y utilizar la bicicleta. Este le da indicaciones importantes sobre el montaje, seguridad y uso de la máquina. Asimismo, cumpla con las siguientes precauciones de seguridad:

1 Mantenga a los niños y animales domésticos alejados de este aparato en todo momento. NO los deje desatendidos en la habitación en la que guarda la bicicleta.

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

3 Si sufre mareos, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma durante la utilización de este aparato, PARE el ejercicio. ACUDA A UN MÉDICO INMEDIATAMENTE.

4 Utilice el aparato sobre una superficie sólida y a nivel. NO utilice la bicicleta cerca del agua o al aire libre.

5 Mantenga las manos alejadas de cualquiera de las partes móviles de la unidad.

6 Utilice una indumentaria adecuada para la realización de ejercicio. No use prendas holgadas que podrían engancharse en la bicicleta. Utilice siempre calzado para correr o para aeróbic cuando utilice la máquina. Átense los cordones correctamente.

7 Utilice este aparato sólo para los fines descritos en este manual. NO

utilice accesorios no recomendados por el fabricante.

8 No coloque objetos cortantes alrededor de la máquina.

9 Las personas discapacitadas no deberán utilizar la máquina sin la asistencia de una persona cualificada o un médico.

10 Antes de utilizar este aparato, realice un calentamiento con ejercicios de estiramiento.

11 No utilice la bicicleta si no funciona correctamente.

Precaución: Antes de comenzar a utilizar la bicicleta, consulte a su médico. Esta advertencia es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años o con problemas de salud.

Guarde estas instrucciones.

INDICACIONES GENERALES

1 Esta unidad está diseñada para uso en casa. El peso de usuario no debe exceder de 105 Kg.

2 Los padres y otras personas responsables de los niños deben tener en cuenta la naturaleza curiosa de estos y que puede llevarles a situaciones y conductas que pueden resultar peligrosas.

Esta unidad no ha de utilizarse en ningún caso como juguete.

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

1. INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Para el montaje de esta unidad se recomienda la ayuda de una segunda persona.

Saque la unidad de la caja y compruebe que tiene todas las piezas (Fig. 1): (A) Cuerpo principal; (B) Manillar; (E) Monitor; (F) Sillín; (I) Caballete trasero con tacos regulables; (J) Caballete delantero con ruedas; (L) Pedal izquierdo; (R) Pedal derecho; (10) Tornillo c/ Alomada M10; (9) Arandela plana M-10; (8) Tuerca ciega M10; (s) Llave exagonal de dos bocas; (m) Porta botellín.

2. COLOCACIÓN DEL MANILLAR.-

Introduzca el tubo del manillar (B) por el agujero del tubo saliente del cuerpo principal (A) Fig. 2, posicónelo y apriete fuertemente el pomo (Y) en sentido de las agujas del reloj.

3. MONTAJE DE LOS TUBOS CABALLETE.

Coja el tubo caballete trasero (I) y posicónelo en el caballete trasero de la maquina, como muestra la Fig. (3), e introduzca los tornillos (10), coloque las arandelas planas (9), y las tuercas ciegas (8), apriete fuertemente.

Coja el tubo caballete delantero con ruedas (J) y teniendo en cuenta de posicionar los puntos rojos, y con las ruedas hacia delante, como muestra la Fig. (3), introduzca los tornillos (10), coloque las arandelas planas (9), y las tuercas ciegas (8) y apriete fuertemente.

4. MONTAJE DE LOS PEDALES.-

Siga atentamente las instrucciones de montaje de los pedales, una colocación incorrecta podría dañar la rosca del pedal o de la biela.

Las posiciones derecha e izquierda, habrán de tomarse montado el usuario en el sillín, en posición de hacer ejercicio.

El pedal derecho, marcado con la letra (R), se enroscara en sentido de giro agujas del reloj, en la biela derecha, marcada con la letra (R). Apriete fuertemente, figura 4.

El pedal izquierdo, marcado con la letra (L), se enroscará en el sentido contrario a las agujas del reloj, en la biela izquierda, marcada con la letra (L). Apriete fuertemente, figura 4.

5. MONTAJE DEL SILLÍN.-

Introduzca la abrazadera del sillín (F) Fig. 5, en el tubo horizontal de la tija (G) como muestra la Fig.5, coloque el sillín en posición y apriete las tuercas (Z) de la abrazadera fuertemente.

6. MONTAJE PORTABOTELLÍN.-

Coja el porta botellín (m), suelte los dos tornillos del cuadro y atornille el porta botellín, Fig. 6.

7.- COLOCACIÓN DEL MONITOR.-

Coja el monitor (52), Fig. 7, introduzca el monitor en la abrazadera (55) e introduzca el pin del cable intermedio (53) en la parte trasera del monitor (ver libro de instrucciones del monitor).

REGULACIÓN DE LA ALTURA SILLÍN

Aflojando un poco el pomo de apriete (T) de tija en sentido contrario a las agujas del reloj Fig. 8, cuando lo tenga a la altura adecuada para realizar el ejercicio.

Apriete fuertemente el pomo (T) en el sentido de las agujas del reloj.

REGULACIÓN HORIZONTAL DEL SILLÍN

Aflojando un poco el pomo de apriete (S) de tija en sentido contrario a las agujas del reloj Fig. 8, cuando lo tenga a la medida adecuada para realizar el ejercicio, apriete fuertemente el pomo (S) en el sentido de las agujas del reloj.

REGULACIÓN VERTICAL DEL MANILLAR

Posicione el manillar (B) a la distancia cómoda de realizar el ejercicio sin salirse de la referencia de "MIN INSERT" y apriete el pomo (Y) fuertemente Fig. 8.

REGULACIÓN DEL ESFUERZO

Para un control de esfuerzo regular de su ejercicio, este aparato dispone de un mando de tensión (O), colocado en el tubo del manillar (B) Fig. 6, que girándolo en el sentido contrario de las agujas del reloj le ira dándole distintas posiciones de resistencia.

Para aumentar la resistencia del pedaleo usted gire el mando de tensión (O) en sentido contrario 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 (O), en sentido de las agujas del reloj (-).

En la realización del ejercicio el volante de inercia, por efecto de la frenada aumenta de temperatura, al finalizar el

mismo se recomienda el dejar el mando de tensión (O) en el mínimo, para no endurecer las zapatas de freno.

Importante: Esta bicicleta dispone de un sistema de frenado de emergencia (P). Apretando del mismo fuertemente, se produce una frenada más repentina del volante.

NIVELACIÓN

Una vez colocada la unidad en su lugar definitivo, para la realización del ejercicio, compruebe que el asentamiento en el suelo y su nivelación sean correctos. Esto se conseguirá roscando más o menos los pies regulables (15) como muestra la figura 8.

MOVIMIENTO Y ALMACENADO

La unidad está equipada con ruedas (13) Fig. (9), 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 figura 9.

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

AJUSTES DE FRENO.-

Ajuste zapatas del freno.-

1.-Para ajustar las zapatas de freno gire el mando de tensión (23) en la posición mínima "0" ver Fig.10.

2.- Afloje los tornillos de sujeción de las dos zapatas (35), a continuación acérquelas al volante de inercia (39), apriete los tornillos soltados anteriormente de las zapatas (35).

3.- Compruebe girando el volante de inercia (39) que no tiene resistencia de freno de las zapatas.

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.

IMPORTANT SAFETY ADVICE PRECAUTIONS

This bicycle has been designed and constructed to provide maximum safety. Nevertheless, certain precautions should be taken when using exercise equipment.

Read the whole manual before assembling and using the bicycle. It provides you with important information about assembly, safety and use of the machine. The following safety precautions should also be observed:

1 Keep children away from this equipment at all times. DO NOT leave them unsupervised in the room where this bicycle is kept.

2 Your unit can only be used by one person at a time.

3 If you experience dizziness, nausea, chest pains or any other symptom while using this appliance STOP the exercise. SEEK MEDICAL ATTENTION IMMEDIATELY.

4 Use the appliance on a level, solid surface. DO NOT use the bicycle outdoors or close to water.

5 Keep your hands well away from any of the moving parts.

6 Wear clothing suitable for doing exercise. Do not use baggy clothing that might get caught up in the bicycle. Always wear running shoes or trainers when using the machine. Make sure all laces/cords are tied correctly.

7 This appliance must only be used for the purposes described in this manual. DO NOT use accessories that are not recommended by the manufacturer.

8 Do not place sharp objects near the machine.

9 Disabled people should not use the machine without the assistance of a qualified person or a doctor.

10 Do warm up stretching exercises before using the equipment.

11 Do not use the bicycle if it is not working correctly.

Caution: Consult your doctor before beginning to use the bicycle. This advice is especially important for those over 35 or suffering from health problems.

Keep these instructions safe for future use.

GENERAL INSTRUCTIONS

1 This unit has been designed for home use. The weight of the user must not exceed 105 kg.

2 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.

Under no circumstances should this appliance be used as a toy.

3 The owner is responsible for ensuring that anyone who uses the machine is duly informed about the necessary precautions.

1.- ASSEMBLY INSTRUCTIONS

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

Take the unit out of its box and make sure that all of the pieces are there (Fig. 1): (A) Main body; (B) Handlebar; (E) Monitor; (F) Saddle; (I) Rear stabiliser bar with adjustable feet; (J) Front stabiliser bar with wheels; (L) Left pedal; (R) Right pedal; (10) Slot head bolt M 10; (9) Flat washer M 10; (8) Cap nut M 10; (s) Double ended spanner; (m) Bottle holder.

2.- FITTING THE HANDLEBAR

Insert the handlebar stem (B) into the hole on the main body (A), Fig 2. Position it correctly and then tighten knob (Y) by turning it clockwise.

3.- FITTING THE STABILISER BARS

1. Position the machine's rear stand on the rear stabiliser bar (I), as shown in Fig 3, insert the bolts (10), fit the flat washers (9) and cap nuts (8) and then tighten securely.

2. Position the front stabiliser bar with wheels (J), paying attention to the red dots and with the wheels facing forwards, as shown in Fig 3, insert the bolts (10), fit the flat washers (9) and cap nuts (8) and tighten securely.

4.- FITTING THE PEDALS

The assembly instructions for the pedals must be followed to the letter, fitting these incorrectly could damage the screw thread on either the pedal or the crank.

Right and left refer to the position that the user adopts when sitting on the saddle to do the exercises.

The right-hand pedal, marked with the letter (R), screws onto the right-hand crank, also marked with an (R), in a clockwise direction. Tighten securely, Fig. 4.

The left-hand pedal, marked with the letter (L), screws onto the left-hand crank, also marked with an (L), in an anti clockwise direction. Tighten securely, figure 4.

5.- ATTACHING THE SADDLE

Fit the saddle bracket (F), Fig 5, onto the horizontal saddle tube (G), as shown in Fig 5, fit the saddle into position and tighten the nuts on the bracket securely.

6.- FITTING THE BOTTLE HOLDER

Loosen off the two bolts on the frame assembly (A), position the bottle holder (m) then tighten up (Fig. 6).

7.- ATTACHING THE MONITOR

Fit the monitor (52), Fig 7, into the bracket (55) and insert the jack on the middle cable (53) into the back of the monitor (See the instruction book for the monitor).

ADJUSTING THE SADDLE HEIGHT

Loosen the saddle post adjustment knob (T) slightly by turning it anticlockwise, Fig 8, move the saddle to a position comfortable for doing exercise and then tighten the adjustment knob (T) securely by turning it clockwise.

HORIZONTAL ADJUSTMENT OF THE SADDLE

Loosen the knob (S) slightly by turning it anticlockwise, Fig 8, move the saddle to a position comfortable for doing exercise and then tighten the knob (S) securely by turning it clockwise.

ADJUSTING THE HANDLEBAR VERTICALLY

Position the handlebar (B) at a comfortable distance for doing exercise but without going beyond the "MIN INSERT" mark, now tighten knob (Y) securely, Fig 8.

EXERTION SETTINGS

To provide an even level of exertion during exercise, this appliance is equipped with a tensioning control (O), located on the stem of the main body (B), Fig 6. This provides various exertion settings when turned anticlockwise.

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

To reduce pedal resistance turn the tensioning control (O) clockwise (-).

During exercise the flywheel will get hot due to the braking effect, so when you have finished exercising it is advisable to set the tensioning control (O) to minimum in order to help stop the brake shoe from hardening.

Important:

This unit is equipped with an emergency braking system (P) which produces a much sharper braking effect.

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 (15) up or down, as shown in Fig 8.

MOVEMENT & STORAGE

The unit is equipped with wheels (13) Fig (9), 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 Figure 9. Store your unit in a dry place, preferably not subject to changes in temperature.

BRAKE ADJUSTMENTS.-

Brake shoe adjustments.-

- 1.- To adjust the brake shoes, turn the tensioning control (23) to minimum position "0", see Fig. 10.
- 2.- Loosen the holding screws for the two shoes (35) and bring them closer to the flywheel (39), then retighten the screws (35).
- 3.- Spin the flywheel (39) to make sure that the brake shoes are not grabbing.

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.

IMPORTANTES CONSIGNES DE SÉCURITÉ

PRÉCAUTIONS

Cette bicyclette a été conçue et fabriquée de façon à ce qu'elle puisse offrir une sécurité maximale. Néanmoins, l'utilisateur est tenu de prendre certaines précautions au cours de ses entraînements.

Avant de monter et d'utiliser ce vélo, veuillez lire attentivement cette notice. Elle contient d'importantes informations sur le montage, la sécurité et l'utilisation de la machine. Respecter les normes de sécurité indiquées ci-après:

1 Les enfants doivent être tenus à l'écart de cette machine. NE PAS laisser les enfants sans surveillance dans la pièce où se trouve la bicyclette.

2 Cet appareil ne peut être utilisé que par une personne à la fois.

3 En cas de malaises, nausées, douleur dans la poitrine ou tout autre symptôme Durant l'utilisation de cet appareil, ARRÊTEZ l'exercice et CONSULTEZ UN MÉDECIN.

4 Cet appareil doit être utilisé sur une surface solide et bien nivelée. NE PAS utiliser le vélo à proximité de l'eau ni en plein air.

5 Tenir les mains à l'écart des éléments mobiles de la bicyclette.

6 Portez les vêtements appropriés pour réaliser vos exercices. Ne pas porter de vêtements amples qui risqueraient d'être happés par les pièces mobiles du vélo. Pour utiliser la machine, chaussez des chaussures de sport appropriées pour ce faire. Nouez bien vos lacets de chaussures.

7 Cet appareil ne doit être utilisé qu'aux fins indiquées dans cette notice. NE pas utiliser d'accessoires autres que ceux recommandés par le fabricant.

8 Ne pas poser d'objets coupants aux abords de la machine.

9 Les personnes handicapées ne pourront utiliser la machine que si elles sont accompagnées par une personne qualifiée pour ce faire ou par un médecin.

10 Avant d'utiliser cet appareil, l'utilisateur doit faire des échauffements par l'intermédiaire d'exercices d'étirement.

11 Ne pas utiliser le vélo s'il fonctionne incorrectement.

Précaution: Consultez votre médecin avant d'entreprendre des exercices sur cette machine. Cette remarque s'adresse plus particulièrement aux personnes âgées de + de 35 ans et aux personnes qui ont des problèmes de santé.

Conservez cette notice.

CONSIGNES GÉNÉRALES

1 Cette machine a été conçue pour être utilisée chez soi. Le poids de l'utilisateur ne doit pas dépasser 105 kg.

2 Les parents ou personnes à qui des enfants ont été confiés doivent tenir compte de leur soif de curiosité qui peut les conduire à avoir des conduites risquant de se traduire par des situations dangereuses. Cet appareil n'est pas un jouet.

3 Il incombe au propriétaire de vérifier si tous les utilisateurs de la machine sont habilités pour le faire et de leur fournir les informations requises à propos des précautions à prendre.

1.- NOTICE DE MONTAGE

Pour le montage de cette unité, il est recommandé de se faire aider par une autre personne.

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

(A) Corps principal; (B) Guidon; (E) Moniteur; (F) Selle; (I) Support arrière avec taquets réglables; (J) Support avant avec roulettes; (L) Pédale gauche; (R) Pédale droite; (10) Vis à tête bombée M10; (9) Rondelle plate M10; (8) Écrou borgne M10; (s) Clé hexagonale double; (m) Porte-bouteille.

2.- MISE EN PLACE DU GUIDON

Introduire ensuite le tube du guidon (B) dans le trou du tube qui dépasse du corps principal (A) Fig 2, placez-le et vissez très fort le pommeau (Y) dans le sens des aiguilles d'une montre.

3. MONTAGE DES TUBES SUPPORT

1. Prendre le tube du support arrière (1), le placer dans le support arrière de la machine, comme indiqué dans la figure 3 puis introduire les vis (10), placez les rondelles plates (9) et les écrous borgnes (8) et vissez très fort.

2 Prendre le tube support avant dans lequel se trouvent les roulettes (J) en veillant à placer les points rouges et les roulettes vers l'avant comme indiqué dans la fig. 3, ensuite introduire les vis (10), placez les rondelles plates (9) et les écrous borgnes (8) et vissez très fort.

4.- MONTAGE DES PÉDALES

Suivre très attentivement les instructions de montage des pédales car un montage défectueux risque d'endommager le filetage de la pédale ou celui de la bielle.

La position droite et la position gauche sont les positions

prises alors que l'utilisateur est assis sur la selle et sur la position d'exécution de l'exercice.

La pédale droite, signalée par la lettre (R) est à visser dans le sens de rotation des aiguilles d'une montre dans la bielle droite signalée par la lettre (R). Serrez très fort, figure 4.

La pédale gauche, signalée par la lettre (L) est à visser dans le sens contraire à celui des aiguilles d'une montre dans la bielle gauche signalée par la lettre (L). Serrez très fort, fig 4.

5.- MONTAGE DE LA SELLE

Introduire le collier de la selle (F) Fig.5 dans le tube horizontal de la tige (G) comme indiqué dans la Fig.5, placez la selle à la hauteur requise et vissez très fort les écrous du collier.

6.- MISE EN PLACE DU PORTE-BOUTEILLE

Dévisser les deux vis du corps du guidon (A), placer le porte-bouteille (m) et visser (fig. 6).

7.- MISE EN PLACE DU MONITEUR

Prenez le moniteur (52), Fig. 7, introduisez-le dans la rainure (55), et introduire la broche du câble intermédiaire (53) dans la partie arrière du moniteur (voir notice du moniteur).

RÉGLAGE DE LA HAUTEUR DE LA SELLE

Dévissez légèrement le pommeau de fixation (T) de la tige dans le sens contraire à celui des aiguilles d'une montre Fig. 8, quand la selle sera à la hauteur idéale pour réaliser l'exercice, serrez très fort le pommeau (T) dans le sens des aiguilles d'une montre.

RÉGLAGE HORIZONTAL DE LA SELLE

Dévissez légèrement le pommeau de fixation (S) de la tige dans le sens contraire à celui des aiguilles d'une montre Fig. 8, quand la selle sera à la hauteur idéale pour réaliser l'exercice, vissez le pommeau (S) très fort dans le sens des aiguilles d'une montre.

RÉGLAGE VERTICAL DU GUIDON.

Placez le guidon (B) à une distance où vous pourrez réaliser confortablement l'exercice et ce dans les limites du MIN INSERT, puis vissez très fort le pommeau (Y) comme indiqué dans la Fig 8.

RÉGLAGE DE L'EFFORT

Pour assurer un contrôle régulier de l'exercice, cet appareil dispose d'un bouton de tension (O) placé sur le tube du corps principal (B) Fig 6 qu'il suffira de tourner dans le sens contraire à celui des aiguilles d'une montre pour assigner différentes positions de résistance.

Pour augmenter la résistance de pédalage, il suffit de tourner le bouton de tension (O) dans le sens contraire à celui 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 (O) dans le sens des aiguilles d'une montre (-).

Au cours de l'exercice, le volant d'inertie par l'intermédiaire de l'effet du freinage, fait augmenter la température, par conséquent, il est recommandé, à la fin de l'exercice, de laisser le bouton de tension (O) au minimum pour ne pas durcir le sabot de frein.

Remarque importante:

Cette machine dispose d'un système de freinage d'urgence (P) en appuyant très fort dessus il se produit un freinage plus rapide pour le volant.

NIVELLEMENT

Après avoir installé la machine à l'emplacement qui lui a définitivement été réservé, vérifiez si l'assise et le nivellement au sol sont bons. Pour ce faire, vissez plus ou moins les pieds réglables (15) comme indiqué dans la figure 8.

DÉPLACEMENT & RANGEMENT

Cet appareil dispose de roulettes (13) Fig (9) qui permettent un déplacement facile. Ces roulettes sont placées à l'avant de l'appareil permettant ainsi à l'utilisateur de le conduire à l'emplacement choisi, en levant légèrement l'avant de l'appareil et en poussant, comme indiqué dans la figure 9.

La machine doit être gardée dans un endroit sec, sans changements importants de température.

RÉGLAGE DU FREIN.-

Réglage des sabots de frein.-

1.- Pour régler les sabots de frein, tourner le bouton de tension (23) sur la position minimale zéro "0" voir Fig. 10.

2.- Dévisser les vis de fixation des deux sabots (35), approchez-les au volant d'inertie (39) puis visser les vis des sabots (35) qui ont été dévissées précédemment.

3.- En tournant le volant d'inertie (39) vérifier qu'il n'y a pas de résistance de frein avec les sabots.

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.

WICHTIGER SICHERHEITSHINWEIS VORSICHTSMASSNAHMEN

Dieses Fahrrad wurde so entwickelt und konstruiert, dass es maximale Sicherheit bietet. Trotzdem müssen bestimmte Sicherheitshinweise bei der Benutzung von Trainingsgeräten beachtet werden.

Lesen Sie bitte das gesamte Handbuch, bevor Sie das Gerät montieren und benutzen. Sie finden hier wichtige Hinweise zur Montage, Sicherheit und Benutzung des Geräts. Befolgen Sie bitte nachstehende Vorsichtsmaßnahmen:

1 Halten Sie Kinder von dem Gerät fern. Lassen Sie sie NICHT unbeaufsichtigt in dem Raum, in dem das Fahrrad aufbewahrt wird.

2 Das Gerät darf immer nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.

3 Bei Schwindelgefühl, Übelkeit, Brustschmerz oder sonstigen Symptomen, die bei der Benutzung des Geräts auftreten, BRECHEN sie die Übung AB. WENDEN SIE SICH SOFORT AN EINEN ARZT.

4 Stellen Sie das Gerät auf eine fest und ebene Fläche. Benutzen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser oder im Freien.

5 Berühren Sie die in Bewegung befindlichen Teile nicht mit den Händen.

6 Tragen Sie während des Trainings geeignete Kleidung. Weite Kleidung kann sich im Fahrrad verklemmen. Benutzen Sie Jogging- oder Aerobic-Schuhe. Achten Sie darauf, dass die Schnürsenkel fest gebunden sind.

7 Benutzen Sie dieses Gerät nur zu den in diesem Handbuch aufgeführten Zwecke. Verwenden Sie nur Zubehörteile, die vom Hersteller des Geräts empfohlen werden.

8 Achten Sie darauf, dass sich in der Nähe des Gerätes keine scharfen Gegenstände befinden.

9 Behinderte Personen dürfen das Gerät nur mit Unterstützung durch qualifiziertes oder medizinisches Personal benutzen.

10 Bevor Sie das Gerät benutzen, führen Sie zum Aufwärmen Streckübungen durch.

11 Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn es nicht einwandfrei funktioniert.

Achtung: Bevor Sie das Gerät benutzen, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt. Dieser Hinweis ist besonders wichtig für Personen, die älter als 35 sind oder gesundheitliche Probleme haben.

Bewahren Sie diese Anleitungen gut auf.

ALLGEMEINE HINWEISE

1 Dieses Gerät ist für den häuslichen Gebrauch vorgesehen. Das Gewicht des Benutzers darf 105 kg nicht überschreiten.

2 Eltern bzw. Aufsichtspflichtige von Kindern sollten deren natürliche Neugier berücksichtigen, die u.U. gefährliche Situationen und Verhaltensweisen mit sich bringen kann. Dieses Gerät darf unter keinen Umständen als Spielzeug verwendet werden.

3 Der Eigentümer muss sich vergewissern, dass alle Benutzer des Geräts die notwendigen Sicherheitsvorkehrungen kennen und in geeigneter Weise beachten.

1.- MONTAGEHINWEISE

Bei der Montage dieses Geräts sollte eine zweite Person hinzugezogen werden. Nehmen Sie das Gerät aus der Verpackungskiste und überprüfen Sie die Teile auf Vollständigkeit (Abb. 1). (A) Hauptrahmen; (B) Lenker ; (E) Monitor; (F) Sattel; (I) Hinterer Ständer mit einstellbaren Schrauben; (J) Vorderer Ständer mit Transporträdern; (L) Linkes Pedal; (R) Rechts Pedal; (10) Schraube mit gewölbtem Kopf M10; (9) Flache Unterlegscheibe M10; (8) Blindmutter M10; (s) Sechskant Doppelmaulschlüssel; (m) Flaschenhalter.

2.- ANBRINGEN DES LENKERS

Sie dann die Lenkstange (B) in die Öffnung des aus dem Hauptrahmen (A) kommenden Rohres (Abb. 2). Bringen Sie sie in Position und ziehen Sie sie mit dem Knauf (Y) im Uhrzeigersinn fest.

3.- MONTAGE DER STÄNDERROHRE.-

1. Setzen Sie das Rohr des hinteren Ständers (I) in den hinteren Ständer des Gerätes (vgl. Abb. 3). Setzen Sie die Schrauben (10) mit den Unterlegscheiben (9) und den Blindmuttern (8) ein und ziehen Sie sie fest an.

2. Positionieren Sie das vordere Ständerrohr (J) mit den Rädern so, dass die roten Punkte übereinstimmen und die Räder nach vorn zeigen (vgl. Abb. 3), setzen Sie die Schrauben (10), die flachen Unterlegscheiben (9) und

die Blindmuttern (8) ein und ziehen Sie sie fest an.

4.- MONTAGE DER PEDALE

Befolgen Sie diese Hinweise zur Montage der Pedale genau, ein falsche Montage kann das Gewinde der Pedale oder der Kurbelstange beschädigen.

Die Definitionen rechts und links gehen von der Sichtweise des auf dem Sattel in Übungsposition sitzenden Anwenders aus.

Das mit (R) markierte rechte Pedal wird im Uhrzeigersinn auf die rechte, ebenfalls mit (R) markierte Kurbelstange gedreht. Fest anziehen. Abb. 4.

Das mit (L) markierte linke Pedal wird gegen den Uhrzeigersinn auf die ebenfalls mit (L) markierte linke Kurbelstange gedreht. Fest anziehen. Abb. 4.

5.- MONTAGE DES SATTELS

Setzen Sie die Sattelklemme (F) (Abb. 5) auf die Querstange des Sattels (G) (vgl. Abb. 5). Bringen Sie den Sattel auf Position und ziehen Sie dann die Schrauben der Klemme fest.

6.-BEFESTIGUNG DES FLASCHENHALTERS

Lösen Sie die Schrauben an der Lenksäule (A), bringen Sie den Flaschenhalter (m) in Position und ziehen Sie die Schrauben fest, (Bild 6).

7.- ANBRINGEN DES MONITORS

Setzen Sie den Monitor (52) (Abb. 7) in die Klammer (55). Schließen Sie dann den Pin des mittleren Kabels (53) an die Rückseite des Monitors (vgl. Handbuch des Monitors).

EINSTELLEN DER SATTELHÖHE

Lockern Sie den Feststellknauf (T) der Sattelstange etwas, indem Sie ihn gegen den Uhrzeigersinn drehen (Abb. 8). Wenn die gewünschte Höhe für das Training erreicht ist, ziehen Sie den Knauf (T) durch Drehen im Uhrzeigersinn fest an.

HORIZONTALES EINSTELLEN DES SATTELS

Lösen Sie den Anzugsknauf (S) der Sattelstange, indem Sie ihn gegen den Uhrzeigersinn drehen (Abb. 8). Wenn die geeignete Position für das Training erreicht ist, ziehen Sie den Knauf (S) durch Drehen im Uhrzeigersinn fest an.

VERTIKALES EINSTELLEN DES LENKERS

Bringen Sie den Lenker (B) auf eine Entfernung, die Ihnen ein bequemes Trainieren ermöglicht. Überschreiten Sie aber die MIN INSERT-Markierungen nicht. Ziehen Sie den Lenker dann mit dem Knauf (Y) gut fest (Abb. 8).

EINSTELLEN DES WIDERSTANDS

Zur Steuerung der gleichmäßigen Kraftanstrengung während des Trainings, verfügt dieses Gerät über einen Spannungsregler (O), der sich am Rohr des Hauptrahmens (B) befindet (Abb. 6). Dreht man diesen Regler im Uhrzeigersinn, erhält man unterschiedliche Widerstandsniveaus. Um den Pedalwiderstand zu erhöhen, drehen Sie den Spannungsregler (O) im Uhrzeigersinn (+), bis der notwendige Kraftaufwand das ideale Niveau für Ihr Training erreicht.

Um den Pedalwiderstand zu verringern, drehen Sie den Spannungsregler (O) gegen den Uhrzeigersinn (-).

Während des Trainings erhöht sich durch die Bremswirkung die Temperatur des Schwungrades. Es wird empfohlen, den Spannungsregler nach dem Training (O) auf das Minimum zu stellen, um ein Verhärten der Bremsbacken zu verhindern.

Wichtig: Dieses Gerät verfügt über ein Not-Bremssystem (P). Betätigt man dieses, wird das Schwungrad schneller abgebremst.

NIVELLIERUNG

Sobald sich das Gerät an seinem endgültigen Aufstellort befindet, an dem das Training stattfinden soll, prüfen Sie, ob es fest auf dem Boden steht und die Nivellierung korrekt ist. Eine Nivellierung kann durch Drehen der verstellbaren Füße (15) erfolgen (vgl. Abb. 8).

TRANSPORT UND LAGERUNG

Das Gerät verfügt über Räder (13) Abb (9), die das Verschieben desselben wesentlich erleichtern. Die Räder befinden sich auf der Vorderseite des Geräts. Durch leichtes Anheben und Schieben an der Vorderseite können Sie Ihr Gerät so problemlos an den gewünschten Ort transportieren (vgl. Abb.9). Bewahren Sie das Gerät an einem trockenen Ort mit möglichst geringen Temperaturschwankungen auf.

EINSTELLEN DER BREMSE- Einstellen der Bremschuhe.-

1.-Zum Einstellen der Bremschuhe drehen Sie das Bedienelement für die Spannungseinstellung (23) auf die niedrigste Position "0" (vgl. Abb. 10).

2.- Lösen Sie die Befestigungsschrauben der beiden Bremschuhe (35) und führen Sie diese dann an das Schwungrad (39) heran. Ziehen Sie die zuvor gelockerten Schrauben der Bremschuhe (35) wieder fest.

3.- Überprüfen Sie durch Drehen des Schwungrads (39), dass es durch die Bremschuhe zu keinem Widerstand kommt.

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 PRODUKT-
SPEZIFIZIERUNGEN OHNE
VORHERIGE ANKÜNDIGUNG VOR.**

AVISO IMPORTANTE DE SEGURANÇA PRECAUÇÕES

Esta bicicleta foi desenhada e construída de modo a proporcionar a máxima segurança. No entanto, devem aplicar-se certas precauções ao utilizar aparelhos de exercício.

Leia todo o manual antes de montar e utilizar a bicicleta. Este lhe dará indicações importantes sobre a montagem, segurança e uso da máquina. Além disso, cumpra as seguintes precauções de segurança:

1 Mantenha as crianças afastadas deste aparelho em todo momento. NÃO as deixe sozinhas, sem estarem vigiadas no quarto onde guarda a bicicleta.

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

3 Se sofrer enjoos, náuseas, dor no peito ou qualquer outro sintoma durante a utilização deste aparelho, PARE o exercício. DIRIJA-SE A UM MÉDICO IMEDIATAMENTE.

4 Utilize o aparelho sobre uma superfície sólida e nivelada. NÃO utilize a bicicleta perto da água nem ao ar livre.

5 Mantenha as mãos afastadas das partes em movimento.

6 Utilize uma indumentária adequada para a realização do exercício. Não use peças de roupa folgadas que poderiam ficar presas na bicicleta. Utilize sempre calçado para correr ou para aeróbic quando utilizar esta máquina. Ate os atacadores correctamente.

7 Só deverá utilizar este aparelho para os fins descritos neste manual. NÃO

utilize acessórios que não sejam recomendados pelo fabricante.

8 Não coloque objectos cortantes á volta da máquina.

9 As pessoas com alguma incapacidade não deverão utilizar a máquina sem a assistência de uma pessoa qualificado ou de um médico.

10 Antes de utilizar este aparelho, realize um aquecimento com exercícios de estiramento.

11 Não utilize a bicicleta se esta não estiver a funcionar correctamente.

Precaução: Antes de começar a utilizar a bicicleta, consulte com o seu médico. Esta advertência é especialmente importante para pessoas com uma idade superior a 35 anos ou com problemas de saúde.

Guarde estas instruções.

INDICAÇÕES GERAIS

1 Esta unidade está desenhada para ser usada em casa. O peso do usuário não deve exceder os 105 Kg.

2 Os pais e outras pessoas responsáveis por crianças, deverão ter em conta a sua natureza curiosa, que poderá levá-las a situações e comportamentos que podem ser perigosos. Este aparelho nunca deverá utilizar-se como um brinquedo.

3 É responsabilidade do proprietário assegurar-se que todos os usuários da máquina estejam adequadamente informados sobre todas as precauções necessárias.

1. INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

Para a montagem desta unidade recomendamos a ajuda de outra pessoa.

Retire a unidade da caixa e comprove que estão todas as peças (Fig. 1).

(A) Corpo principal; (B) Guiador; (E) Monitor; (F) Selim; (I) Cavalete traseiro com pés reguláveis; (J) Cavalete dianteiro com rodas; (L) Pedal esquerdo; (R) Pedal direito; (10) Parafuso c/ Alombada M-10; (9) Anel plano M10; (8) Porca cega M10; (30) Chave hexagonal de duas bocas; (m) Garrafeira.

2. COLOCAÇÃO DO GUIADOR

Coloque o guiador (B) no tubo do guiador. Introduza o tubo do guiador (B) pelo buraco do tubo saliente do corpo principal (A) Fig. 2.

Coloque-o bem e aperte com força o botão mola (Y) no sentido dos ponteiros do relógio.

3. MONTAGEM DOS TUBOS CAVALETE.

Pegue no tubo cavalete traseiro (I) e coloque-o no cavalete traseiro da máquina, como mostra a Fig. (). Introduza os parafusos (10), coloque os anéis planos (9) e as porcas cegas (8) e aperte com força.

Pegue no tubo cavalete dianteiro com rodas (J) e, tendo o cuidado de colocar bem os pontos vermelhos e de colocá-lo com as rodas para a frente, como mostra a Fig. (3), introduza os parafusos (10), coloque os anéis planos (9) e as porcas cegas (8) e aperte com força.

4. MONTAGEM DOS PEDAIS

Siga atentamente as instruções de montagem dos pedais; uma colocação incorrecta poderia danificar a rosca do pedal ou da biela.

As posições de direita e esquerda deverão ser escolhidas estando o usuário montado no selim, na posição de fazer exercício.

O pedal direito, marcado com a letra (R), deverá enroscar-se na biela direita, marcada com a letra (R), no sentido dos ponteiros do relógio. Aperte com força, figura 4.

O pedal esquerdo, marcado com a letra (L), deverá enroscar-se na biela esquerda, marcada com a letra (L), no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio. Aperte com força, figura 4.

5. MONTAGEM DO SELIM

Introduza a braçadeira do selim (F) Fig. 5, no tubo horizontal da tige (G), como mostra a Fig.5. Coloque o selim na sua posição e aperte com força as porcas da braçadeira.

6. MONTAGEM GARRAFA

Coloque a garrafa (m) Fig 6, e aparafuse com os parafusos do corpo principal.

7. COLOCAÇÃO DO MONITOR

Pegue no monitor (52), Fig. 7 e introduza o monitor na braçadeira (55). Introduza o pin do cabo intermédio (53) na parte traseira do monitor (ver livro de instruções do monitor).

REGULAÇÃO DA ALTURA SELIM

Desapertando um pouco o botão mola de apertar (T) da tige, rodando-o no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio Fig. 8, coloque-o na altura adequada para realizar o exercício e depois aperte com força o botão mola (T) no sentido dos ponteiros do relógio.

REGULAÇÃO HORIZONTAL DO SELIM

Desapertando um pouco o botão mola de apertar (S) da tige no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio Fig. 8, coloque-o na medida adequada para realizar o exercício e aperte com força o botão mola (S) no sentido dos ponteiros do relógio.

REGULAÇÃO VERTICAL DO GUIADOR

Coloque o guiador (B) a uma distância que lhe seja cómoda para realizar o exercício, sem sair das referências de MIN INSERT e aperte o botão mola (Y) com força Fig. 8.

REGULAÇÃO DO ESFORÇO

Para um controlo do esforço regular do seu exercício, este aparelho possui um comando de tensão (O), colocado no tubo do guiador (B) Fig. 6, que rodando-o no sentido contrário ao ponteiros do relógio o agasta dando distintas posições de resistência.

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

Para diminuir a resistência do pedalar, rode o comando de tensão (O) no sentido dos ponteiros do relógio (-).

Na realização do exercício o volante de inércia, devido ao efeito da travagem, aumenta de temperatura. Por essa

razão, ao terminar o exercício recomendamos que deixe o comando de tensão (O) no mínimo, para não endurecer o calces (zapatás) do travão.

Importante:

Esta unidade possui um sistema de travagem de emergência (P), que apertando com força, produz uma travagem mais repentina do volante.

NIVELAMENTO.

Depois de ter colocado a unidade no seu lugar definitivo, para a realização do exercício, comprove se a sua colocação no chão e o seu nivelamento são os correctos. Poderá conseguí-lo enroscando mais ou menos os pés reguláveis (15) como mostra a figura 8.

DESLOCAÇÃO E ARMAZENAMENTO.

A unidade vem equipada com rodas (13) Fig (9) 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 para guardá-la, evantando, ligeiramente a parte da frente e empurrando, como mostra a figura 9. Deverá guardar a sua máquina num lugar seco, com as menores variações de temperatura possíveis.

AJUSTES DE TRAVÃO.-

Ajuste calços do travão.-

1.-Para ajustar os calços de travão, gire o comando de tensão (23) para a posição mínima zero "0" - ver Fig. 10.

2.- Retire a pressão aos parafusos de sujeição dos calços (35), junte-os ao volante de inércia (39) e aperte os parafusos que retirou anteriormente dos calços (35).

3.- Girando o volante de inércia (39), comprove que não existe resistência de travão com os calços.

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.**

AVVERTIMENTO IMPORTANTE DI SICUREZZA

PRECAUZIONI

Questa bicicletta è stata disegnata e costruita in modo che garantisca la massima sicurezza. Ciò nonostante si devono applicare certe precauzioni nell' usare apparecchi per fare allenamento.

Legga il manuale nella sua totalità prima di montare ed utilizzare la bicicletta, fornisce indicazioni importanti sul montaggio, sicurezza ed uso della macchina. Comunque osservi al dettaglio le seguenti precauzioni di sicurezza:

1 Mantenga i bambini lontani da questa apparecchio in ogni momento. NON li lasci senza sorvegliando nella stessa stanza dove si trova la bicicletta.

2 Solo può usare la bicicletta una persona allo stesso tempo.

3 Se soffre capogiri, nausea, dolori nel petto o qualsiasi altro sintomo durante l' uso di questo apparecchio, FERMI l' allenamento. SI RECHI DA UN MEDICO IMMEDIATAMENTE.

4 Usi l' apparecchio su una superficie solida e livellata. NON usi la bicicletta vicino all' acqua o all' aria aperta.

5 Mantenga le mani lontane dalle parti in movimento.

6 Usi capi d' abbigliamento adatti per la realizzazione dell' allenamento. Non usi capi larghi che potrebbero agganci-arsi nella bicicletta. Usi sempre scarpe da corsa o per esercizi

aerobici quando usi l' apparecchio. Si allacci le scarpe correttamente.

7 Usi questo apparecchio sono per gli scopi descritti in questo manuale. NON usi accessori non consigliati dal fabbricante.

8 Non collochi oggetti taglienti attorno alla bicicletta.

9 Le persone handicappate non dovranno usare l' apparecchio senza l' assistenza di una persona qualificata o un medico.

10 Prima di usare questo apparecchio, realizzi un riscaldamento con esercizi di stiramento.

11 Non usi la bicicletta se non funziona correttamente.

Precauzione: Prima di cominciare ad usare la bicicletta, chiedi consiglio medico. Questo consiglio è specialmente importante per persone con età superiore ai 35 anni o con problemi di salute.

Conservi queste istruzioni.

INDICAZIONI GENERALI

1 Questo apparecchio è stato disegnato per il suo uso in casa. Il peso dell' utente non dovrà sorpassare i 105 Kg.

2 I genitori ed altre persone resopnsabili del bambini devono tenere conto della natura curiosa di questi che li può portare a situazioni e condotto che possono risultare pericolose. Questo apparecchio non si deve usare in nessun caso come un giocattolo.

3 È responsabilità del proprietario l'assicurarsi che tutti gli utenti dell'apparecchio siano stati correttamente informati su tutte le precauzioni necessarie da prendere.

1.- ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Pel il montaggio di questo apparecchio è consigliabile l' aiuto di una seconda persona.

Estragga l' apparecchio dalla scatola e verifichi di avere a disposizione tutti i pezzi (Fig. 1): (A) Corpo principale; (B) Manubrio; (E) Monitor elettronico; (F) Sellino ; (I) Cavalletto posteriore con blocchetti regolabili ; (J) Cavalletto anteriore con ruote; (L) Pedale sinistro; (R) Pedale destro; (10) viti da M-10; (9) Rondella piana M-10; (8) Dado cieco M-10; (s) chiave esagonale a due bocche; (m) Porta bottiglie.

2.-COLLOCAZIONE DEL MANUBRIO

A continuazione introduca il tubo del manubrio (B) nel foro che si trova nel tubo che fuoriesce dal corpo principale (A) Fig 2, lo metta in posizione e stringa con forza la maniglia (Y) in senso orario.

3. MONTAGGIO DEI TUBI CAVALLETTO

1. Prenda il tubo del cavalletto posteriore (I) e lo collochi nel cavalletto posteriore della macchina, come mostra la Fig. (3), ed introduca le viti (10), collochi le rondelle piane (9), ed i dadi ciechi (8), e stringa con forza.

2. Prenda il tubo del cavalletto anteriore con ruote (J) e facendo attenzione a collocare in posizione i punti rossi e con le ruote verso il davanti, come mostra la Fig. (3),

introduca le viti (10), collochi le rondelle piane (9), ed i dadi ciechi (8) e stringa con forza.

4.- MONTAGGIO DEI PEDALI

Segua con attenzione le istruzioni di montaggio dei pedali, una collocazione scorretta potrebbe danneggiare il filetto del pedale o della biella.

Le posizioni destra e sinistra si dovranno prendere con l' utente montato sul sellino, in posizione pronta per realizzare l' allenamento.

Il pedale destro, marchiato con la lettera (R), si avvierà in senso orario nella biella destra, marchiata con la lettera (R). Stringa con forza, figura 4.

Il pedale sinistro, marchiato con la lettera (L), si avvierà in senso antiorario nella biella sinistra, marchiata con la lettera (L). Stringa con forza, figura 4.

5.- MONTAGGIO DEL SELLINO

Introduca il morsetto del sellino (F) Fig. 5, nel tubo orizzontale dell' albero (G) come mostra la Fig.5, collochi il sellino in posizione e stringa i dadi del morsetto con forza.

6.-COLLOCAZIONE DEL PORTA BOTTIGLIE

Tolga le due viti del corpo del manubrio (A), metta in posizione il porta bottiglie (m) ed avviti, (fig. 6).

COLLOCAZIONE DEL MONITOR ELETTRONICO.-

Prenda il monitor (52), e lo introduca nella sporgenza del morsetto (55), come mostra la Fig.7, a continuazione colleghi il terminale del cavo intermedio nel terminale (53) del cavo di rinvio.

REGOLAZIONE DELL' ALTEZZA DEL SELLINO

Allenti un poco la maniglia di fissaggio (T) dell' albero in senso antiorario, Fig. 8, a continuazione collochi il sellino all' altezza desiderata per realizzare l' allenamento e stringa con forza la maniglia (T) in senso orario.

REGOLAZIONE ORIZZONTALE DEL SELLINO

Allenti un poco la maniglia di stretta (S) dell' albero del sellino in senso antiorario Fig. 8 e lo muova, quando si trovi nella posizione adatta per realizzare l' allenamento, stringa con forza la maniglia (S) in senso orario.

REGOLAZIONE VERTICALE DEL MANUBRIO .

Collochi il manubrio (B) ad una distanza comoda per realizzare l' allenamento senza andare oltre al punto di riferimento di MIN INSERT e stringa con forza la maniglia (Y) Fig 8.

REGOLAZIONE DELLO SFORZO

Per realizzare un controllo dello sforzo del suo allenamento, questo apparecchio ha a disposizione un comando di tensione (O), che si trova nel tubo del corpo principale (B) Fig 6, il quale girandolo in senso antiorario proporzionerà diverse posizioni di resistenza.

Per aumentare la resistenza della pedalata lei giri il comando di tensione (O) in senso antiorario (+), 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 (O), in senso orario (-).

Durante l' allenamento il volante d' inerzia, a causa della frenata, subisce

un aumento di temperatura, quando finisce l' allenamento si consiglia di lasciare il comando di tensione (O) al minimo per non indurire il freno.

Importante: Questa bicicletta ha un sistema di frenata di emergenza (P), stringendolo con forza, si provoca una frenata più immediata per il volante.

LIVELLAZIONE

Una volta collocato l' apparecchio nel suo luogo definitivo per la realizzazione dell' allenamento, verifichi che il suo assestamento sul pavimento e la sua livellazione siano corretti. Questo si otterrà avvitando più o meno i piedi regolabili (15) come mostra la figura 8.

SPOSTAMENTO ED IMMAGAZZINAGGIO

L' apparecchio è munito di ruote (13) Fig (9), che rendono più semplice il suo spostamento. Le ruote che si trovano nella parte anteriore del suo apparecchio faciliteranno la manovra di collocare il suo apparecchio nel luogo scelto alzando leggermente dalla parte anteriore e spingendo, come mostra la figura 9. Conservi il suo apparecchio in un luogo secco che subisca le minori variazioni di temperatura possibili.

REGOLAZIONI DEL FRENO.-

Regolazione delle ganasce del freno

1.- Per regolare le ganasce del freno girare il pilotaggio di tensione (23) sulla posizione minima zero "0" vedere fig. 10.

2.- Allentare le viti di fissaggio delle due ganasce (35), poi avvicinarle al volano (39), stringere le viti allentate precedentemente dalle ganasce (35).

3.- Verificare girando il volano (39) che non vi è resistenza di frenata con le ganasce.

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 PREVIO.

BELANGRIJKE VEILIGHEID SVOORSCHRIFTEN VOORZORGSMAATREGELEN

Deze hometrainer is dusdanig ontworpen en geconstrueerd om een maximale veiligheid te waarborgen. U moet echter verschillende voorzorgsmaatregelen in acht nemen bij het gebruik van trainingsapparaten. Lees de complete gebruiksaanwijzing voordat u overgaat tot het monteren van de hometrainer. Deze geeft u belangrijke aanwijzingen over de montage, veiligheid en het gebruik van het apparaat. Voldoe tegelijkertijd aan de volgende veiligheidsnormen:

1 Houd kinderen ten alle tijden verwijderd van dit apparaat. Laat ze NIET zonder toezicht in de ruimte waar u de hometrainer heeft opgesteld.

2 Dit apparaat kan slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.

3 Wanneer u last krijgt van duizelingen, misselijkheid, pijn in de borst of andere symptomen tijdens het gebruik van dit apparaat, STOP dan met de oefening. RAADPLEEG ONMIDDELIJK EEN ARTS.

4 Gebruik het apparaat slechts op een stevige en genivelleerde ondergrond. Gebruik het apparaat NOOIT in de open lucht of in de buurt van water.

5 Raak de bewegende onderdelen niet aan.

6 Gebruik geschikte kleding tijdens het uitvoeren van de oefeningen. Gebruik geen wijde kledingsstukken die zouden kunnen blijven haken in de fiets. Gebruik altijd sportschoenen (loopschoenen of

aerobic) wanneer u het apparaat gebruikt. Strik uw veters goed.

7 Gebruik dit apparaat uitsluitend voor de gebruiksdoeleinden, zoals beschreven in deze handleiding. Gebruik GEEN accessoires die niet worden aanbevolen door de fabrikant.

8 Plaats geen scherpe voorwerpen in de buurt van het apparaat.

9 Invaliden dienen dit apparaat uitsluitend te gebruiken onder leiding van een bevoegde persoon of arts.

10 Voordat u dit apparaat gaat gebruiken dient u een warming-up uit te voeren door middel van rekoefeningen.

11 Gebruik het apparaat niet wanneer het apparaat niet naar behoren functioneert.

Voorzorgsmaatregelen: Voordat u begint de fiets te gebruiken, is het raadzaam eerst uw arts te raadplegen. Deze waarschuwing is in het bijzonder belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of personen met gezondheidsproblemen.

Bewaar deze instructies.

ALGEMENE AANWIJZINGEN

1 Dit apparaat is uitsluitend ontworpen voor gebruik binnenshuis. De gebruiker dient niet zwaarder te zijn dan 105 Kg.

2 Ouders en andere personen die verantwoordelijk zijn voor kinderen, dienen er rekening mee te houden dat dezen van nature nieuwsgierig zijn en dat dit tot gevaarlijke situaties en gedrag kan leiden. Dit apparaat mag

onder geen beding als speelgoed gebruikt worden.

3 Het valt onder de verantwoording van de eigenaar zich ervan te verzekeren dat alle gebruikers van het apparaat gedegen geïnformeerd zijn over de benodigde voorzorgsmaatregelen.

1.- MONTAGE INSTRUCTIES

Tijdens de montage wordt de hulp van een tweede persoon aangeraden. Haal het apparaat uit de verpakking en controleer of alle onderdelen aanwezig zijn (Fig. 1): (A) Centrale frame; (B) Stuur; (E) Monitor; (F) Zadel; (I) Voetstuk achter met in hoogte verstelbare pootjes; (J) Voetstuk voor met wieltjes; (L) Linker pedaal; (R) Rechter pedaal; (10) Schroef M-10 met afgeronde kop; (9) Platte ring M-10; (8) Dopmoer M-10; (s) Dubbele ringsleutel; (m) Flessenhouder.

2.- PLAATSING VAN HET STUUR

Vervolgens brengt u de stuurbuis (B) in de uitstekende buis van het centrale frame (A) Fig. 2, zet deze in de goede stand en draait de instelknop (Y) stevig vast, richting de wijzers van de klok.

3.-DE DRIEHOEKSTANGEN MONTEREN

1. Neem het voetstuk achter (I), en plaats dit aan de steun aan de achterkant van het apparaat zoals wordt getoond in Fig. 3, plaats de schroeven (10), de platte ringen (9) en de dopmoeren (8) en draai stevig aan.

2. Plaats het voetstuk voor met wieltjes (J), met de wielen naar voren gericht en zorg daarbij dat de rode punten samenvallen, zoals wordt getoond in figuur 3, plaats de schroeven (10), de platte ringen (9) en de dopmoeren (8) en draai stevig aan.

4.- MONTAGE VAN DE PEDALEN

Volg de montage-instructies voor de pedalen nauwgezet. Wanneer deze niet correct worden gemonteerd kan de schroefdraad van het pedaal of crank beschadigd worden.

De aanduidingen rechts en links worden gezien, gezeten op het zadel, in de richting waarin men de oefening doet. Het rechterpedaal, aangegeven door de letter (R) wordt aan de rechter crank, aangegeven door de letter (R), met de wijzers van de klok mee, geschroefd. Draai stevig vast, figuur 4. Het linkerpedaal, aangegeven door de letter (L) wordt aan de linker crank, aangegeven door de letter (L), tegen de wijzers van de klok in, geschroefd. Draai stevig vast, figuur 4.

5.- MONTAGE INSTRUCTIES ZADEL

Plaats de klamp van het zadel (F) Fig. 5 aan de horizontale zadelpen (G) zoals wordt getoond in Fig. 5, plaats het zadel op zijn plaats (Z) en draai de schroeven van de klamp stevig aan.

6.- PLAATSING VAN DE FLESSENHOUDER

Draai de schroeven van het stuurframe (A) los, plaats de flessenhouder (m) en draai aan, (fig. 6).

7.- PLAATSING VAN DE MONITOR

Neem de monitor (52), Fig. 7, plaats de monitor in de beugel (55). Steek de pin van de middelste kabel (53) in de achterkant van de monitor (zie het instructieboek van de monitor).

AFSTELLEN VAN DE HOOGTE VAN HET ZADEL

Draai de instelknop (T) van de zadelpen een beetje los (tegen de wijzers van de klok in) Fig. 8 en wanneer deze op de gewenste hoogte staat draait u de instelknop (T) stevig vast (kloksgewijs).

HORIZONTALE AFSTELLING VAN HET ZADEL

Draai de instelknop (S) van de zadelpen tegen de wijzers van de klok los Fig. 8 en wanneer deze op de juiste stand voor het uitvoeren van de oefening staat, draait u de instelknop (S) stevig, kloksgewijs, vast.

VERTICALE AFSTELLING VAN HET STUUR.

Zet het stuur (B) op de gewenste afstand voor het uitvoeren van de oefeningen zonder het MIN INSERT referentiepunt te overschrijden en draai de instelknop (Y) stevig vast Fig 8.

AFSTELLING VAN DE WEERSTAND

Om de inspanning tijdens de oefeningen te regelen, is dit apparaat voorzien van een weerstandsregelaar (O), die zich bevindt aan de buis van het centrale frame (B) Fig 6. Door deze in de richting van de wijzers van de klok te draaien verkrijgt u verschillende weerstandsinstellingen.

Om de spanning op de pedaalslag te verhogen draait u de weerstandsregelaar (O) tegen de wijzers van klok (+), tot dat u de voor u gewenste inspanning tijdens de oefening heeft bereikt.

Om de spanning op de pedaalslag te verlagen draait u de weerstandsregelaar (O) kloksgewijs (-), Tijdens het uitvoeren van de oefening wordt het vliegwiel, door het effect van het afremmen, warm. Daarom wordt aanbevolen, na het beëindigen van de oefening, weerstandsregelaar (O) op de minimumstand te zetten om te voorkomen dat de remschoen verhardt.

Belangrijk:

Deze hometrainer beschikt over een noodrem die (P), wanneer men hierop hard drukt, een directere remming op het wiel tot gevolg heeft.

NIVELLERING

Controleer, wanneer u de eenheid op zijn definitieve plaats heeft geplaatst, of deze stevig op de grond staat en of deze waterpas staat. Dit kunt u regelen door de nivelleringspootjes (15) meer of minder uit te schroeven, zoals wordt getoond in figuur 8.

VERPLAATSING EN OPBERGEN

Dit apparaat is uitgerust met wieltjes (13) Figuur (9), wat het verplaatsen vergemakkelijkt. De twee wieltjes bevinden zich aan de voorkant van het apparaat en vergemakkelijken 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 figuur 8. Berg het apparaat op een droge plaats op, waar zo min mogelijk temperatuurschommelingen plaats vinden.

REMBIJSTELLINGEN.-

Bijstellingen remschoen

1.- Als u de remschoen wilt bijstellen, draait u de spanningsregelaar (23) naar de minimale positie "0", zie Fig. 10.

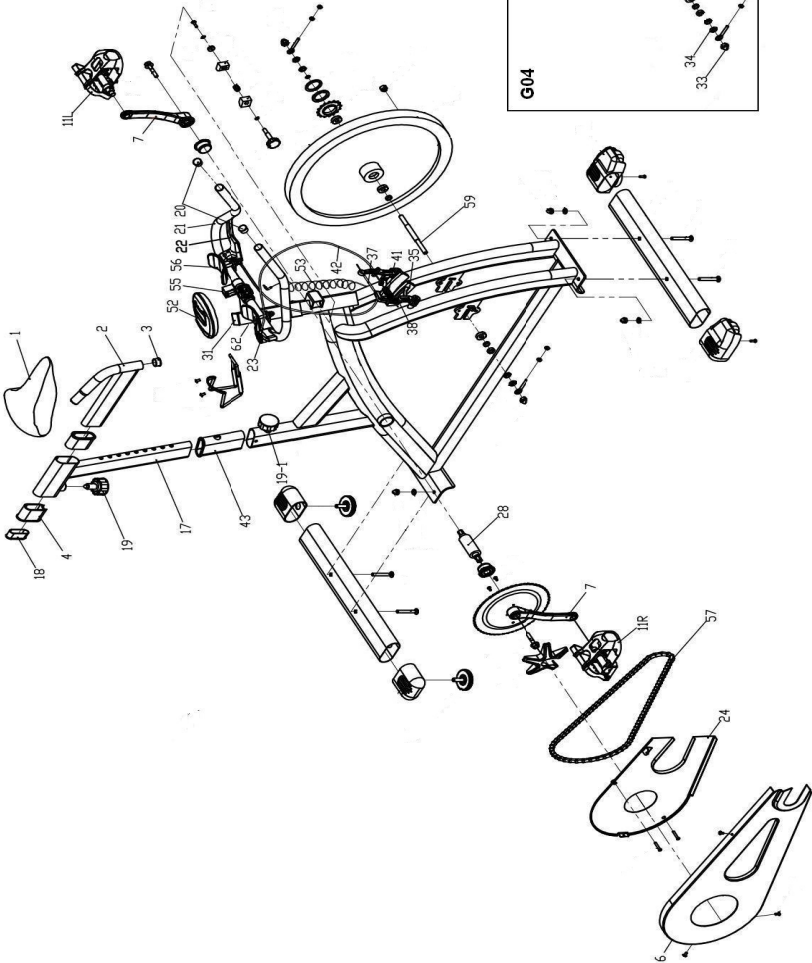
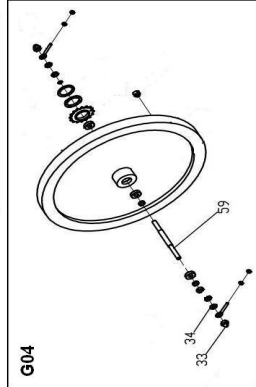
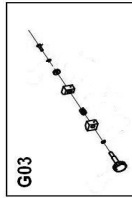
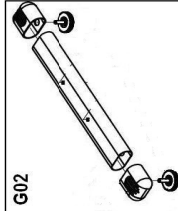
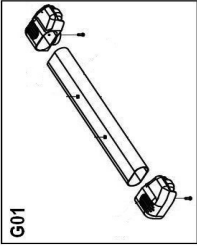
2.- Maak de schroeven op de twee schoenen (35) los en breng ze dichterbij het vliegwiel (39), draai de schroeven (35) daarna weer aan.

3.- Draai het vliegwiel (39) om te controleren of de remschoenen niet vast komen te zitten.

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.**

H9152



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

To order replacement parts: State the part code and Quantity

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

Bestellung von Ersatzteilen: Bitte angeben Teil-code und Menge

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

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

Bestellen van vervangingsonderdelen: Geef het deel code en de hoeveelheid

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

H9151001

1

Nº	Code
1	H9151001
2	H9151002
3	H9151003
4	H9151004
6	H9152006
7L	H9151007L
7R	H9151007R
11	H9151011
17	H9151017
18	H9151018
19	H9151019
20	H9151020
21	H9151021

Nº	Code
22	H9151022
23	H9151023
24	H9152024
27	H9151027
28	H9151028
31	H9151031
35	H9151035
37	H9151037
38	H9151038
41	H9151041
42	H9151042
43	H9151043
52	H9152052

Nº	Code
53	H9151053
55	H9151055
56	H9151056
57	H9151057
58	H9151058
59	H9151059
62	H9151062
G01	H9152G01
G02	H9152G02
G03	H9151G03
G04	H9152G04



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

BH FITNESS SPAIN

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

POST-VENTA

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

BH FITNESS NORTH AMERICA

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

BH FITNESS ASIA

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 FITNESS PORTUGAL

MAQUINASPORT, APARELHOS
DE DESPORTO, S.A.
Rua do Metalúrgico 465
Zona Industrial Giesteira
3750-325 Águeda (PORTUGAL)
Tel.: +351 234 729 510
Fax: +351 234 729 519
e-mail: info@bhfitness.pt

BH SERVICE PORTUGAL

Tel.: +351 707 22 55 24
Fax: +351 234 729 519
e-mail: info@bhfitness.pt

BH FITNESS MEXICO

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

BH FITNESS CHINA

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

BH FITNESS UK

Unit 12 Arlington Court
Newcastle Staffs
ST5 6SS
UK 0844 3353988
International
00441782634703

AFTER SALES - UK

e-mail: service@bh-uk.co.uk

BH Germany GmbH

Altendorfer Str. 526
45355 Essen
Tel: +49 201 450910-0
e-mail:
germany@bhfitness.com
Kostenfreie Telefonnummer:
0800 0996655
Ersatzteile:
www.homeactive.de

BH FITNESS FRANCE

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

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

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

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

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

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

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.