



**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**

Fig 0

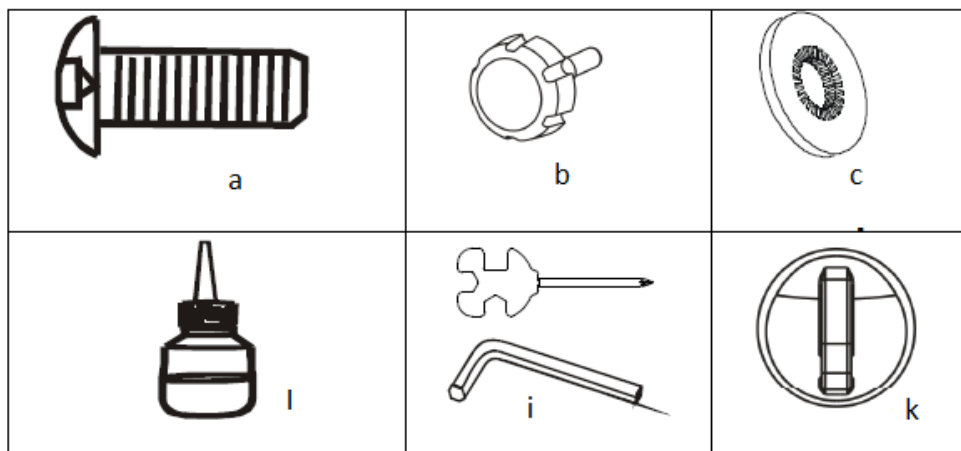
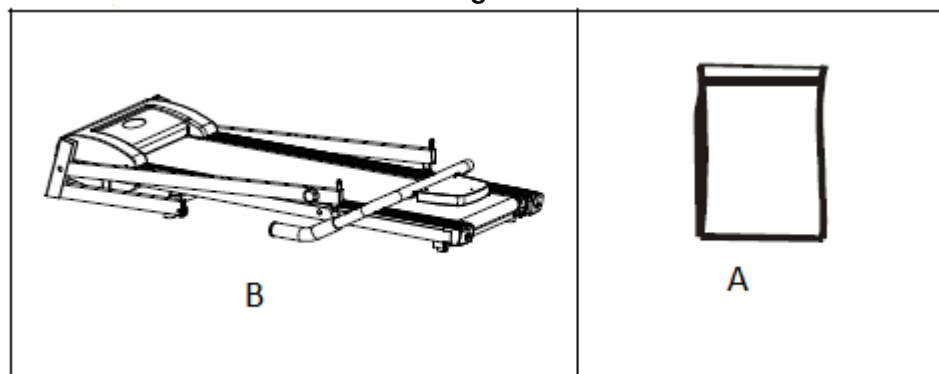


Fig1

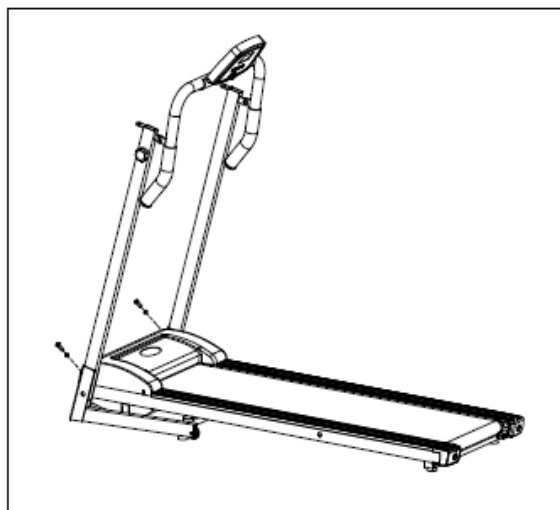


Fig2

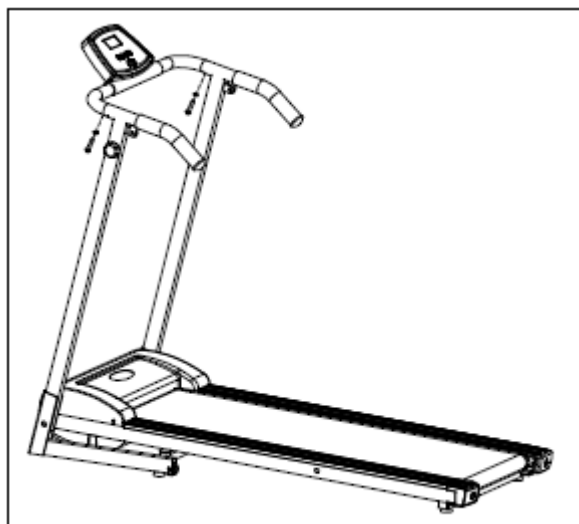


Fig 3

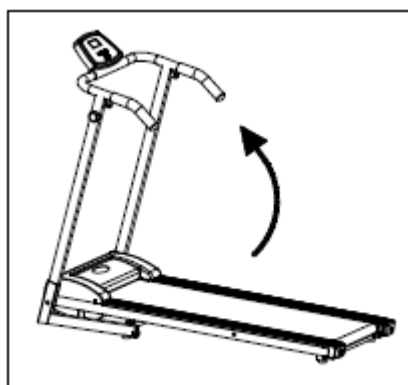


Fig 4

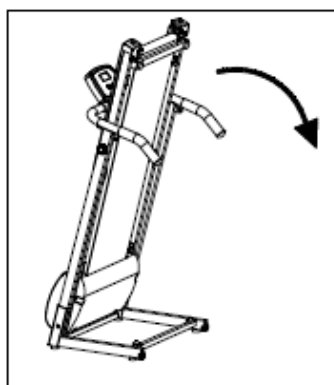


Fig 5

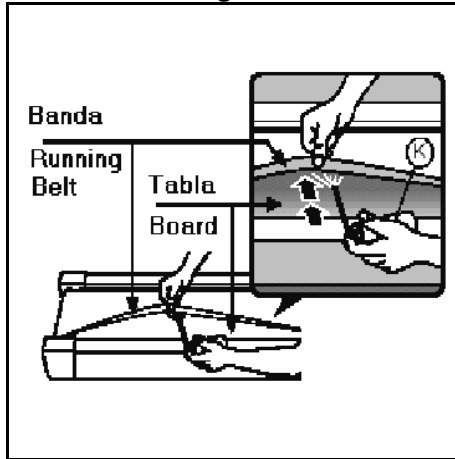
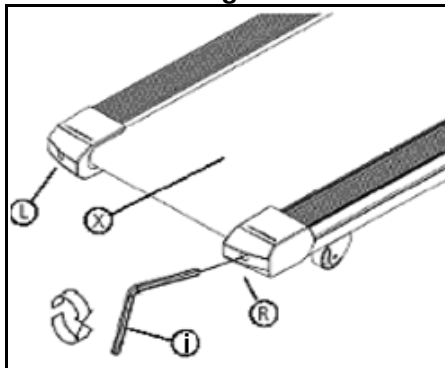


Fig 6



## INDICACIONES GENERALES

Para utilizar aparatos eléctricos, deben cumplirse ciertas precauciones de seguridad, incluidas las siguientes: Lea atentamente todas las instrucciones de este manual antes de utilizar la cinta de correr. Este le da indicaciones importantes sobre la seguridad, el uso, y el mantenimiento.

**¡ATENCIÓN!** Para reducir el riesgo de descargas eléctricas:

Desenchufe el aparato de la toma eléctrica inmediatamente después de uso y antes de proceder a su limpieza. Lea atentamente las instrucciones de este manual. Este le da indicaciones importantes sobre la seguridad, el uso y el mantenimiento de la cinta de andar.

**1** Antes de enchufar la unidad compruebe si el voltaje de su instalación coincide con el de la máquina. El voltaje de su instalación debe ser el que marca en la etiqueta de características de máquina y debe asegurarse de que está conectada a una salida con la misma configuración del enchufe. De no ser así, consulte al distribuidor.

**2** Antes de empezar a usar la cinta de andar, asegúrese de que funciona correctamente. No utilice un aparato que pueda estar dañado.

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

**4** Esta unidad está diseñada para uso en casa solamente.

**5** Asegúrese de que la cinta de andar está desenchufada y desconectada antes de comenzar cualquier procedimiento de montaje o mantenimiento.

**6** No deje nunca sola la unidad cuando esté conectada. Desenchufela después de cada sesión de ejercicio.

**7** No desenchufe la cinta de andar tirando del cable.

**8** Coloque su unidad en una superficie plana, con al menos 2 metros de espacio en la parte posterior. No coloque su unidad cerca de una

superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para proteger el piso o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de su unidad.

**9** Los padres y otras personas responsables de los niños deben tener en cuenta la naturaleza curiosa de éstos y que puede llevarles a situaciones y conductas que pueden resultar peligrosas. Por esto, siempre deben estar vigilados. Este aparato no ha de utilizarse en ningún caso como juguete.

**10** La cinta de andar está equipada con un cable. Conéctela sólo a enchufes con toma de tierra adecuado. Si no es el adecuado para su toma de pared, cámbielo por uno que se adapte a su base teniendo en cuenta que el cable esté siempre conectado.

**11** Su unidad dispone de una llave de seguridad. La llave de seguridad deberá estar introducida en su alojamiento. En caso contrario, la máquina no se pondrá en marcha. Cuando haga uso de la máquina, fije la cuerda a la ropa mediante el clip. Quite la llave de seguridad si esta no va a ser usada y guárdela fuera del alcance de los niños y de terceras personas.

**12** La cinta de andar sólo puede ser usada por una persona al mismo tiempo. Deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea 115 kg o menos.

**13** Utilice la barandilla para subir y bajar de la cinta de andar y para cambiar de velocidad. No salte de la cinta cuando esté en movimiento.

**14** Mantenga las manos alejadas de cualquiera de las partes móviles. No coloque las manos, pies o cualquier otro objeto bajo la cinta de andar.

**15** Utilice prendas de vestir y calzado adecuados. Atese los cordones correctamente. Para evitar lesiones y un desgaste innecesario de la banda, asegúrese de que el calzado no tenga sujeción.

**16** No es aconsejable mantener su unidad permanente en un lugar húmedo debido a que la oxidación sería inevitable.

17 Tenga cuidado de no lubricar en exceso ya que se puede manchar el suelo o las alfombras donde la unidad esté colocada.

18 No se pare sobre la cinta cuando esté funcionando.

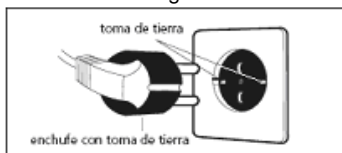
19 En caso de emergencia, coloque los pies en los rieles agarrándose en la barandilla hasta que la unidad se detenga.

## INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

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

**¡PELIGRO!**: Una conexión incorrecta del conductor del equipo a tierra puede dar como resultado el riesgo de descargas eléctricas. En caso de dudas, consulte a un electricista o técnico especializado para asegurarse de que la conexión a tierra es correcta. No modifique el enchufe que incluye el aparato; si no encaja en la toma eléctrica, solicite a un electricista la instalación de una toma adecuada. Este producto debe utilizarse en un circuito de 220-240 voltios y tiene una clavija de tierra similar a la que se muestra en la Fig.A. Asegúrese de que el aparato se conecta a una toma con la misma configuración que el enchufe. No utilice ningún adaptador con este aparato.

Fig.A



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

1 Antes de enchufar la unidad compruebe si el voltaje de su instalación coincide con el de la máquina. El voltaje de su instalación debe ser el que marca en la etiqueta de características y debe asegurarse de que está conectada a una salida

con la misma configuración del enchufe. No debe usar ningún adaptador.

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

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

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

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

6 No use accesorios no recomendados por el fabricante.

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

8 Mantenga el cable eléctrico lejos de superficies calientes.

9 Nunca utilice la máquina al aire libre.

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

## PROTECCION

Este modelo esta dotado de una protección electrónica de parada automática para una óptima conservación de los circuitos tanto electrónicos como eléctricos. Esta protección se activará si la unidad es sometida a un esfuerzo o calentamiento anormal. Si esto ocurriese:

1.- Ponga el interruptor (L) situado en la carcasa en la posición «0» (OFF).

2.- Presione el interruptor de circuito (C) para resetear.

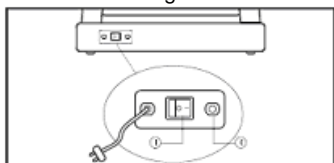
3.- A continuación ponga el citado interruptor la posición «I» (ON) y la unidad se encontrará preparada de nuevo para su uso.

En caso de que la protección se activará repetidamente, las causas probables son:

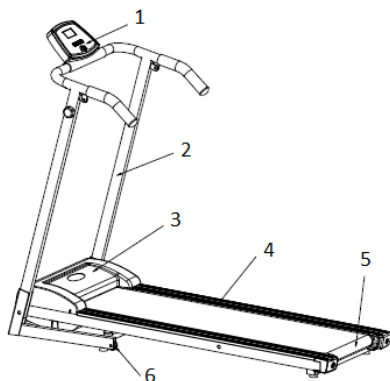
- condiciones de trabajo anormales,
- falta de lubricación de la banda,

- utilización de lubricantes con disolventes (usar tipo BH),
  - banda demasiado tensa.
- Conecte la unidad a un enchufe provisto de terminal TIERRA. Ponga el interruptor (L) en posición [1] Fig.B.

Fig.B



## DESCRIPCION



- 1-Monitor
- 2-Barandilla
- 3-Tapa motor
- 4-Cuerpo central
- 5-Rodillo trasero
- 6-Ruedas

## INSTRUCCIONES DE MONTAJE

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

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

Compruebe que tiene todas las piezas: (B) Estructura principal; (A) Set de tornillería: (a) Tornillo M8x15 4 unidades, (b) Pasadores, (c) Arandelas 4 unidades, (i) Llaves allen, (k) Llave de seguridad, (l) Bote de lubricante.

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

## 1. MONTAJE DE BARANDILLA.-

**Para este paso del montaje se recomienda la ayuda de una segunda persona.**

Una la barandilla 2 con la base 4 usando los tornillos y arandelas y atornillando en cada lado tal como se muestra en la Fig 1.

## 2. MONTAJE DEL MONITOR.

Conecte el monitor 1 con la barandilla 2 usando los tornillos y arandelas tal como se muestra en la Fig 2.

## 3. PLEGADO DE SU UNIDAD

Para el plegado de su unidad pare totalmente la máquina y desenchufela de la red eléctrica.

Levante la base de la máquina, como muestra la Fig (3) y sujétela con el pasador (b), ya puede soltar la máquina.

## 4. DESPLEGADO DE SU UNIDAD

Para desplegar la máquina realizar los pasos contrarios a las de los plegados: Sujetar la máquina con una mano y con la otra tirar del pasador (b) y bajar despacio la máquina hasta el suelo como se muestra en la Fig 4. Al plegar o desplegar la máquina, tenga cuidado si hay niños alrededor, u obstáculos que impidan el libre movimiento de plegado.

## MOVIMIENTO Y ALMACENAJE

La unidad está equipada con ruedas (6), lo que hace más sencillo su movimiento. Asegúrese de que el cable eléctrico está desenchufado de la red eléctrica.

Para evitar peligros, NO mueva la cinta sobre suelos que no sean lisos.

## MANTENIMIENTO

Para un óptimo mantenimiento de su unidad, y que la fricción entre la banda y la tabla sea la mínima, lubrique la parte interior, Fig 5 (debido a los diferentes estilos de correr lubrique con más atención la zona donde usted apoya los pies al realizar el ejercicio) con el bote de lubricante (l) Se recomienda lubricar la base de la cinta cada 3-12 meses, según la frecuencia de uso. Tras lubricar, si la banda resbala, compruebe la tensión de la misma. Para tensar la banda coja la llave de allen (i) y con la máquina a 4 Km/h gire los tornillos (R y L) una vuelta en sentido de las agujas del reloj.

Velocidad de uso	Tiempo recomendado de lubricación
1~6 km	Un año
6~12 km	6 meses
12~16 km	3 meses

**NO USAR LUBRICANTES CON DISOLVENTES**

## AJUSTE DE BANDA

Un mal asentamiento de la unidad en los cuatro puntos de apoyo puede producir un desplazamiento lateral de la banda (X). Un riguroso control de calidad regula y comprueba la banda de deslizamiento. Sin embargo, debido a las diferencias de peso y a los individuales estilos de correr, puede sufrir desplazamientos laterales.

Si la banda se desvía a la derecha o la izquierda, pare la unidad.

### DESPLAZAMIENTO DE LA BANDA HACIA LA DERECHA

Esta acción es muy importante. Siga estos pasos. Para proceder al ajuste de la banda ponga la unidad a una velocidad de 4 Km/h. En el caso de que la banda se haya desplazado hacia la derecha, gire el tornillo (R) del lado derecho de su máquina 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj. Observe la posición de la banda, si al cabo de un minuto la banda no queda totalmente centrada, repita la operación. Si observa un desplazamiento excesivo de la banda hacia la izquierda, proceda a girar ligeramente el tornillo derecho en el sentido contrario al de las agujas del reloj. Fig 5. Una vez ajustada la cinta de correr, puede comenzar el ejercicio de nuevo.

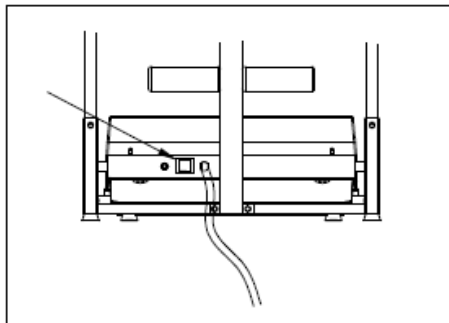
### DESPLAZAMIENTO DE LA BANDA HACIA LA IZQUIERDA

Caso de que la banda se haya desplazado hacia la izquierda, gire el tornillo (L) del lado izquierdo de su máquina 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj. Observe la posición de la banda, si al cabo de un minuto la banda no queda totalmente centrada, repita la operación. Si observa un desplazamiento excesivo de la banda hacia la derecha, proceda a girar ligeramente el tornillo izquierdo en el sentido contrario al de las agujas del reloj. Fig 5. Importante: Una excesiva tensión de la banda puede llevar a la pérdida de velocidad de su máquina e incluso a deformaciones de la banda. Por ello, tenga en cuenta que produce el mismo efecto sobre la posición de la banda un giro en

el sentido de las agujas del reloj del tornillo derecho (R) que un giro en el sentido contrario al de las agujas del reloj en el tornillo izquierdo (L). Con lo cual en el caso de desplazamientos excesivos, puede proceder alternativamente con uno u otro tornillo para evitar tensiones excesivas de la banda.

## INSTRUCCIONES DE USO

Conecte la máquina a la red. Posicione el botón ON/OFF situado en la parte trasera de la máquina en la posición de encendido ON, se encenderá el LED indicando que la máquina está encendida. Se irá una señal acústica y se encenderá el monitor.

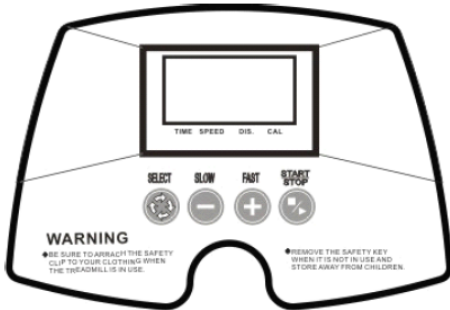


### LLAVE DE SEGURIDAD

La máquina funcionará solamente si la llave de seguridad (k) está colocada en el monitor. En caso de emergencia suelte la llave de seguridad (k). Para encender la máquina de nuevo posicione el botón ON/OFF en la posición de apagado OFF y después coloque de nuevo la llave de seguridad (k) en el monitor.



## MONITOR

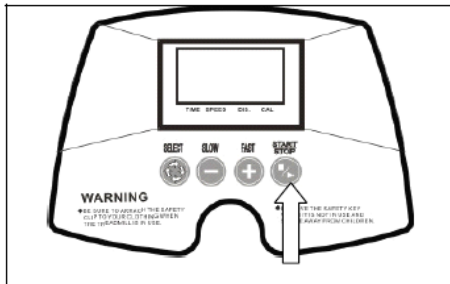


### Especificaciones técnicas

Tiempo (Time): 00:00 – 99:00 min  
Velocidad (Speed): 1.0 – 10 km/h  
Distancia (Distance): 1.0 – 99.0 km  
Calorías (Calories): 10 – 9990 Cal

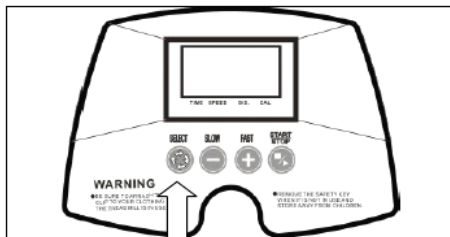
### Funcionamiento del monitor:

#### START/STOP



- Pulse el botón START/STOP para empezar el ejercicio.
- Pulse el botón START/STOP para interrumpir el ejercicio
- Pulse el botón START/STOP para continuar de nuevo con el ejercicio.

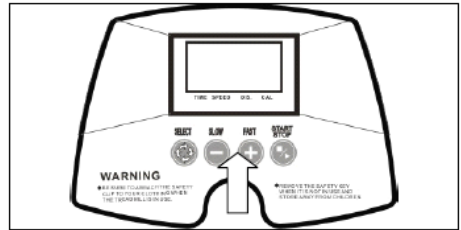
#### SELECT



- Pulse el botón SELECT para seleccionar la velocidad y tiempo del ejercicio.

- Pulse el botón START/STOP para empezar el ejercicio.

#### SLOW/FAST



- Pulse el botón SLOW/FAST para disminuir/aumentar la velocidad o el tiempo del ejercicio. (La característica seleccionada estará parpadeando.)

### Display del monitor:



CALORIES: Muestra las calorías consumidas  
DISTANCE: Muestra la distancia recorrida o restante en kilómetros.  
TIME: Muestra el tiempo transcurrido o restante.  
SPEED: Muestra la velocidad.

### CONDICION FISICA

Estar en forma física, significa vivir plenamente. En la sociedad moderna se sufre de una gran tensión. El tipo de vida en las grandes ciudades es básicamente sedentario. Nuestro régimen se ha vuelto demasiado rico en calorías y grasas. Los médicos son unánimes en recomendar la práctica regular de ejercicio para

controlar mejor nuestro peso, mejorar nuestro peso, mejorar nuestra forma física y relajarnos.

## **VENTAJAS DE LA PRACTICA DE EJERCICIO**

Un ejercicio regular por debajo de cierto nivel y de una duración de 15/20 minutos, se vuelve eróxico. El ejercicio aeróbico es el ejercicio que utiliza oxígeno fundamentalmente.

Normalmente se tratará de un ejercicio continuo sin pausas. En efecto, además de azúcar y grasa, el cuerpo tiene necesidad de oxígeno. La práctica regular de un ejercicio, mejora la facultad del cuerpo para suministrar oxígeno a todos sus músculos, al mismo tiempo mejora la función pulmonar, la capacidad de bombeo del corazón y se facilita la circulación sanguínea. En resumen, la energía desarrollada con la práctica de un ejercicio quema kilocalorías (conocidas como calorías).

## **EJERCICIO Y CONTROL DE PESO**

Nuestra alimentación se traduce entre otros elementos, en energía (calorías) para nuestro organismo. Si consumimos más calorías que las que quemamos, el resultado es un aumento de peso y viceversa, si se queman más calorías que las consumidas se pierde peso. En reposo nuestro cuerpo quema alrededor de 70 calorías por hora para mantener activas las funciones vitales. La tabla muestra los consumos energéticos aproximados para una persona media en diversas actividades

## **PROGRAMA DE EJERCICIO**

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio y teniendo en cuenta que programas de ejercicio varían en función de la edad y del estado físico, es recomendable una consulta a su médico, ya que con sus sugerencias o recomendaciones específicas logrará mejores resultados. Sea su objetivo final una mejora de su forma física, un control de su peso o una rehabilitación, tenga en cuenta que su ejercicio debe ser progresivo, planificado, variado y sin exceso. Recomendamos que la frecuencia de sus ejercicios sea de 3 a 5 veces por semana. Antes de comenzar una sesión es importante realizar un calentamiento de unos 2-3 minutos con una velocidad suave. Ello protegerá sus músculos y preparará adecuadamente su sistema cardiorespiratorio.

El siguiente paso será durante 15-20 minutos con un ritmo que le lleve a un número de pulsaciones situado entre el 65 y el 75% o entre el 75 y el 85% en el caso de personas entrenadas. Más adelante, cuando hayamos mejorado nuestra forma física, podemos repartir el tiempo entre ambos niveles, pero teniendo en cuenta que el número de pulsaciones no debe sobrepasar el 85% (zona aeróbica) y nunca llegar al máximo ritmo cardíaco que no podemos sobrepasar de acuerdo a nuestra edad. Finalmente, es importante relajar sus músculos. Para ello basta andar con una velocidad ligera durante 2-3 minutos hasta que sus pulsaciones bajen de la línea del 65%. Esto evitará dolores musculares, sobre todo después de una sesión intensa. Es también recomendable acabar el programa con unos ejercicios de relajación en el suelo.

**NOTA FINAL** Esperamos que disfrute de su unidad. Con su programa controlado de ejercicios se dará cuenta de las ventajas, de sentirse mejor, con más vigor y con más resistencia a la tensión. Juzgará por sí mismo que merece la pena mantenerse en forma con BH.

## **INSPECCIONES Y MANTENIMIENTO**

Desconecte la unidad y desenchufe el cable de la red. Limpie el polvo de las superficies de la cinta de andar especialmente las barandillas y la consola electrónica con un paño o una toalla húmeda. No utilice disolventes. Utilice un aspirador para aspirar cuidadosamente alrededor de todos los componentes visibles (cinta, estructura, etc). Apoyando la unidad sobre uno de los laterales también se puede aspirar la parte inferior. Aspire también el interior de la caja del motor soltando la tapa que protege el motor (tenga cuidado con los cables).

**ATENCION:** Compruebe periódicamente que todos los elementos de sujeción estén debidamente apretados y correctamente conectados. Revise y apriete todas las partes de su unidad cada tres meses.

El uso de esta máquina con parte gastada o debilitada como por ejemplo la correa, la banda de deslizamiento o los rodillos podría lesionar al usuario. Cuando tenga dudas sobre la condición de cualquier parte, le recomendamos que la reponga usando partes originales. El uso de otras partes podría producir lesiones o afectar al rendimiento de la máquina.

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

**LOCALIZACION DE FALLOS O AVERIAS**

<b>SÍNTOMAS</b>	<b>COMPROBACIONES</b>	<b>SOLUCIONES</b>
<b>1. No se enciende el monitor.</b>	1) Asegúrese de que la máquina está enchufada a la red, el interruptor general en posición 1 y la llave de seguridad puesta.	1) Enchufe el cable a la red. Coloque el interruptor en posición 1 y ponga la llave de seguridad.
<b>2. Se enciende el monitor y no funciona el motor.</b>	2) Comprobar que el limitador de corriente esté hacia dentro.	2) Desconectar la máquina y pulsar el limitador de corriente. Lubricar la banda.
<b>3. Tirones al andar encima de la banda.</b>	3.a) Comprobar lubricación banda 3.b) Comprobar tensión banda deslizamiento 3.c) Comprobar tensión correa de transmisión	3.a) Lubricar la banda de deslizamiento . 3.b) Tensar la banda de deslizamiento. 3.c) Tensar la correa de transmisión.
<b>4. La máquina se para (salta el limitador de corriente).</b>	4) Comprobar lubricación banda	4) Pulsar el limitador de corriente con el interruptor en 0 y lubricar la banda de deslizamiento.
<b>5. La barandilla da calambres en las manos.</b>	5) Comprobar que el enchufe donde está conectada tiene toma tierra	5) Enchufar la máquina en enchufe con toma de tierra.
<b>6. La banda se descentra.</b>	6.a) Comprobar nivelación del suelo. 6.b) Comprobar la cojera de la máquina.	

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

**902 170 258**

## Garantía

Este producto está garantizado por 2 años de conformidad con lo dispuesto en la Directiva 1999/44/CE, del Parlamento Europeo y del Consejo, de 25 de mayo de 1999, sobre determinados aspectos de la venta y garantía de los bienes de consumo, incorporada al derecho español en virtud de la Ley 23/2003, de 10 de julio, de garantías en la venta de bienes de consumo.

En este sentido, EXERCYCLE, S.L., provista de NIF B-01029032 y con domicilio en Vitoria, calle Zurrupitieta, 22, garantiza este producto.

Fecha de compra.-	Comprado en.-
Comprador.-	Sello del distribuidor.-

Por favor conserve la factura como comprobante de compra.

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

902 170 258

## GENERAL INSTRUCTIONS

You should always observe certain safety precautions when using electrical appliances, including the following:

Carefully read through the instructions contained in this manual before using the treadmill. It provides you with important information about safety, use and maintenance.

**ATTENTION!** To reduce the risk of electrical shock: Unplug the appliance from the mains socket immediately after use and before proceeding to clean it.

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

1 Make sure that the mains supply voltage is suitable for the machine before plugging it in. The supply voltage must be the same as that stated on the characteristics plate and the holes in wall socket outlet must match the pins for plug on the machine. If this is not the case, please consult your supplier.

2 Make sure that the treadmill unit operates correctly before attempting to use it. Never use an appliance that might be faulty.

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

4 This unit has been designed for home use only.

5 Make sure that the treadmill is switched off and unplugged before beginning any type of maintenance or assembly work on it.

6 Never leave the unit unattended when it is plugged. Unplug it from the wall socket after each exercise session.

7 Do not unplug the treadmill by tugging on the mains cable.

8 Place your unit on a flat surface, with at least 2 metres of free space at the rear. Do not place your unit on any surface that might block a ventilation opening. Place a protective sheet below your unit to protect the floor or carpet

from possible damage.

9 Parents and/or those responsible for children must always be aware of their curious nature and how this can often lead to hazardous situations and behaviour which could cause accidents. This is why they should always be supervised. Under no circumstances should this appliance be used as a toy.

10 The treadmill is supplied with a mains cable. It must only be plugged in to a suitably earthed wall socket. If the plug is not suitable for the wall socket then change it for one that matches, bearing in mind that the earth wire must always be connected.

11 Your unit is equipped with a safety key. The safety key must be inserted into its housing, otherwise the machine will not operate. When you are using the machine always clip the cord on the safety key to your clothing. Remove the safety key whenever the machine is not being used and keep it safe from children and others.

12 Your unit can only be used by one person at a time. It can only be used by people who weigh 115 kg or less.

13 Use the handrail to help you get on and off the treadmill and when changing the speed. Do not jump onto the belt while it is moving.

14 Keep your hands well away from any of the moving parts. Do not place your hands, feet or any other object below the treadmill belt.

15 Use suitable clothing and footwear. Make sure laces/cords are tied correctly. To avoid injury and unnecessary wear on the belt, make sure that your footwear is not dirty.

16 It is not advisable to keep your unit in a damp place for long periods as it will be prone to rust.

17 Make sure not to overlubricate the unit as this might stain the floor or carpeting where the unit stands.

18 Do not stand still on the belt while it is moving.

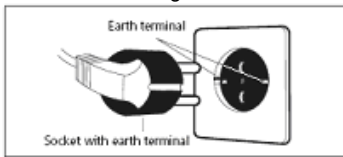
19 In the event of an emergency, place your feet on the side rails and hold onto the handrail until the unit stops.

## SAFETY INSTRUCTIONS

This product must have an earth connection. In the event that the appliance malfunctions then the earth connection will redirect the electrical current away from the machine and reduce the risk of an electrical shock. This product is supplied with a mains cable that has an earth wire and a plug with an earth pin. The plug must only be used with an appropriate wall socket, installed correctly and connected to earth, in accordance with local regulations.

**DANGER!** If the equipment is not earthed correctly then there is a risk of electrical shock. If in doubt, get an electrician or technical specialist to check that the earth connection is correct. Do not modify the plug supplied with the equipment, if it does not fit the wall socket then get an electrician to install an electrical socket that does. This product must only be used on a 220-240 volt circuit, with an earthed socket similar to that shown in Fig.A. Make sure that the appliance is only connected to a wall socket with the same pin layout as the plug. Do not use an adaptor with this appliance.

Fig.A



Always follow this advice when using electrical appliances.

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

**2** To reduce the risk of electrical shock, always unplug the unit immediately after use and before proceeding to clean it.

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

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

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

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

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

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

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

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

## SAFETY BREAKER

This model is equipped with an electronic circuit breaker to protect both the electronic and electrical circuits. This safety device will be automatically triggered if the unit is subjected to abnormal force or heat. Should this occur:

1.- Set switch (L), located on the casing, to the "0" (OFF) position.

2.- Press the circuit button (C) to reset the unit.

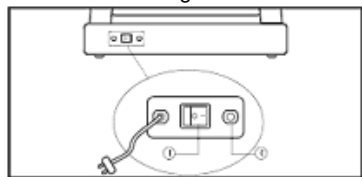
3.- Next, set switch (L) to the "1" (ON) position and the unit will be ready for use again.

Should the circuit breaker trip repeatedly then the most probable causes are:

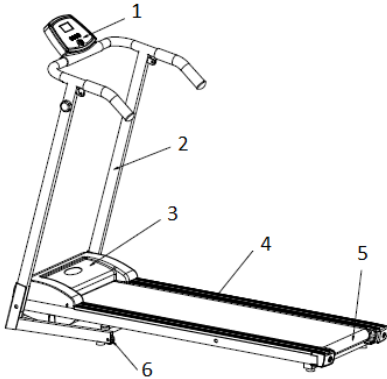
- Abnormal working conditions,
- Treadmill belt in need of lubricant,
- solvent based lubricants used (use BH type),

- belt is too tight. Plug the unit into a wall socket with an EARTH terminal. Set switch (L) to Position [1] Fig.B.

Fig.B



## DESCRIPTION



- 1-Monitor
- 2-Handrail
- 3-Motor cover
- 4-Main unit
- 5-Rear roller
- 6-Wheels

## ASSEMBLY INSTRUCTIONS

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

**We recommend another person's help for assembly.**

Check to see that it has all its parts: (B) Main structure; (A) Set of fastening devices: (a) Bolt M8x15 4 units, (b) lock pins, (c) washers 4 units, (i) Allen keys, (k) Safety key, (l) Bottle of lubricant. Follow each of the steps in the assembly instructions

### 1. RAILING ASSEMBLY.-

**We recommend another person's help for this assembly step**

Join the handrail (2) to the base (4) using the bolts and washers, securing each side as shown in Fig. 1.

### 2. FITTING THE MONITOR.

Connect the monitor (1) to the handrail (2) using the bolts and washers, as shown in Fig. 2.

### 3. FOLDING UP YOUR UNIT

To fold your unit, stop the machine completely and unplug it from the wall socket.

Lift the base of the machine, as shown in Fig. 3, and secure it with the lock pin (b). You can now release the machine.

## 4. UNFOLDING YOUR UNIT

To unfold the machine, follow the opposite steps to those done when folding it: Hold the machine with one hand and use the other to pull up the lock pin (b) and slowly lower the machine down to the ground, as shown in Fig. 4. When folding or unfolding the treadmill make sure that there are no children about or obstacles that might hinder the folding motion.

**MOVEMENT & STORAGE** The unit is equipped with wheels (6) to make it easier to move. Make sure that the mains cable is unplugged from the wall socket.

To prevent accidents **DO NOT** move the treadmill across uneven floors.

## MAINTENANCE

Use the bottle of lubricant (l) to lubricate the inside of the belt in order to keep your unit in top condition and to ensure that friction between the belt and the board is kept to a minimum Fig. (5) (due to different running styles, always apply more lubrication to the area where you place your feet during the exercise) It is advisable to lubricate the base of the belt every 3 -12 months, depending on how often it is used. If the belt starts to slip after lubrication, then check the tension of the belt. To tension the belt, take the 6 mm Allen key (i) and with the machine set to 4 km/h turn screws (R & L) one turn in a clockwise direction.

Operating speed	Recommended lubrication period
1~6 km	1 year
6~12 km	6 months
12~16 km	3 months

**DO NOT USE SOLVENT BASED LUBRICANTS**

## ADJUSTING THE BELT

If your unit is not seated evenly on the four contact points, this may cause the belt (X) to shift sideways. Rigorous quality control adjusts and checks the running belt. However, due to weight differences and individual styles of running, the belt may be prone to shift sideways.

If the belt does shift to the left or right, stop the machine.

### BELT OFFSET TO THE RIGHT

This procedure is very important. Follow these steps. In order to adjust the belt, set the unit in motion at a speed of 4 km/h. If the belt has moved to the right, turn screw (R) on the right-hand side of the machine a 1/4 turn clockwise. Note the position of the belt, if after one minute the belt is not completely centred then repeat the operation. If you see that the belt has moved too far over to the left then turn the right screw back slightly in an anticlockwise direction. Figure 11.

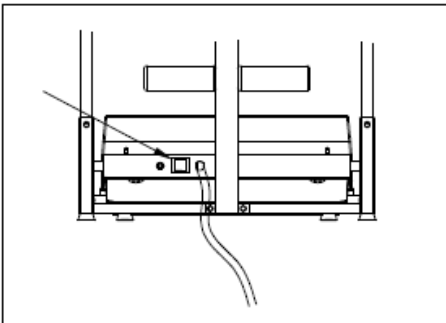
As soon as you have adjusted the belt you can begin exercising again.

### BELT OFFSET TO THE LEFT

In the event that the belt has moved to the left, turn screw (L) on the left-hand side of the machine a 1/4 turn clockwise. Note the position of the belt, if after one minute the belt is not completely centred then repeat the operation. If you see that the belt has moved too far over to the right then turn the left screw back slightly in an anticlockwise direction. Figure 11. Important: Overtightening of the belt can lead to a loss of speed on the machine and even stretch the belt itself. Bear In mind that one turn of the right screw (R) in a clockwise direction has the same effect on the position of the belt as one turn of the left screw (L) in an anticlockwise direction. Consequently, in the event of excessive belt movement you can use either of the two screws in order to avoid overtightening the belt

## OPERATING INSTRUCTIONS

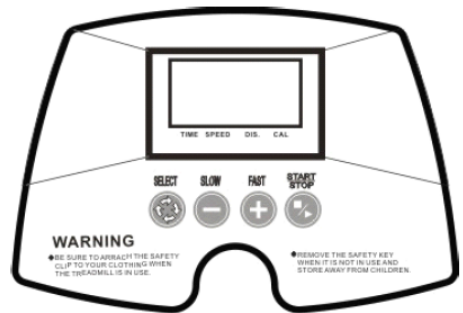
Plug the machine into the mains supply. Set the ON/OFF button at the back of the machine to the ON position, the LED will light up indicating that the machine is switched on. A beep will sound and the monitor will come on.



### SAFETY KEY

The machine will only operate if the safety key (k) is inserted into the monitor. In case of emergency release the safety key (k). To switch the machine on again, set the ON/OFF button to the OFF position and then reinsert the safety key (k) into the monitor unit.

### MONITOR

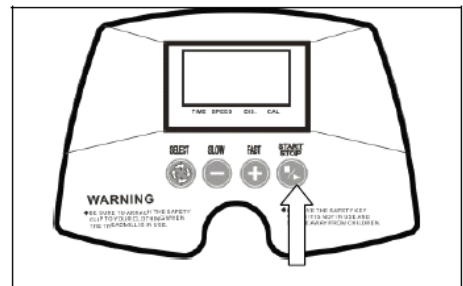


#### Technical specifications

Time: 00:00 – 99:00 min  
Speed: 1.0 – 10 km/h  
Distance: 1.0 – 99.0 km  
Calories: 10 – 9990 Cal

#### Operating the monitor:

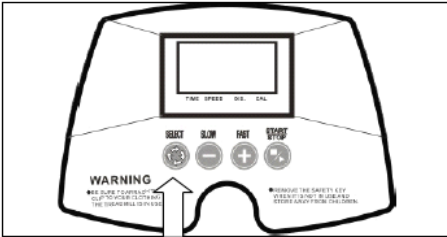
#### START/STOP



- Press the START/STOP button to start the exercise.
- Press the START/STOP button to interrupt the exercise.
- Press the START/STOP button to continue the exercise.

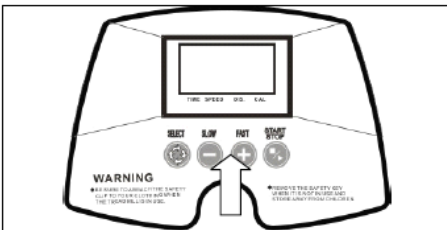


## SELECT



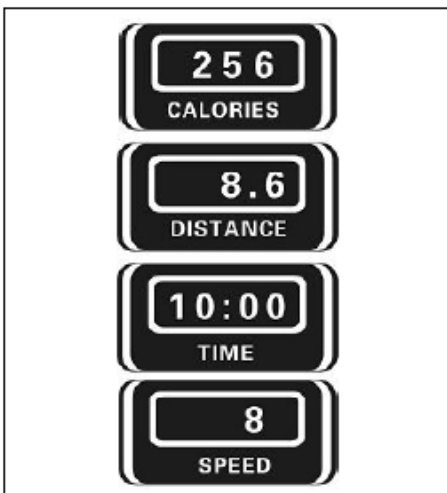
- Press the SELECT button to select the speed and duration of the exercise.
- Press the START/STOP button to start the exercise.

## SLOW/FAST



- Press the SLOW/FAST button to decrease/increase the speed or duration of the exercise. (The feature selected will flash)

Monitor display:



CALORIES: Shows calories burned

DISTANCE: Shows the distance covered or remaining, in kilometres.

TIME: Shows the time elapsed or remaining.

SPEED: Shows the speed.

## FITNESS

Being fit means living life to the full. Modern society suffers greatly from stress. City life is basically sedentary. There are too many calories and too much fat in our diet. All doctors agree that regular exercise is a good way to control our weight, make us fitter and help us to relax.

## ADVANTAGES OF EXERCISE

Regular exercise below a certain level for 15/20 minutes becomes aerobic. Aerobic exercise is basically exercise that uses oxygen. Normally, this is a continuous exercise without pauses. In addition to sugars and fats, the body also needs oxygen. Regular exercise improves the body's ability to supply oxygen to all of the muscles and at the same time improve lung function, the heart's pumping capacity and better blood circulation. In short, the energy produced during exercise burns kilocalories (known as calories).

## EXERCISE & WEIGHT CONTROL

The food we eat is transformed into, among other things, energy (calories) for our body. If we take in more calories than we burn then the result is an increase in weight and vice versa, if we burn more calories than we eat, we lose weight. When resting the body burns around 70 calories per hour to keep our vital functions active. The table shows approximate energy use for an average person doing various activities.

## EXERCISE PROGRAM.

Before starting any exercise program, bearing in mind that exercise programs vary depending on age and physical condition, it is advisable to consult your doctor given that you will achieve better results based on his/her advice or suggestions. Regardless of whether your goal is to become fitter, control your weight or for therapeutic use, always remember that your exercise should be gradual, planned, varied and not too demanding. We recommend that you should exercise 3 to 5 times per week.

Before beginning a session it is important to do a warm-up for 2-3 minutes at low speed. This will help protect your muscles and prepare your cardiorespiratory system.

The next stage will last 15-20 minutes at a pulse rate of between 65 to 75%, or between 75 to 85% for those already accustomed to exercise. At a later stage, once we have become fitter, we can divide this time between both levels but always remembering that the pulse rate must not exceed 85% (aerobic area) and never reach the maximum heart rate limit that corresponds to our age. We you have finished, it is important to relax the muscles. This can be done by walking at a low speed for 2-3 minutes until the heart rate drops below the 65% line. This will prevent muscle pain, especially after an intense session. It is also advisable to finish the program with some relaxation exercises on the floor.

**FINAL NOTE** We hope that you enjoy your unit. You will soon notice the benefits of your controlled exercise program, you will feel better, have more energy and suffer less stress. You will see for yourself that it is worth staying in shape with BH.

## **INSPECTION & MAINTENANCE**

Switch the unit off and unplug the mains cable. Use a damp cloth or towel to clean the dust off the treadmill, especially the side bars and the

lectronic console. Do not use solvents. Use a vacuum cleaner to carefully vacuum around the visible components (belt, structure, etc.). You can also vacuum the underside of the unit by resting it on one of its sides. Similarly, you can vacuum the inside of the motor housing by removing the cover that protects the motor (be careful with the wires). Periodically check that all of the fastening elements are duly tightened and connected correctly. Check and tighten all the parts on your unit every three months. Use of this machine with worn parts, e.g. the drive belt, running belt or rollers, may cause the user injury. If you are unsure about the condition of any part, we recommend that you replace it with original spare parts. The use of other spare parts may cause injuries or affect the performance of the machine.

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

## FAULT FINDING CHART

PROBLEM	CHECKS	SOLUTIONS
1. The monitor does not switch on.	1) Make sure that the machine is plugged in, the ON/OFF switch in position 1 and that the safety key is inserted.	1) Plug the machine into the mains supply. Set the switch to position 1 and insert the safety key.
2. The monitor switches on but the motor fails to start.	2) Check that the current limiter is pressed in.	2) Switch the machine off and press the circuit breaker in. Lubricate the treadmill band.
3. Walking motion is jerky on the treadmill.	3.a) Check that the belt is lubricated. 3.b) Check the tension on the sliding belt. 3.c) Check the tension on the drive belt.	3.a) Lubricate the sliding belt. 3.b) Adjust the belt tension. 3.c) Adjust the drive belt tension.
4. The machine stops (the breaker trips).	4) Check that the band is lubricated.	4) Reset the overload button with the On /Off switch at „0“ and lubricate the treadmill band.
5. Electrical shocks through the handrail.	5) Check that the machine is plugged into an earthed mains socket.	5) Plug the machine into an earthed mains socket.
6. The treadmill belt skews off centre.	6.a) Check that the machine is level on the floor. 6.b) Check that the machine does not wobble.	

902 170 258

## Warranty

This product is guaranteed for 2 years in accordance with that stated in Directive 1999/44/EC of the European Parliament and of the Council 25th May, 1999, regarding certain aspects of the sale of consumer goods and associated guarantees, incorporated into Spanish Law by virtue of Law 23/2003, 10th July; Guarantees on the sale of consumer goods.

To this effect, EXERCYCLE, S.L. VAT nº B-01029032, with business address c/ Zurrupitieta 22, Vitoria, Spain, guarantees this product.

Date of purchase.-	Purchased in.-
Purchaser.-	Dealer stamp.-

Please keep the receipt as proof of purchase.

Should you have any queries please do not hesitate to phone our customer service line:

902 170 258

## CONSIGNES GÉNÉRALES

Pour utiliser des appareils électriques, il est indispensable de prendre des précautions de sécurité, dont celles indiquées ci-après: Avant d'utiliser le tapis de course, lire cette notice très attentivement, elle contient d'importantes instructions sur la sécurité, l'utilisation et l'entretien de la machine.

**ATTENTION!** Pour réduire au maximum le risque de décharges électriques:

Après utilisation et avant tout nettoyage, débranchez immédiatement l'appareil de la prise électrique.

Lire cette notice très attentivement. Elle contient d'importantes informations sur la sécurité et l'utilisation et la maintenance du tapis de course.

**1** Avant de brancher l'appareil, vérifiez si la tension de votre local correspond bien à celle de la machine. La tension de votre local doit être la même que celle indiquée sur la plaque des caractéristiques de la machine. Vous devez également vérifier qu'elle est bien connectée à une sortie ayant la même configuration que celle de la fiche. Si ce n'est pas le cas, renseignez-vous auprès de votre distributeur.

**2** Avant d'utiliser le tapis de course, vérifiez qu'il fonctionne correctement. Ne pas utiliser un appareil endommagé.

**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.

**4** Cette machine a été conçue pour être utilisée uniquement chez soi.

**5** Avant toute opération de montage ou d'entretien, vérifiez si le tapis de course est bien débranché et déconnecté.

**6** Ne pas laisser la machine branchée sans surveillance. Débranchez-la après chaque séance d'entraînement.

tirant du cordon.

**8** La machine doit être installée sur une surface plane. Prévoir un dégagement d'au moins 2 mètres derrière l'appareil. Ne pas installer la machine près d'un endroit où l'un des ouvertures d'air risque d'être fermée. Pour protéger le sol ou le tapis, placez un tapis de protection sous la machine.

**9** 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. C'est pourquoi, les enfants doivent être particulièrement bien surveillés. Cet appareil ne doit en aucun cas être utilisé comme un jouet.

**10** Le tapis de course dispose d'un câble. La machine ne doit être branchée qu'à des prises disposant d'une mise à la terre. Si la fiche n'est pas adaptée à la prise du mur, remplacez-la par une autre qui s'adaptera bien à la base en tenant compte du fait que le câble sera toujours connecté.

**11** Votre appareil est équipé d'une clé de sécurité. La clé de sécurité doit être insérée dans son logement, sinon, la machine ne se mettra pas en route. Lorsque vous utiliserez la machine, attachez le cordon à vos vêtements avec le clip. Enlevez la clé de sécurité lorsque vous n'utilisez pas la machine et conservez-la hors de la portée des enfants et de tiers.

**12** Le tapis de course ne peut être utilisé que par une personne à la fois et par des personnes pesant 115 kg et moins.

**13** Servez-vous de la main courante pour monter et pour descendre du tapis ainsi que pour changer la vitesse. Ne sauter pas du tapis en marche.

**14** Tenir les mains à l'écart des éléments mobiles. Ne pas placer les mains, les pieds ni d'objets sous le tapis de course.

**15** L'utilisateur de la machine doit porter des vêtements et des chaussures appropriés. Nouez bien vos lacets de chaussures. Pour éviter de vous blesser et pour que le tapis ne s'use pas prématurément, portez des chaussures propres.

**16** Il est déconseillé de tenir en permanence la machine dans un endroit humide car l'oxydation serait alors inévitable.

**17** Veillez à ne pas graisser la machine exagérément car vous risquez de tacher le sol ou les tapis sur lesquels repose la machine.

**18** Ne vous arrêter pas sur le tapis en marche.

**19** En cas d'urgence, posez vos pieds dans les rails et accrochez-vous à la main courante jusqu'à l'arrêt de la machine.

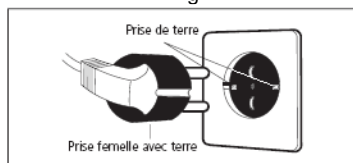
## CONSIGNES DE SÉCURITÉ

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

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

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

Fig.A



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

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

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

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

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

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

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

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

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

9 Ne pas utiliser la machine en plein air.

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

## PROTECTION

Ce modèle est doté d'une protection électronique d'arrêt automatique pour la bonne conservation des circuits électroniques et électriques.

Cette protection s'active si l'appareil est soumis à un effort ou à une surchauffe.

Auquel cas, il faudra:

1.- Placer l'interrupteur (L) qui se trouve sur la car-casse, sur la position "0" (OFF).

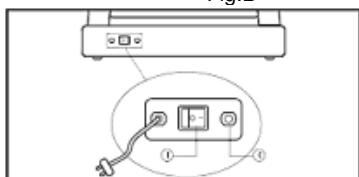
2.- Appuyer sur l'interrupteur circuit (C) pour reséter.

3.- Placer cet interrupteur sur la position "1" (ON) et l'appareil pourra à nouveau être utilisé.

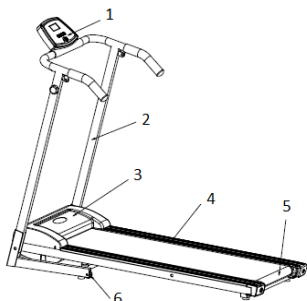
Si la protection s'active à plusieurs reprises, cela peut être dû:

- à des conditions de travail inhabituelles.
- à un manque de lubrification du tapis.
- à l'utilisation de lubrifiants contenant des solvants (employer le type BH),
- au tapis trop tendu. Connectez l'unité à une prise pourvue d'une mise à la TERRE. Placez l'interrupteur (L) sur la position [1] Fig.B.

Fig.B



## DESCRIPTION



- 1-Écran
- 2-Garde-corps
- 3-Couvercle moteur
- 4-Corps central
- 5-Rouleau arrière
- 6-Roues

## MONTAGE

Déballer l'unité de la boîte et posez-la au sol comme indiqué dans la figure 0.

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

Vérifier qu'il ne manque aucune pièce : (B) Structure principale; A) Jeu de vis : (a) Vis M8x15 4 unités, (b) Goujons, (c) Rondelles 4 unités, (i) Clés allen, (k) Clé de sécurité, (l) Flacon de lubrifiant.

Pour effectuer le montage, suivre les instructions ci-après :

### 1. MONTAGE DE LA MAIN COURANTE.-

**Pour réaliser cette phase du montage, il est recommandé de se faire aider par une autre personne.**

Assemblez le garde-corps 2 à la base 4 à l'aide des vis et des rondelles et vissez chaque côté comme indiqué sur la Fig. 1.

### 2. MONTAGE DE L'ÉCRAN.

Assemblez l'écran 1 sur le garde-corps 2 à l'aide des vis et des rondelles comme indiqué sur la Fig. 2.

### 3. PLIAGE DE L'UNITÉ

Pour plier votre machine, arrêtez-la complètement et débranchez-la du courant électrique.

Soulevez la base de la machine comme indiqué sur la Fig. (3) et tenez-la avec le goujon (b) ; vous pouvez lâcher la machine.

### DÉPLIAGE DE L'APPAREIL

Pour déplier la machine, procédez en sens inverse au pliage : tenez la machine d'une main et avec l'autre, tirez sur le goujon (b) et faites descendre doucement la machine jusqu'au sol, comme indiqué sur la Fig. 4. et faire descendre lentement la machine jusqu'au sol. Pour plier et déplier la machine, veillez à ce qu'il n'y ait pas d'enfants ni obstacles à proximité ce qui pourrait vous empêcher de faire aisément ces opérations.

## DÉPLACEMENT ET RANGEMENT

La machine est équipée de roues (6) qui permettent de faciliter son déplacement. Assurez-vous que le câble électrique est débranché du courant électrique. Pour éviter tout danger, NE déplacez PAS la machine sur des sols non lisses.

## ENTRETIEN

Pour assurer un bon entretien de l'appareil et pour que le frottement entre le tapis et le panneau soit le moins important possible, lubrifiez la partie interne, figure 5 (étant donné les différents styles de course, il faudra lubrifier davantage la zone dans laquelle vous appuyez vos pieds durant l'entraînement) en passant la graisse contenue dans le pot de lubrifiant (l). Il est conseillé de lubrifier le tapis tous les 3-12 mois selon la fréquence d'utilisation. Après avoir lubrifié, si le tapis est glissant, vérifiez la tension. Pour tendre le tapis, utilisez une clé Allen de 6 mm (i) et avec la machine à 4 km/h, tournez d'un tour les vis (R et L) dans le sens des aiguilles d'une montre.

Vitesse d'utilisation	Fréquence recommandée pour le graissage
1~6 km	Un an
6~12 km	6 mois
12~16 km	3 mois

## NE PAS UTILISER DE LUBRIFIANTS CONTENANT DES SOLVANTS

## RÉGLAGE DU TAPIS

Une mauvaise assise de la machine sur les quatre points d'appui risque de produire un déplacement latéral du tapis (X). Un minutieux contrôle de la qualité règle et vérifie le tapis de glissement. Cependant, étant donné les différences de poids et les styles de course de chacun, il est possible que le tapis se déplace latéralement. Si le tapis s'écarte vers la droite ou vers la gauche, arrêtez la machine.

## DÉPLACEMENT DU TAPIS VERS LA DROITE

Il s'agit d'une opération très importante. Faire comme indiqué ci-après : Pour régler le tapis, mettre la machine à la vitesse de 4 km/h. Si le tapis s'est déplacé vers la droite, tournez un quart de tour la vis (R) du côté droit de la machine dans le sens des aiguilles d'une montre. Observez la position du tapis, si au

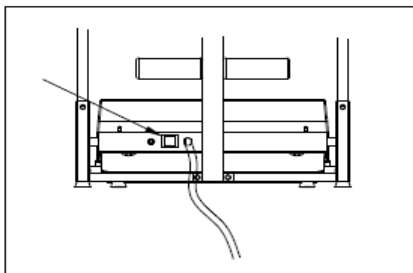
bout d'une minute, le tapis n'est pas parfaitement centré, répétez l'opération. Si vous remarquez un déplacement exagéré du tapis vers la gauche, tournez légèrement la vis droite dans le sens contraire à celui des aiguilles d'une montre. Figure 11. Après avoir réglé le tapis de course, l'utilisateur pourra continuer ses exercices.

## DÉPLACEMENT DU TAPIS VERS LA GAUCHE

Si le tapis s'est déplacé vers la gauche, tournez un quart de tour la vis (L) du côté gauche de la machine dans le sens des aiguilles d'une montre. Observez la position du tapis, si au bout d'une minute, le tapis n'est pas parfaitement centré, répétez l'opération. Si vous remarquez un déplacement exagéré du tapis vers la droite, tournez légèrement la vis gauche dans le sens contraire à celui des aiguilles d'une montre. Figure 11. Remarque importante: Une tension trop importante du tapis peut se traduire par une perte de vitesse de la machine et même par des déformations du tapis. Par conséquent, ne pas oublier qu'un tour dans le sens des aiguilles d'une montre de la vis droite (R) répercute sur la position du tapis de la même façon que le fait un tour dans le sens contraire à celui des aiguilles d'une montre de la vis gauche (L). En cas de déplacements excessifs, il est possible d'intervenir simultanément sur l'une ou l'autre vis pour éviter des tensions trop importantes du tapis.

## INSTRUCTIONS UTILISATION

Branchez la machine au réseau électrique. Mettez le bouton ON/OFF situé à l'arrière de la machine sur ON ; le LED s'allumera, indiquant que la machine est allumée. Vous entendrez un signal acoustique et l'écran s'allumera.

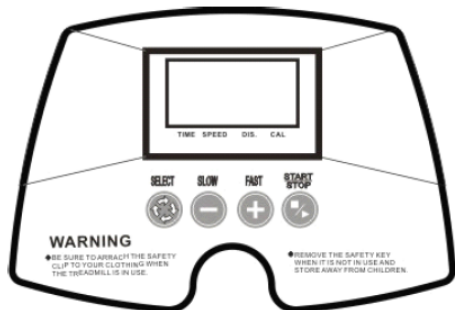




## CLÉ DE SÉCURITÉ

La machine ne fonctionnera que si la clé de sécurité (k) est placée sur l'écran. En cas d'urgence, enlevez la clé de sécurité (k). Pour rallumer la machine, positionnez le bouton ON/OFF sur la position OFF puis replacez la clé de sécurité (k) sur l'écran.

## ÉCRAN



## Spécifications techniques

Durée (Time) : 00:00 – 99:00 min

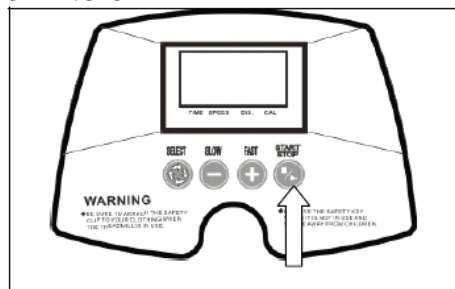
Vitesse (Speed) : 1.0 – 10 km/h

Distance : 1.0 – 99.0 km

Calories : 10 – 9990 Cal

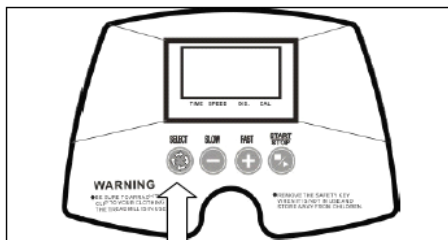
Fonctionnement de l'écran :

## START/STOP



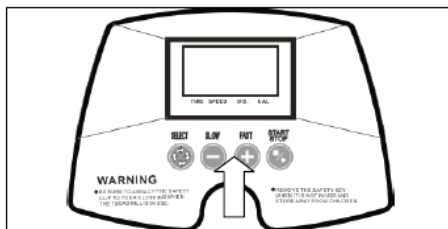
- Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer l'exercice.
- Appuyez sur le bouton START/STOP pour interrompre l'exercice
- Appuyez sur le bouton START/STOP pour continuer l'exercice après interruption.

## SELECT



- Appuyez sur le bouton SELECT pour choisir la vitesse et la durée de l'exercice.
- Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer l'exercice.

## SLOW/FAST



- Appuyez sur le bouton SLOW/FAST pour diminuer/augmenter la vitesse ou la durée de l'exercice. (La fonction sélectionnée clignotera).

Données affichées à l'écran :



**CALORIES** : Affiche les calories consommées

**DISTANCE** : Affiche la distance parcourue ou restante en kilomètres.

**TIME** : Affiche la durée de l'exercice ou le temps restant.

**SPEED** : Affiche la vitesse.

## MODE D'EMPLOI

### CONDITION PHYSIQUE

Se trouver en excellente forme physique équivaut à vivre pleinement. La société moderne nous fait vivre complètement stressés. Dans les grandes villes, le type de vie est majoritairement sédentaire. Notre régime alimentaire est trop riche en calories et en graisses. Les médecins conseillent de faire du sport régulièrement pour mieux contrôler notre poids, pour améliorer notre forme physique et pour nous détendre.

### LES BIENFAITS DE LA PRATIQUE D'EXERCICE

Un exercice régulier en dessous d'un certain niveau et d'une durée de 15/20 minutes devient un exercice aérobic. L'exercice aérobic utilise surtout l'oxygène. Normalement il s'agit d'un exercice continu sans pauses. Car outre, le sucre et la graisse, le corps a besoin d'oxygène. La pratique régulière d'un exercice améliore le pouvoir du corps pour fournir de l'oxygène à tous les muscles tout en améliorant la fonction pulmonaire, le pouvoir de pompage du cœur et favorise la circulation sanguine. En somme, l'énergie développée avec la pratique d'un exercice brûle les kilocalories (connues sous le nom de calories).

### EXERCICE & CONTRÔLE DE POIDS

Les aliments que nous consommons se transforment entre autres éléments, en énergie (calories) pour notre organisme. Si nous consommons plus de calories que celles que nous brûlons, cela se traduit par une augmentation de poids et vice versa, si on brûle plus de calories que celles consommées, cela se traduit par une perte de poids. Au repos, notre corps brûle environ 70 calories/heure pour maintenir les fonctions vitales en activité. Le tableau ci-après contient

les consommations énergétiques approximatives pour une personne exerçant un niveau moyen d'activités diverses

### PROGRAMME D'EXERCICE

Avant de commencer tout programme d'exercice et étant donné que les programmes d'exercice varient en fonction de l'âge et de l'état physique de chaque personne, il est conseillé de consulter d'abord votre médecin car grâce à ses suggestions et recommandations particulières vous pourrez probablement obtenir de meilleurs résultats. Quel que soit votre objectif final: amélioration de votre forme physique, contrôle de votre poids ou une réhabilitation, ne pas oublier que les exercices doivent être effectués progressivement, qu'il faut les planifier, les modifier et que ces entraînements ne doivent pas être poussés. La fréquence recommandée pour réaliser les exercices est de 3 à 5 fois par semaine.

Avant toute séance, il est important de faire des échauffements de 2-3 minutes à vitesse lente afin de protéger vos muscles et de bien préparer votre système cardio-respiratoire.

Ensuite, durant 15-20 minutes passez à une cadence conduisant à un nombre de pulsations situé entre 65 et 75% ou entre 75 et 85% en ce qui concerne les personnes déjà entraînées. Plus tard, quand votre forme physique se sera améliorée, vous pourrez distribuer le temps dans les deux niveaux mais sans oublier que le nombre de pulsations ne doit pas dépasser 85 % (zone aérobic) et ne jamais atteindre la fréquence cardiaque maximale qu'il ne faut pas dépasser, selon l'âge. Enfin, il est très important de détendre ses muscles. Pour ce faire, il suffit de marcher à vitesse lente 2-3 minutes jusqu'à ce que les pulsations baissent de la ligne 65%. Ceci évitera les douleurs musculaires surtout après une séance intense. Il est également recommandé de clore le programme par des exercices de relaxation au sol.

### REMARQUE FINALE

Nous espérons que cette machine vous donnera entière satisfaction. Grâce au programme dirigé d'exercices, vous pourrez apprécier les bienfaits de se sentir mieux, avec plus de force et de résistance à la tension. Vous pourrez constater vous-même qu'il est intéressant de rester en forme avec BH.

## **INSPECTIONS ET ENTRETIEN**

Déconnectez l'appareil et débranchez le câble de la ligne de courant. Époussetez à l'aide d'un chiffon ou d'une serviette humide les surfaces du tapis de course en insistant sur les mains courantes et sur la console électronique. Ne pas utiliser de solvants.

Passez avec précaution l'aspirateur autour de tous les éléments visibles de la machine (tapis, structure, etc). Si vous laissez reposer la machine sur le côté, vous pourrez également passer l'aspirateur dans le bas de la machine. Passez également l'aspirateur dans la boîte du moteur. Pour ce faire, détachez le couvercle qui protège le moteur (en veillant à ne pas endommager les câbles).

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

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

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

Si vous soupçonnez qu'un élément quelconque de la machine est endommagé, nous vous conseillons de le faire remplacer en utilisant des pièces d'origine. L'utilisation d'éléments autres que ceux d'origine peut provoquer des blessures à l'utilisateur ou entraver le rendement de la machine.

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

## Garantie

### DÉFAILLANCES OU PANNES

SYMPTÔMES	VÉRIFICATIONS	SOLUTIONS
1. Le moniteur ne s'allume pas.	1) Vérifiez si la machine est branchée au courant électrique, si l'interrupteur général se trouve sur la position 1 et si la clé de sécurité est bien en place.	1) Branchez le câble à la prise de courant. Placez l'interrupteur sur la position 1 et la clé de sécurité à sa place.
2. Le moniteur s'allume bien cependant le moteur ne fonctionne pas.	2) Vérifiez si le limiteur de courant se trouve vers l'intérieur.	2) Déconnectez la machine et appuyez sur le limiteur de courant. Graisser la bande.
3. Tiraillements en marchant sur le tapis.	3.a) Vérifiez la lubrification du tapis. 3.b) Vérifiez la tension du tapis de glissement. 3.c) Vérifiez la tension de la courroie de transmission.	3.a) Lubrifiez le tapis de glissement. 3.b) Tendre le tapis de glissement. 3.c) Tendre la courroie de transmission.
4. La machine s'arrête (le limiteur de courant saute).	4) Vérifiez la lubrification du tapis.	4) Placez le limiteur de courant avec l'interrupteur sur 0 et graissez la bande de glissement.
5. Coups de bourre sur les mains quand elles touchent la main courrante.	5) Vérifiez si la prise de courant dispose d'une mise à la terre.	5) Branchez la machine à une prise dotée d'une mise à la terre.
6. Le tapis se décentre.	6.a) Vérifiez le nivellement du sol. 6.b) Vérifiez si la machine n'est pas bancale.	

902 170 258

## Garantie

Ce produit est garanti 2 ans conformément à la Directive 1999/44/EC du Parlement Européen et du Conseil du 25 mai 1999, relative à la vente de biens de consommation et aux garanties associées, incorporée dans la Loi espagnole conformément à la Loi 23/2003 du 10 juillet ; Garanties sur la vente de biens de consommation.

À cet effet, EXERCYCLE, S.L. N° de TVA B-01029032, siège social c / Zurrupitieta 22, Vitoria, Espagne, garantit ce produit.

Date d'achat. -	Acheté à. -
Acheteur. -	Cachet du revendeur. -

Merci de conserver le reçu comme preuve d'achat.

Pour toute question, n'hésitez pas à contacter notre service client au :

902 170 258

## ALLGEMEINE HINWEISE

Bei der Benutzung elektrischer Geräte sind gewisse Sicherheitsmaßnahmen zu beachten. Dazu gehören folgende. Lesen Sie diese Anleitungen aufmerksam, bevor Sie das Laufband benutzen. Sie finden hier wichtige Hinweise zur Sicherheit, Benutzung und Wartung.

**ACHTUNG!** Beachten Sie folgende Hinweise zur Vermeidung elektrischer Schläge. Unterbrechen Sie den elektrischen Netzkontakt, sobald Sie das Gerät nicht mehr benutzen und bevor Sie es reinigen. Lesen Sie die Anleitungen dieses Handbuchs aufmerksam. Hier finden Sie wichtige Hinweise zu Sicherheit, Benutzung und Wartung des Laufbands.

**1** Bevor Sie das Gerät ans Netz schließen, prüfen Sie, ob die Netzspannung mit den Angaben auf dem Typenschild Ihres Geräts übereinstimmt. Achten Sie darauf, dass der Ausgang die gleiche Steckerkonfiguration hat. Sollte dem nicht so sein, wenden Sie sich bitte an Ihren Vertriebshändler.

**2** Bevor Sie das Laufband benutzen, vergewissern Sie sich, dass es korrekt funktioniert. Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn es beschädigt ist.

**3** Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Laufbandes über die notwendigen Sicherheitsvorkehrungen unterrichtet sind.

**4** Dieses Gerät ist nur für den häuslichen Gebrauch ausgelegt.

**5** Vor Montageoder Wartungsarbeiten vergewissern Sie sich bitte, dass das Gerät ausgeschaltet und der Netzanschluss unterbrochen ist.

**6** Lassen Sie das Gerät nie unbeaufsichtigt, solange es in Betrieb ist. Unterbrechen Sie den Netzanschluss nach jedem Training.

**7** Ziehen Sie den Steckernicht am Kabel aus der Steckdose.

**8** Stellen Sie Ihr Gerät auf eine ebene Fläche und achten Sie darauf, dass auf der Rückseite

mindestens 2 Meter freier Raum vorhanden ist. Stellen Sie das Gerät nicht in die Nähe einer Fläche, die eine der Luftöffnungen blockieren könnte. Um den Boden oder Teppich vor möglichen Schäden zu schützen, legen Sie einen Läufer unter das Gerät.

**9** Eltern und Aufsichtspersonen sollten die natürliche Neugier von Kindern berücksichtigen, die diese zu gefährlichen Verhaltensweisen veranlassen kann. Deshalb müssen sie stets beaufsichtigt werden. Dieses Gerät darf unter keinen Umständen als Spielzeug benutzt werden.

**10** Das Laufband ist mit einem Kabel ausgestattet. Schließen Sie das Gerät nur an eine Steckdose mit geeigneter Erdung. Wenn das Kabel nicht für Ihren Netzstecker geeignet ist, tauschen Sie es gegen ein anderes aus, das zu Ihrer Steckdose passt.

Beachten Sie dabei, dass das Kabel immer angeschlossen ist.

**11** Ihr Gerät verfügt über einen Sicherheitsschlüssel. Der Sicherheitsschlüssel muss in das Gerät gesteckt werden. Anderenfalls startet das Gerät nicht. Befestigen Sie das Band mit einem Clip an Ihrer Kleidung, wenn Sie das Gerät benutzen. Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel aus dem Gerät, wenn dieses nicht benutzt wird. Bewahren Sie den Schlüssel an einem für Kinder und Dritte nicht zugänglichen Ort auf.

**12** Das Laufband darf nur von jeweils einer Person benutzt werden. Das Körpergewicht des Benutzers darf 115 kg nicht überschreiten.

**13** Benutzen Sie die Haltestange, um auf das Laufband zu steigen bzw. es zu verlassen, sowie beim Ändern der Geschwindigkeit. Springen Sie nicht vom Band, solange dieses läuft.

**14** Kommen Sie mit den Händen nicht mit beweglichen Teilen in Berührung. Kommen Sie nicht mit den Füßen, Händen oder anderen Gegenständen unter das Band.

**15** Benutzen Sie geeignete Kleidung und Schuhwerk. Binden Sie Ihre Schuhe korrekt zu. Um Verletzungen und unnötigen Verschleiß des Laufbandes zu vermeiden, vergewissern Sie sich, dass die Schuhe nicht verschmutzt sind.

**16** Es ist nicht ratsam, das Gerät ständig an einem feuchten Ort aufzustellen, da dies unweigerlich zu Rostbildungen führt.

**17** Achten Sie darauf, dass Sie das Gerät nicht zu stark schmieren, da sonst der Boden oder die Teppiche unter dem Gerät verschmutzt werden.

**18** Bleiben Sie nicht auf dem Band stehen, solange dieses in Betrieb ist.

**19** In einem Notfall stellen Sie die Füße auf die Schienen und halten Sie sich am Geländer fest, bis das Gerät anhält.

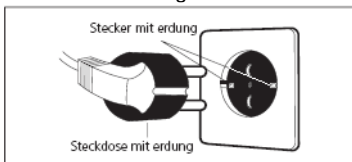
## SICHERHEITSHINWEISE

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

**GEFAHR!** Ein unsachgemäßer Anschluss des Erdleiters des Geräts kann elektrische Schläge zur Folge haben. Im Zweifelsfalle wenden Sie sich bitte an einen Elektriker oder Fachpersonal, um sicherzugehen, dass der Erdungsanschluss korrekt ist. Nehmen Sie keine Veränderungen an dem Stecker des Geräts vor. Wenn dieser nicht in die Steckdose passt, lassen Sie bitte von einem Elektriker eine geeignete Steckdose installieren.

Dieses Produkt benötigt einen Stromkreislauf mit 220- 240 Volt und hat einen Erdungsstecker, der dem auf Abb. A entspricht. Vergewissern Sie sich, dass das Gerät an eine Steckdose mit entsprechender Konfiguration geschlossen wird. Benutzen Sie keinen Adapter.

Fig.A



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

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

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

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

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

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

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

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

**8** Halten Sie das Kabel von heißen Flächen fern.

**9** Benutzen Sie das Gerät nicht im Freien.

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

## SICHERUNGEN

Dieses Modell verfügt über eine elektronische Schutzvorrichtung, die das Gerät automatisch anhält, um den optimalen Zustand der elektronischen und elektrischen Kreisläufe zu garantieren.

Diese Sicherungsvorrichtung wird ausgelöst, wenn das Gerät einer ungewöhnlichen Belastung oder einer Überhitzung ausgesetzt

ist.

Wenn ein solcher Fall auftritt,

1.- Stellen Sie den Schalter (L) am Gehäuse auf Position "0" (OFF).

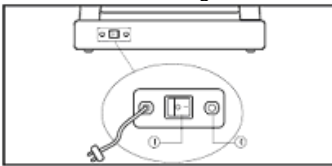
2.- Betätigen Sie den Schalter (C), um den Kreislauf zurückzusetzen.

3.- Stellen Sie dann den genannten Schalter auf Position "I" (ON) und das Gerät kann wieder genutzt werden.

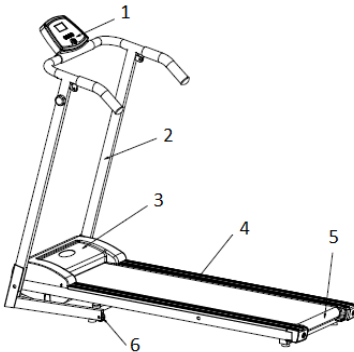
Sollte die Schutzvorrichtung wiederholt auslösen, kann dies folgende Ursachen haben:

- ungewöhnliche Betriebsbedingungen,
- zu geringe Schmierung des Laufbands,
- es wurden Schmiermittel mit Lösemitteln benutzt (bitte nur Schmiermittel des Typs BH verwenden),
- das Band ist zu stark gespannt. Schließen Sie das Gerät an einen GEERDETEN Stecker. Schalten Sie den Schalter(L) auf Position[1] Fig.B.

Fig.B



## BESCHREIBUNG



- 1-Monitor
- 2-Gestänge
- 3-Abdeckung Motor
- 4-Hauptgerät
- 5-Hintere Rolle
- 6-Räder

## MONTAGEHINWEISE

Nehmen Sie das Gerät aus der Verpackungskiste und stellen Sie es auf den Boden (Abb. 0).

### Bei der Montage sollte eine zweite Person behilflich sein.

Vergewissern Sie sich, dass alle Teile vorhanden sind: (B) ; (A) Verschraubungs-Set: (a) 4 Schrauben M8x15, (b) Stifte, (c) 4 Unterlegscheiben, (i) Inbusschlüssel, (k) Sicherheitsschlüssel, (l) Behälter mit Schmiermittel.

Folgen Sie bei der Montage den angegebenen Schritten.

## 1.MONTAGE DER HANDLAUFS.-

Bei diesem Schritt empfehlen wir die Hilfestellung durch eine zweite Person.

Verbinden Sie das Gestänge 2 mit der Basis 4. Verwenden Sie dazu bitte die Schrauben und Unterlegscheiben. Ziehen Sie diese wie in Abb. 1 dargestellt auf beiden Seiten fest.

## 2. ANBRINGEN DES MONITORS

Verbinden Sie den Monitor 1 mit dem Gestänge 2. Verwenden Sie dazu bitte die Schrauben und Unterlegscheiben wie in Abb. 2 dargestellt.

## 3. ZUSAMMENKLAPPEN DES GERÄTS

Um das Gerät zusammenzulegen, warten Sie bitte, bis es vollständig zum Stillstand gekommen ist und unterbrechen dann den Netzanschluss.

Heben Sie die Basis des Geräts an (vgl. Abb. 3) und sichern Sie diese mit dem Stift (b). Danach können Sie das Gerät loslassen.

## 4. AUFKLEBEN DES GERÄTS

Um das Gerät aufzuklappen, folgen Sie bitte den zum Zusammenklappen gegebenen Anweisungen in umgekehrter Reihenfolge: Halten Sie das Gerät mit einer Hand fest, entfernen Sie mit der anderen den Stift (b) und klappen Sie das Gerät langsam nach unten, bis es auf dem Boden liegt (vgl. Abb. 4). angegebene Pfeilrichtung. Lassen Sie das Gerät dann langsam auf den Boden ab.

Beim Zusammen- und Aufklappen des Bandes achten Sie darauf, dass sich keine Kinder in der Nähe befinden und dass die Klappbewegungen nicht durch irgendwelche Gegenstände behindert werden.

## TRANSPORT UND AUFBEWAHRUNG

Das Gerät verfügt über Räder (6), die seinen Transport erleichtern. Vergewissern Sie sich, dass das elektrische Kabel aus der Steckdose gezogen ist.

Aus Sicherheitsgründen darf das Laufband NICHT auf Böden bewegt werden, die uneben sind.



## WARTUNG

Zur optimalen Wartung Ihres Geräts und zur Reduzierung der Reibungen zwischen Laufband und Brett schmieren Sie den Innenteil (Abb. 5). (Wegen der unterschiedlichen Laufstile schmieren Sie bitte besonders aufmerksam den Bereich, in dem Sie während der Übung mit den Füßen auftreten.) Benutzen Sie dazu das Fläschchen mit dem Schmiermittel (I). Je nach Nutzungshäufigkeit ist es ratsam, den Bahnsockel alle 3-12 Monate zu schmieren. Wenn das Band nach dem Schmieren rutscht, prüfen Sie bitte dessen Spannung. Zum Spannen des Bandes nehmen Sie bitte den 6 mm Inbusschlüssel (i) und stellen das Gerät auf eine Geschwindigkeit von 4 km/h. Drehen Sie die Schrauben (R und L) eine Umdrehung im Uhrzeigersinn.

Benutzungsgeschwindigkeit	Empfohlenes Schmierintervall
1~6 km	Ein Jahr
6~12 km	6 Monate
12~16 km	3 Monate

**BITTE KEINE SCHMIERMITTEL MIT LÖSEMITTELN VERWENDEN**

## EINSTELLEN DES LAUFBANDES

Eine unzureichende Auflage des Geräts an den vier Auflagepunkten kann zu einem Verschieben des Bandes (X) führen. Das Gleitband wird durch eine rigorose Qualitätskontrolle eingestellt und geprüft. Aufgrund des unterschiedlichen Gewichts der Benutzer und der individuellen Laufstile kann es jedoch zu seitlichen Verschiebungen kommen. Sollte das Band nach rechts oder links verrutschen, halten Sie das Gerät an.

## VERSCHIEBEN DES BANDES NACH RECHTS

Es handelt sich hier um eine sehr wichtige Maßnahme. Halten Sie dabei folgende Schritte ein. Halten Sie dabei folgende Schritte ein. Um die Einstellung des Bandes vorzunehmen, stellen Sie das Gerät auf eine Geschwindigkeit von 4 km/h. Sollte sich das Band nach rechts verschoben haben, drehen Sie die Schraube (R) auf der rechten Seite des Geräts um 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn. Prüfen Sie dann die Position des Bandes. Wenn diese nach einer Minute nicht vollkommen zentriert ist, wiederholen Sie die Operation. Wenn eine

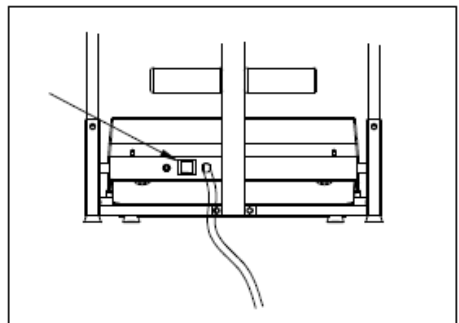
übermäßige Verschiebung nach rechts zu beobachten ist, drehen Sie die linke Schraube leicht gegen den Uhrzeigersinn (Abb.11). Nach dem Einstellen des Laufbandes können Sie die Übung beginnen.

## VERSCHIEBEN DES BANDES NACH LINKS

Sollte sich das Band nach links verschoben haben, drehen Sie die Schraube (L) auf der linken Seite des Geräts um 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn. Prüfen Sie dann die Position des Bandes. Wenn diese nach einer Minute nicht vollkommen zentriert ist, wiederholen Sie die Operation. Wenn eine übermäßige Verschiebung nach rechts zu beobachten ist, drehen Sie die linke Schraube leicht gegen den Uhrzeigersinn (Abb.11) Wichtig: Ein zu starkes Spannen des Bands kann dazu führen, dass Ihr Gerät an Geschwindigkeit verliert und dass es sogar zu Verformungen des Bandes kommt. Beachten Sie daher, dass eine Drehung der rechten Schraube (R) im Uhrzeigersinn auf die andposition die gleiche Wirkung hat wie eine Drehung der linken Schraube (L) gegen den Uhrzeigersinn. Bei übermäßigen Verschiebungen des Bandes können Sie daher alternativ die eine oder andere Schraube betätigen, um ein übermäßiges Spannen der Bahn zu vermeiden

## GEBRAUCHSANLEITUNG

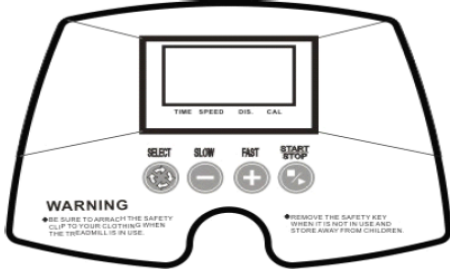
Schließen Sie das Gerät ans Netz. Stellen Sie die ON/OFF-Taste auf der Rückseite des Geräts auf ON. Eine LED leuchtet auf und zeigt an, dass das Gerät eingeschaltet ist. Ein akustisches Signal ertönt und der Monitor schaltet ein.



## SICHERHEITSSCHLÜSSEL

Das Gerät funktioniert nur, wenn der Sicherheitsschlüssel (k) in den Monitor gesteckt ist. Bei Auftreten eines Notfalls, ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel (k) heraus. Um das Gerät erneut in Betrieb zu setzen, stellen Sie den ON/OFF-Schalter auf die Aus-Position (OFF) und stecken Sie dann den Sicherheitsschlüssel (k) wieder in den Monitor.

## MONITOR

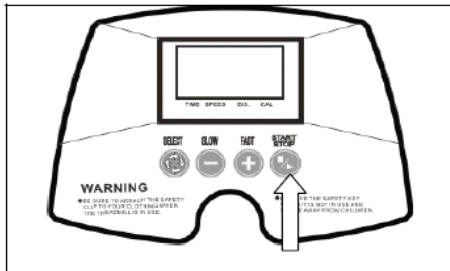


### Technische Merkmale

Dauer (Time): 00:00 – 99:00 min  
 Geschwindigkeit (Speed): 1.0 – 10 km/h  
 Strecke (Distance) 1.0 – 99.0 km  
 Kalorien (Calories): 10 – 9990 Cal

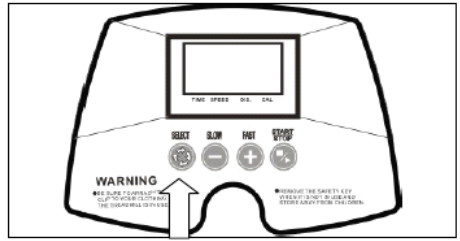
### Funktionsweise des Monitors:

#### START/STOPP



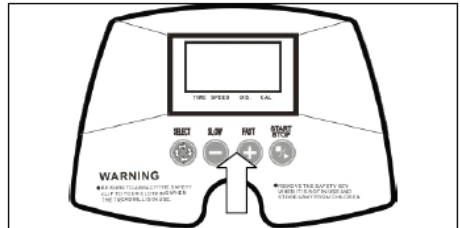
- Betätigen Sie die START/STOPP-Taste, um mit der Übung zu beginnen.
- Betätigen Sie die START/STOPP-Taste, um die Übung zu unterbrechen.
- Betätigen Sie die START/STOPP-Taste, um die Übung zu fortzusetzen.

#### SELECT



- Betätigen Sie die SELECT-Taste, um Geschwindigkeit und Dauer der Übung einzustellen.
- Betätigen Sie die START/STOPP-Taste, um mit der Übung zu beginnen.

#### SLOW/FAST



- Betätigen Sie die Taste SLOW/FAST, um die Geschwindigkeit oder die Dauer der Übung zu reduzieren/zu erhöhen. (Das jeweils angewählte Merkmal blinkt.)

### Display des Monitors:



**CALORIES:** Anzeige der verbrauchten Kalorien.  
**DISTANCE:** Anzeige der zurückgelegten Strecke oder der verbleibenden Kilometer.  
**TIME:** Anzeige der abgelaufenen oder verbleibenden Zeit.  
**SPEED:** Anzeige der Geschwindigkeit.

## **BENUTZUNGSHINWEISE**

### **PHYSISCHE KONDITION**

In guter Form zu sein, bedeutet voll das Leben zu genießen. In der modernen Gesellschaft ist man großer Anspannung ausgesetzt. Der Lebensstil in den Großstädten bringt es mit sich, dass man viel sitzt. Unsere Ernährung ist zu reich an Kalorien und Fettern. Die Ärzte stimmen darin überein, dass regelmäßiger Sport zur Kontrolle und Verbesserung unseres Gewichtes, für unsere physische Kondition und zu unserer Entspannung notwendig ist.

### **VORTEILE DES TRAININGS**

Regelmäßige sportliche Betätigung unterhalb eines gewissen Niveaus und im Rahmen von 15/20 Minuten hat aerobischen Charakter. Ein aerobisches Training ist das Training, dass im Wesentlichen Sauerstoff benutzt. Normalerweise handelt es sich um eine kontinuierliche Übung ohne Pausen. Neben Zucker und Fett benötigt der Körper auch Sauerstoff. Regelmäßiges körperliches Training verbessert die Fähigkeit des Körpers, all seine Muskeln mit Sauerstoff zu versorgen und erhöht gleichzeitig die Lungenfunktion, die Herzkapazität und verbessert den Blutkreislauf. Kurz, die bei körperlicher Betätigung entwickelte Energie verbrennt Kilokalorien (bekannt als Kalorien).

## **ÜBUNG UND**

### **GEWICHTSKONTROLLE**

Unsere Ernährung wird in andere Elemente umgewandelt, in Energie (Kalorien) für unseren Organismus. Konsumieren wir mehr Kalorien als wir verbrennen, erhöht sich unser Körpergewicht bzw. umgekehrt, verbrennen wir mehr als wir konsumieren, verlieren wir an Körpergewicht. Im Ruhezustand verbrennt unser Körper rund 70 Kalorien pro Stunde, um die Lebensfunktionen aufrecht zu erhalten. Die Tabelle zeigt den Energieverbrauch einer durchschnittlichen Person bei verschiedenen Aktivitäten.

## **ÜBUNGSPROGRAMM**

Bevor Sie mit irgendeinem Übungsprogramm beginnen, sollten Sie berücksichtigen, dass diese je nach Alter und physischer Kondition schwanken und dass es ratsam ist, seinen Arzt zu konsultieren, da mit dessen Vorschlägen und spezifischen Empfehlungen bessere Ergebnisse erzielt werden können. Unabhängig davon, ob Ihr Ziel die Verbesserung Ihrer Kondition, Gewichtskontrolle oder Rehabilitation ist, beachten Sie bitte, dass ein Training immer progressiv, geplant, abwechslungsreich und ohne Übertreibungen ausgeführt werden sollte. Wir empfehlen ein Training an 3 bis 5 Tagen pro Woche.

Bevor Sie eine Übung beginnen, sollten Sie sich unbedingt 2-3 Minuten bei geringer Geschwindigkeit warm laufen. Dadurch werden Ihre Muskeln geschützt und Ihr Herz- und Atmungssystem wird entsprechend vorbereitet. Der nächste Schritt ist ein Training von 15-20 Minuten bei einer Geschwindigkeit, der Ihren Pulsschlag auf 65-75% bzw. bei trainierten Personen auf 75-85% bringt. Wenn man erst einmal seine physische Kondition verbessert hat, kann man die Trainingszeit zwischen diesen beiden Niveaus aufteilen, wobei jedoch ein Pulsschlag von mehr als 85% (aerobischer Bereich) stets vermieden werden sollte. Auch der maximale Herzrhythmus, der je nach Alter nicht überschritten werden darf, sollte vermieden werden.

Abschließend ist es wichtig, die Muskeln zu entspannen. Dazu ist es ausreichend, 2-3 Minuten bei geringer Geschwindigkeit zu laufen, bis der Pulsschlag auf 65% absinkt. Dadurch können Sie Muskelschmerzen vermeiden, besonders nach intensivem Training. Außerdem ist es empfehlenswert, das Training mit einigen Entspannungsübungen auf dem Boden zu beenden.

## **ABSCHLIESSENDE BEMERKUNGEN**

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit Ihrem Gerät. Mit einem geplanten Übungsprogramm werden Sie schnell die Vorteile feststellen, sich besser, kräftiger fühlen und Spannungssituation besser ertragen. Sehen Sie selbst: Es lohnt sich, sich mit BH in Form zu halten

## **INSPEKTIONEN UND WARTUNG**

Schalten Sie das Gerät ab und unterbrechen Sie den Netzanschluss. Entfernen Sie den Staub von dem Laufband, insbesondere von

den Haltestangen und der Elektronikeinheit. Benutzen Sie dazu ein Tuch oder einen feuchten Lappen. Benutzen Sie keine Lösemittel. Saugen Sie mit einem Staubsauger vorsichtig rund um alle sichtbaren Elemente (Band, Rahmen, etc.). Wenn man das Gerät auf die Seite legt, kann man auch die Unterseite absaugen. Saugen Sie auch das Innere des Motorgehäuses, indem Sie zuvor den Motordeckel abnehmen (Vorsicht mit den Kabeln!).

Überprüfen Sie regelmäßig alle Befestigungselemente auf festen Sitz und korrekten Anschluss. Überprüfen Sie alle drei Monate alle Teile des Geräts und ziehen Sie sie nach. Die Benutzung dieser Maschine mit einem

verschlissenen oder schwachen Teil, z.B. des Riemens, des Laufbandes oder der Walzen, können zu Verletzungen des Benutzers führen. Bei Zweifeln über den Zustand eines bestimmten Teils, empfehlen wir, es vorsorglich durch Originalteile zu ersetzen. Die Verwendung anderer Teile kann Verletzungen verursachen und die Leistung des Geräts beeinträchtigen.

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

## AUFFINDEN VON FEHLERN UND PROBLEMEN

SYMPTOME	MASSNAHMEN	LÖSUNGEN
1. Der Monitor schaltet nicht ein.	1) Vergewissern Sie sich, dass das Gerät ans Netz angeschlossen ist und der Hauptschalter auf Position 1 steht. Der Sicherheitsschlüssel muss stecken.	1) Stecken Sie das Kabel in die Steckdose. Stellen Sie den Schalter auf Position 1 und setzen Sie den Sicherheitsschlüssel ein.
2. Der Monitor schaltet ein, aber der Motor funktioniert nicht.	2) Prüfen Sie, ob der Strombegrenzer eingedrückt ist.	2) Unterbrechen Sie den Netzanschluss der Maschine und drücken Sie den Strombegrenzer ein. Schmieren Sie das Band.
3. Ruckartige Bewegungen beim Laufen auf dem Band.	3.a) Prüfen Sie die Schmierung des Bandes. 3.b) Prüfen Sie die Spannung des Gleitbandes. 3.c) Prüfen Sie die Spannung des Antriebsriemens.	3.a) Schmieren Sie das Gleitband. 3.b) Spannen Sie das Gleitband. 3.c) Spannen Sie den Antriebsriemen.
4. Die Maschine bleibt stehen (der Strombegrenzer löst aus).	4) Prüfen Sie die Schmierung des Bandes.	4) Stellen Sie den Schalter auf 0 und betätigen Sie den Strombegrenzer. Schmieren Sie das Gleitband.
5. Elektrische Schläge beim Berühren der Haltestangen.	5) Prüfen Sie, ob die benutzte Steckdose geerdet ist.	5) Schliessen Sie das Gerät an eine geerdete Steckdose an.
6. Das Band verrutscht.	6.a) Prüfen Sie, ob der Boden eben ist. 6.b) Prüfen Sie, ob das Gerät fest und ohne zu wackeln auf dem Boden steht.	

902 170 258

## Garantie

Gemäß der Vorschriften der Richtlinie 1999/44/EG des Europäischen Parlaments und des Rats vom 25. Mai 1999 über bestimmte Aspekte des Verkaufs und der Garantie für Konsumgüter festgelegt und deren Umsetzung in spanisches Recht durch das Gesetz 23/2003 über Garantien im Zusammenhang mit dem Verkauf von Konsumgütern vom Juli 2003, wird auf dieses Gerät eine 2-jährige Garantie gewährt.

EXERCYCLE, S.L., mit der Steuernummer B-01029032 und Geschäftssitz in Vitoria, Calle Zurrupitieta, 22, erteilt somit die entsprechende Garantie für das Produkt.

<b>Kaufdatum:</b>	<b>Gekauft bei:</b>
<b>Käufer:</b>	<b>Stempel des Vertreibshändlers:</b>

Bitte bewahren Sie die Rechnung als Kaufnachweis auf.

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne unter der Telefonnummer unseres Kundendienstes zur Verfügung:

**902 170 258**

## INDICAÇÕES GERAIS

Para utilizar aparelhos eléctricos, devem cumprir-se certas precauções de segurança, incluídas as seguintes:

Leia atentamente todas as instruções deste manual antes de utilizar a faixa de correr. Este lhe dará indicações importantes sobre a segurança, o uso, e a manutenção.

**ATENÇÃO:** Para reduzir o risco de descargas eléctricas: Desligue o aparelho da tomada eléctrica imediatamente após o seu uso e antes de proceder à sua limpeza. Leia atentamente as instruções deste manual. Este lhe dará indicações importantes sobre a segurança, o uso e a manutenção da faixa de andar.

**1** Antes de ligar a unidade comprove se a voltagem da sua instalação coincide com a da máquina. A voltagem da sua instalação deverá ser igual à que vem na etiqueta de características da máquina e deverá comprovar se está ligada a uma saída com a mesma configuração da tomada. Se não for assim, consulte com o distribuidor.

**2** Antes de utilizar a faixa de andar, verifique se esta funciona correctamente. Não utilize um aparelho que possa estar estragado.

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

**4** Esta unidade foi desenhada para ser usada só casa.

**5** Comprove se a faixa de andar está desligada e apagada antes de começar qualquer procedimento de montagem ou manutenção.

**6** Nunca deixe sozinha a unidade quando esta estiver ligada. Desligue-a depois de cada sessão de exercício.

**7** Não desligue a faixa de andar puxando pelo cabo.

**8** Coloque a sua unidade numa superfície plana, com pelo menos 2 metros de espaço na parte posterior. Não coloque a sua unidade perto de uma superfície que possa bloquear qualquer uma das aberturas de ar. Para proteger o chão ou

a alcatifa de qualquer estrago, coloque um tapete por baixo da sua unidade.

**9** 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. Por isso, sempre deverão estar vigiadas. Este aparelho nunca deverá utilizar-se como um brinquedo.

**10** A faixa de andar vem equipada com um cabo. Só deverá ligá-lo a tomadas com ligação à terra adequada. Se não é a adequada, mude-a por uma que se adapte à sua base tendo em conta que o cabo deve estar sempre ligado.

**11.** O seu aparelho possui uma chave de segurança. A chave de segurança deverá estar inserida na sua sede. Caso contrário, a máquina não funcionará. Quando utilizar a máquina, fixe a corda à roupa através da mola. Caso a máquina não seja utilizada, retire a chave de segurança e guarde-a fora do alcance das crianças e de terceiros.

**12** A faixa de andar só poderá ser usada por uma pessoa de cada vez. Deverá ser usada unicamente por pessoas cujo peso for de 115 kg ou menos.

**13** Utilize o corrimão para subir e descer da faixa de andar e para mudar de velocidade. Não salte da faixa quando esta estiver em movimento.

**14** Mantenha as mãos afastadas de qualquer uma das partes móveis. Não coloque as mãos, pés nem qualquer outro objecto debaixo da faixa de andar.

**15** Utilize peças de roupa e calçado adequado. Ate os atacadores correctamente. Para evitar lesões e um desgaste desnecessário da banda, verifique se o calçado não está sujo.

**16** Não é aconselhável manter a sua unidade permanentemente num lugar húmido pois a oxidação seria inevitável.

**17** Tenha cuidado em não lubrificar demasiado pois poderia manchar o chão ou a alcatifa onde a unidade estiver colocada.

**18** Não pare sobre a faixa quando esta estiver a funcionar.

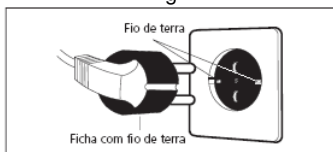
**19** Em caso de emergência, coloque os pés nos carris agarrando-se ao corrimão até que a unidade pare.

## INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

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

**PERIGO:** Uma ligação incorrecta do condutor do equipamento á terra pode dar como resultado o perigo de descargas eléctricas. Em caso de dúvidas, consulte com um electricista ou técnico especializado para assegurar-se de que a ligação á terra é correcta. Não modifique a ficha que vem com o aparelho; se não entrar na tomada eléctrica, procure um electricista para que este instale uma tomada adequada. Este produto deverá utilizar-se num circuito de 220-240 volts e tem uma tomada macho de terra similar à da fig.A. Assegure-se que o aparelho é ligado a uma tomada com a mesma configuração que a ficha. Não utilize nenhum adaptador com este aparelho.

Fig.A



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## PROTECÇÃO

Este modelo possui uma protecção electrónica de paragem automática para uma óptima conservação dos circuitos tanto electrónicos como eléctricos. Esta protecção activar-se-á se a unidade for submetida a um esforço ou aquecimento anormal.

Se isto ocorrer:

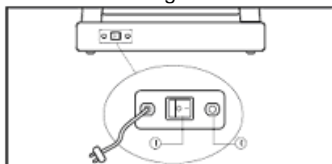
- 1.- Ponha o interruptor (L) situado na carcaça na posição "0" (OFF).
- 2.- Aperte o interruptor do circuito (C) para fazer reset.
- 3.- A seguir ponha este interruptor na posição "1" (ON) e a unidade encontrar-se-á novamente pronta para ser usada.

No caso da protecção ser activada repetidamente, as causas mais prováveis são:

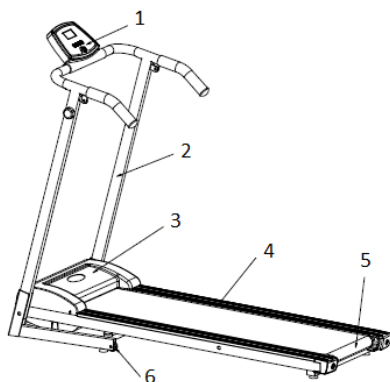
- condições de trabalho anormais,
- falta de lubrificação da banda,
- utilização de lubrificantes com dissolventes (usar tipo BH),
- banda demasiado tensa. Ligue a unidade a uma tomada com ligação á TERRA. Ponha o interruptor (L) na posição [1] Fig.B.



Fig.B



## DESCRIÇÃO



- 1- Monitor
- 2- Apoio para as mãos
- 3- Tampa do motor
- 4- Corpo central
- 5- Cilindro traseiro
- 6- Rodas

## INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

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

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

Verifique se tem todas as peças: (B) Estrutura principal; (A) Conjunto de fixações: (a) Parafusos M8x15 4 unidades, (b) Pinos, (c) Anilhas 4 unidades, (i) Chaves allen, (k) Chave de segurança, (l) Recipiente de lubrificante.

Siga cada um dos passos das instruções de montagem.

### 1. MONTAGEM DA GRADE.-

**Para este passo da montagem, recomenda-se a ajuda de uma segunda pessoa.**

Junte o apoio para as mãos 2 com a base 4 usando os parafusos e anilhas e aparafusando em ambos os lados como ilustrado na Fig 1.

### 2. POSICIONAMENTO DO MONITOR.

Ligue o monitor 1 ao apoio para as mãos 2 usando os parafusos e as anilhas conforme ilustrado na Fig. 2.

### 3. DOBRAGEM DA SUA UNIDADE

Para dobrar o seu aparelho, detenha totalmente a máquina e desligue-a da tomada elétrica.

Levante a base da máquina, como ilustrado na Fig. (3) e fixe-a com o pino (b). Seguidamente, poderá soltar a máquina.

### 4. DESDOBRAR A SUA UNIDADE

Para desdobrar a máquina, realize os passos inversos aos anteriores: segure a máquina com uma mão e, com a outra, puxe o pino (b) e baixe lentamente a máquina até ao solo, conforme ilustrado na Fig. 4..

Ao dobrar e desdobrar a máquina, tenha cuidado se houver crianças à volta, ou obstáculos que impeçam os movimentos necessários para dobrar.

### DESLOCAÇÃO E ARMAZENAMENTO

O aparelho está equipado com rodas (6), o que facilita a sua movimentação. Assegure-se de que o cabo eléctrico está desligado da tomada eléctrica.

Para evitar perigos, NÃO mova a passadeira sobre pavimentos que não sejam lisos.

### MANUTENÇÃO

Para uma óptima manutenção da sua unidade e para que a fricção entre a banda e a tábua seja a mínima, lubrifique a parte interior, figura 5 (devido aos diferentes estilos de correr lubrifique com mais atenção a zona onde costuma apoiar os pés ao realizar o exercício) com o frasco de lubrificante (l). Recomenda-se lubrificar a base da faixa cada 3-12 meses, dependendo da frequência de uso. Depois de lubrificar, se a anda resvala, comprove a sua tensão. Para aumentar a tensão da banda pegue na chave de allen de 6 mm. (i) e com a máquina a 4 Km/h rode os parafusos (R e L) uma volta no sentido dos ponteiros do relógio.

Velocidade de uso	Tempo recomendado de lubrificação
1~6 km	Um ano
6~12 km	6 meses
12~16 km	3 meses

## AJUSTE DA BANDA

Um mal assentamento da unidade nos quatro pontos de apoio pode produzir um deslocamento lateral da banda (X). Um rigoroso controle da qualidade regula e comprova a banda de deslizamento. No entanto, devido às diferenças de peso e aos estilos individuais de correr, esta pode sofrer alguma deslocação lateral. Se a banda se desvia para a direita ou para a esquerda, pare a unidade.

### DESLOCAMENTO DA BANDA PARA A DIREITA

Esta acção é muito importante. Siga estes passos. Para efectuar o ajuste da banda ponha a unidade a uma velocidade de 4 Km/h. No caso da banda ter-se deslocado para a direita, rode o parafuso (R) do lado direito da sua máquina 1/4 de volta no sentido dos ponteiros do relógio. Observe a posição da banda, se passado um minuto a banda não ficar totalmente centrada, repita a operação. Se observar um deslocamento excessivo da banda para a esquerda, rode ligeiramente o parafuso direito no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio. Figura 5. Depois de ter ajustado a faixa de correr, poderá começar o exercício de novo.

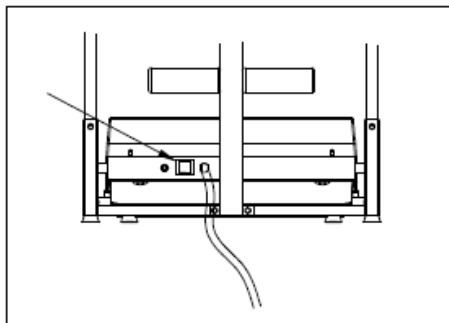
### DESLOCAMENTO DA BANDA PARA A ESQUERDA

Se a banda se deslocou para a esquerda, rode o parafuso (L) do lado esquerdo da sua máquina 1/4 de volta no sentido dos ponteiros do relógio. Observe a posição da banda, se passado um minuto a banda não ficar totalmente centrada, repita a operação. Se observar um deslocamento excessivo da banda para a direita, rode ligeiramente o parafuso esquerdo no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio. Figura 11. Importante: Uma excessiva tensão da banda pode ter como consequência uma diminuição da velocidade da sua máquina e inclusivamente deformações da banda. Por isso, tenha em conta que produz o mesmo efeito sobre a posição da banda uma rotação no sentido dos ponteiros do relógio do parafuso direito (R) que uma rotação no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio do parafuso esquerdo (L). Com o qual no caso de deslocamentos excessivos, poderá usar alternativamente um ou outro parafuso para evitar tensões excessivas da banda.

## INSTRUÇÕES DE USO

Ligue a máquina à corrente eléctrica. Posicione o botão ON/OFF situado na parte traseira da máquina na posição ligado (ON). Acender-se-á

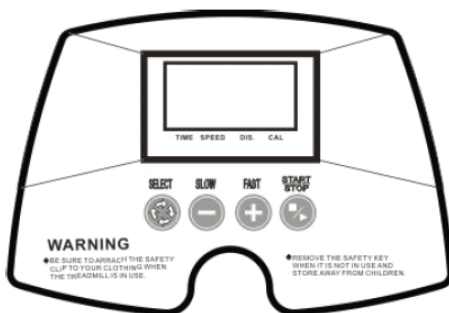
o LED indicando que a máquina está ligada. Ouvir-se-á um sinal sonoro e acender-se-á o monitor.



### CHAVE DE SEGURANÇA

A máquina só funcionará com a chave de segurança (k) colocada no monitor. Em caso de emergência, solte a chave de segurança (k). Para ligar novamente a máquina posicione o botão ON/OFF na posição desligado (OFF) e, seguidamente, coloque novamente a chave de segurança (k) no monitor.

### MONITOR



#### Especificações técnicas

Tempo (Time): 00:00 – 99:00 min

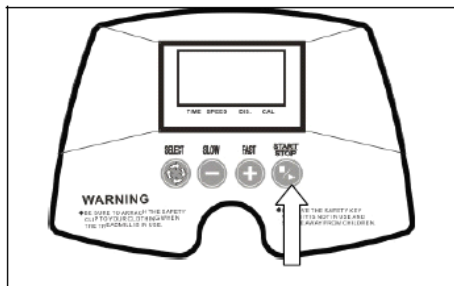
Velocidade (Speed): 1,0 – 10 km/h

Distância (Distance): 1,0 – 99,0 km

Calorias (Calories): 10 – 9990 Cal

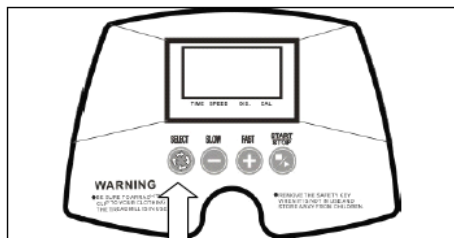
Funcionamento do monitor:

START/STOP



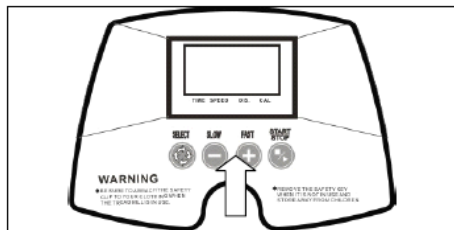
- Prima o botão START/STOP para começar o exercício.
- Prima o botão START/STOP para interromper o exercício.
- Prima o botão START/STOP para retomar o exercício.

### SELECT



- Prima o botão SELECT para seleccionar a velocidade e o tempo do exercício.
- Prima o botão START/STOP para começar o exercício.

### SLOW/FAST



- Prima o botão SLOW/FAST para diminuir/aumentar a velocidade ou o tempo do exercício. (A característica seleccionada ficará a piscar.)

Display do monitor:



CALORIES: apresenta as calorias consumidas  
 DISTANCE: apresenta a distância percorrida ou restante em quilómetros.  
 TIME: apresenta o tempo decorrido ou restante.  
 SPEED: apresenta a velocidade.

## CONDIÇÃO FÍSICA

Estar em forma física, significa viver lenamente. sociedade moderna sofre uma grande tensão. O tipo de vida nas grandes cidades é basicamente sedentário. A nossa alimentação é demasiado rica em calorias e gorduras. Os médicos são unânimes em recomendar a prática regular de exercício para controlar o nosso peso, melhorar o nosso peso, melhorar a nossa forma física e relaxar-nos.

## VANTAGENS DE PRATICAR EXERCÍCIO

Um exercício regular por baixo de um certo nível e de uma duração de 15/20 minutos, é aeróbio. O exercício aeróbio é o exercício que fundamentalmente utiliza oxigénio. Normalmente trata-se de um exercício contínuo em pausas. Na realidade, além de açúcar e gordura, o corpo tem necessidade de oxigénio. Praticar regularmente um exercício, melhora a capacidade do corpo para fornecer oxigénio a todos os seus músculos; ao mesmo tempo melhora a função pulmonar, a capacidade de bombear do coração e facilita a circulação sanguínea. Em resumo, a energia desenvolvida ao praticar um exercício queima quilocalorias (conhecidas como calorias).

## **EXERCÍCIO E CONTROLO DE PESO**

A nossa alimentação traduz-se entre outros elementos, em energia (calorias) para o nosso organismo. Se consumimos mais calorias do que as que queimamos, o resultado é um aumento de peso e vice-versa, se queimamos mais calorias do que as consumidas perderemos peso. Em repouso o nosso corpo queima á volta de 70 calorias por hora para manter activas as funções vitais. A tabela mostra os consumos energéticos aproximados para uma pessoa média em diversas actividades.

## **PROGRAMA DE EXERCÍCIO**

Antes de começar qualquer programa de exercício e tendo em conta que os programas de exercício variam em função da idade e do estado físico, é recomendável uma consulta com o seu médico, dado que com as suas sugestões ou recomendações específicas conseguirá melhores resultados. Seja o seu objectivo final uma melhoria da sua forma física, um controle do peso ou uma reabilitação, tenha em conta que o seu exercício deverá ser progressivo, planificado, variado e sem excessos. Recomendamos que a frequência dos seus exercícios seja de 3 a 5 vezes por semana.

Antes de começar uma sessão é importante realizar um aquecimento de uns 2-3 minutos com uma velocidade suave. Isto protegerá os seus músculos e preparará adequadamente o seu sistema cardio-respiratório. O seguinte passo será durante 15-20 minutos com um ritmo que lhe conduza a um número de pulsações situado entre o 65 e o 75 % ou entre o 75 e o 85 % no caso de pessoas treinadas. Mais á frente, quando tivermos melhorado a nossa forma física, podemos dividir o tempo entre ambos níveis, mas sempre tendo em conta que o número de pulsações não deve exceder o 85 % (zona aeróbia) e nunca deveremos chegar ao máximo ritmo cardíaco para a nossa idade, máximo este que não se pode ultrapassar.

Finalmente, é importante relaxar os músculos.

Para isso só terá que andar com uma velocidade ligeira durante 2-3 minutos até que as suas pulsações desçam da linha dos 65%. Isto evitará dores musculares, principalmente depois de uma sessão intensa. Também recomendamos acabar o programa com uns exercícios de relaxação.

**NOTA FINAL** Esperamos que possa gozar da sua unidade. Com o seu programa controlado de exercícios dar-se-á conta das vantagens de sentir-se melhor, com mais vigor e com mais resistência à tensão. Poderá julgar por si próprio se merece a pena manter-se em forma com BH.

## **INSPECÇÕES E MANUTENÇÃO**

Apague a unidade e desligue o cabo da rede eléctrica. Limpe o pó das superfícies da faixa de andar especialmente os corrimãos e a consola electrónica com um pano ou com uma toalha húmida. Não utilize dissolventes.

Utilize um aspirador para aspirar cuidadosamente á volta de todos os componentes visíveis (faixa, estrutura, etc.).

Apoiando a unidade sobre um dos laterais também poderá aspirar a parte inferior. Aspire também o interior da caixa do motor soltando a tampa que protege o motor (tenha cuidado com os cabos). Comprove periodicamente se todos os elementos de sujeição estão devidamente apertados e correctamente ligados.

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

O uso desta máquina estando alguma parte gasta ou debilitada como por exemplo a correia, a banda de deslizamento ou os rolos poderia provocar alguma lesão no usuário. Quando tiver dúvidas sobre o estado de qualquer parte, recomendamos que a substitua usando peças originais. O uso de outras peças poderia produzir lesões ou afectar o rendimento da máquina.

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

## LOCALIZAÇÃO DE FALHAS OU DE AVARIAS

SINTOMAS	COMPROVAÇÕES	SOLUÇÕES
1. O monitor não acende.	1) Verifique se a máquina está ligada à rede, se o interruptor geral está na posição 1 e se a chave de segurança está posta.	1) Ligue o cabo à rede. Coloque o interruptor na posição 1 e ponha a chave de segurança.
2. O monitor acende-se e não funciona o motor.	2) Comprove que o limitador de corrente está para dentro.	2) Desligar a máquina e apertar o limitador de corrente. Lubrificar a banda.
3. Puxões ao andar em cima da banda.	3.a) Comprove lubrificação banda. 3.b) Comprove tensão banda deslizamento. 3.c) Comprove tensão correia de transmissão.	3.a) Lubrifique a banda de deslizamento. 3.b) Deixe a banda de deslizamento tensa. 3.c) Deixe a banda correia de transmissão tensa.
4. A máquina pára (salta o limitador de corrente).	4) Comprove lubrificação banda.	4) Apertar o limitador de corrente com o interruptor em 0 e lubrifique a banda de deslizamento.
5. O corrimão dá choques nas mãos.	5) Comprove se a tomada onde está ligada tem ligação à terra.	5) Ligar a máquina numa ficha com ligação à terra.
6. A banda fica descentrada.	6.a) Comprove nivelamento do chão. 6.b) Comprove a distorção da máquina.	

902 170 258

## Garantia

O presente Certificado de Garantia deste produto é válido por 2 anos, em conformidade com o disposto na Directiva 1999/44/CE, do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de Maio de 1999, sobre determinados aspectos da venda e garantia dos bens de consumo, incorporada na legislação espanhola em virtude da Lei 23/2003, de 10 de Julho, de garantias na venda de bens de consumo.

Neste sentido, a EXERCYCLE, S.L., com o NIF B-01029032 e sediada em Vitoria, calle Zurrupitieta, 22, garante este produto.

<b>Data da compra</b>	<b>Comprado em</b>
<b>Comprador</b>	<b>Carimbo do distribuidor</b>

Por favor, conserve a factura como comprovativo de compra.

Para qualquer consulta, contacte-nos através do número de Assistência a Clientes;

**902 170 258**

## INDICAZIONI GENERALI

Per utilizzare correttamente apparecchi elettrici, si devono seguire attentamente certe precauzioni di sicurezza, incluse le indicate a continuazione:

Legga con attenzione le istruzioni di questo manuale, prima di utilizzare il tapis roulant. Questo manuale fornisce indicazioni importanti sulla sicurezza, uso e manutenzione. **ATTENZIONE!**: Per ridurre il rischio di subire scariche elettriche:

Stacchi l'apparecchio dalla presa di corrente immediatamente dopo il suo uso e prima di procedere con la sua pulizia.

Legga con attenzione le istruzioni di questo manuale. Questo manuale fornisce indicazioni importanti sulla sicurezza, uso e manutenzione.

**1** Prima di collegare l' apparecchio, verifichi se il voltaggio del suo impianto elettrico coincide con quello dell' apparecchio. Il voltaggio del suo impianto elettrico dev' essere quello indicato nell' etichetta di caratteristiche tecniche dell' apparecchio, e si deve assicurare che sia collegato ad una presa di corrente che abbia la stessa configurazione della spina dell' apparecchio. Se cosí non fosse, chieda informazioni al suo distributore.

**2** Prima di utilizzare il tapis roulant, si assicuri che la macchina sia collegata correttamente. Non usi mai una macchina che potrebbe essere danneggiata.

**3** È responsabilità del proprietario assicurarsi che tutti gli utenti del tapis roulant siano stati adeguatamente informati su tutte le precauzioni necessarie da prendere.

**4** Questo apparecchio è stato disegnato esclusivamente per il suo uso domestico.

**5** Si assicuri che il tapis roulant sia spento e staccato prima di cominciare qualsiasi lavoro di montaggio o manutenzione.

**6** Non lasci mai solo il tapis roulant quando sia collegato alla corrente. Lo stacchi dopo ogni sessione d' allenamento.

**7** Non stacchi il tapis roulant tirando del cavo.

**8** Collochi il tapis roulant su una superficie piana, con per lo meno 2 metri di spazio nella parte posteriore. Non lo collochi vicino ad una superficie che possa bloccare qualsiasi entrata d' aria. Per proteggere il pavimento od il tappeto da possibili danni, collochi sotto un tappetino.

**9** I genitori ed altre persone responsabili dei bambini devono tenere conto della natura curiosa di questi che li può spingere a situazioni e condotte che possono risultare pericolose. Per questo motivo devono sempre essere sorvegliati. Questo apparecchio non si potrà usare in nessun caso come un giocattolo.

**10** Il tapis roulant è munito di cavo. Lo colleghi solo a spine con una adeguata presa a terra. Se non è quella appropriata per la sua presa, la cambi con una che si adatti alla sua base tenendo conto che il cavo sia sempre collegato.

**11** La sua unità dispone di una chiave di sicurezza. La chiave di sicurezza dovrà essere inserita nell'alloggiamento. In caso contrario la macchina non si attiverà. Quando si utilizza la macchina, fissare la corda agli indumenti con la clip. Togliere la chiave di sicurezza se non sarà usata e conservarla fuori dalla portata dei bambini o di altre persone.

**12** Il tapis roulant solo può essere usato da una persona allo stesso tempo. Solamente lo potranno usare persone il cui peso sia di 115 kg o meno.

**13** Faccia uso del corrimano per salire e scendere dal tapis roulant e per cambiare la velocità. Non salti fuori dal nastro quando questo si trovi in movimento.

**14** Mantenga le mani lontane da qualsiasi delle parti mobili. Non collochi le mani, piedi o qualsiasi altro oggetto sotto il nastro del tapis roulant.

**15** Usi capi d' abbigliamento e scarpe adatti. Stringa correttamente i lacci delle scarpe. Per evitare lesioni ed un logorio non necessario del nastro, si assicuri che le sue scarpe non siano sporche.

**16** Non è consigliabile mantenere il suo apparecchio permanentemente in un luogo umido dato che l'ossidazione sarebbe inevitabile.

**17** Faccia attenzione a non lubrificare il carlo eccessivamente dato che si potrebbe sporcare il pavimento od i tappeti che si trovano sotto l'apparecchio.

**18** Non si fermi sul nastro quando si trovi in funzionamento.

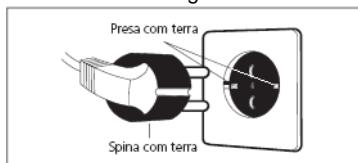
**19** In caso di emergenza, collochi i piedi nelle rotaie afferrandosi nel corrimano fino a che l'apparecchio non si fermi.

## ISTRUZIONI DI SICUREZZA

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

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

Fig.A



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## PROTEZIONE

Questo modello ha una protezione elettronica di fermata automatica per assicurare un'ottima conservazione dei circuiti sia elettronici che elettrici.



Questa protezione si attiverà se l'apparecchio subisce uno sforzo o riscaldamento anormali.

Se questo accadesse:

1.- Metta l'interruttore (L) che si trova nella carcassa nella posizione "0" (OFF).

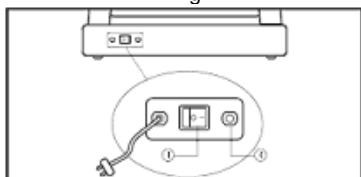
2.- Prema l'interruttore di circuito (C) per riniziare.

3.- A continuazione metta il citato interruttore nella posizione "I" (ON) e l'apparecchio si troverà di nuovo pronto per il suo uso.

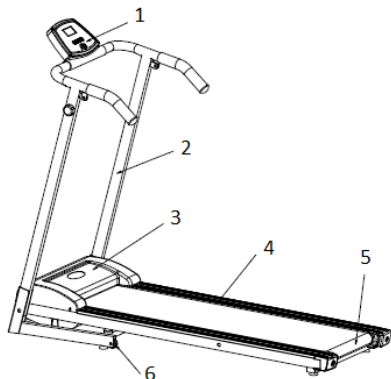
Nel caso in cui la protezione si attivasse diverse volte, le cause probabili sono:

- condizioni di lavoro anormali,
- mancanza di lubrificazione del nastro,
- utilizzo dilubrificanti con dissolventi (usare tipo BH),
- nastro troppo teso. Colleghi l'apparecchio ad una spina provvista di terminale a TERRA. Metta l'interruttore (L) in posizione [1] Fig.B.

Fig.B



## DESCRIZIONE



- 1-Monitor
- 2-Asse di appoggio
- 3-Coperchio motore
- 4-Corpo centrale
- 5-Rullo posteriore
- 6-Ruote

## ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Togliere l'unità dalla scatola e collocarla sul pavimento secondo quanto mostra la figura 0.

**Si raccomanda l'ausilio di una seconda persona per il montaggio.**

Verificare che ci siano tutti i pezzi: (B) Struttura principale; (A) Set di viti: (a) Vite M8x15 4 unità, (b) Perni di unione, (c) Rondelle 4 unità, (i) Chiavi allen, (k) Chiave di sicurezza, (l) Barattolo di lubrificante.

Seguire tutti i passi delle istruzioni per il montaggio.

### 1. MONTAGGIO DEL TUBOLARE.-

**Per eseguire questo passaggio del montaggio si raccomanda l'ausilio di una seconda persona.**

Unire l'asse d'appoggio 2 con la base 4 usando le viti e le rondelle e avvitare ogni lato come mostrato nella Fig 1.

### 2.POSIZIONAMENTO DEL MONITOR.

Collegare il monitor 1 con l'asse d'appoggio 2 usando le viti e le rondelle così come mostrato nella Fig 2.

### 3.PIEGATURA DELLA VOSTRA UNITÀ

Per piegare l'unità arrestare la macchina e scollegarla dalla rete elettrica.

Sollevare la base della macchina, come mostrato nella Fig (3) e afferrarla con il perno di unione (b), può lasciare la macchina.

### 4.APERTURA DEL TAPIS ROULANT

Per aprire la macchina realizzare i passaggi contrari a quelli per piegarla: afferrare la macchina con una mano e con l'altra tirare il perno di unione (b) e abbassare lentamente la macchina fino al pavimento come mostrato nella Fig 4 ed abbassi piano l'apparecchio fino al pavimento.

Nel piegare ed aprire l'apparecchio, faccia attenzione che non siano presenti bambini intorno alla zona di lavoro, od ostacoli che possano difficoltare l'operazione di apertura.

## SPOSTAMENTO ED IMMAGAZZINAGGIO

L'unità è dotata di ruote (6), cosa che rende più semplice il suo spostamento. Assicurarsi che il cavo elettrico sia scollegato.

Per evitare pericoli, NON muovere la cinghia su pavimenti non lisci.

## MANUTENZIONE

Per realizzare un'ottima manutenzione del suo tapis roulant e per fare in modo che la frizione fra il nastro e la tavola sia minima, lubrifici chi la parte interna, figura 5 (lo stile dicorsa è empre diverso, lubrifici chi con più attenzione la zona dove lei appoggia i piedi nel realizzare l'allenamento) con il barattolo di lubrificante (I) È consigliabile lubrificare la base del nastro ogni 3-12 mesi, a seconda della frequenza con cui viene usata. Dopo aver lubrificato, se il nastro scivola verifi chi la sua tensione. Per tesare il nastro prenda la chiave allen da 6 mm. (i) e con l'apparecchio a 4 Km/h giri le viti (R ed L) di un giro in senso orario

Velocità d' uso	Tempo consigliato di lubrificazione
1~6 km	Un anno
6~12 km	6 mesi
12~16 km	3 mesi

**NO USARE LUBRIFICANTI CON DISSOLVENTI**

## AGGIUSTAGGIO DEL NASTRO

Un assestamento non adeguato del tapis roulant ul pavimento nei quattro punti d'appoggio potrebbe causare postamento laterale del nastro (X). Un preciso controllo di qualità regola e verifi ca il nastro di slittamento. Ciò nonostante, a causa delle diversità nel peso ed ai diversi stili di corsa, potrebbe subire spostamenti laterali. Se il nastro si inclina verso destra o verso sinistra, fermi l'apparecchio.

## SPOSTAMENTO DEL NASTRO VERSO DESTRA

Questo processo è molto importate. Segua con attenzione quanto indicato a continuazione. Per aggiustare il nastro metta il tapis roulant ad una velocità di 4 Km/ora. Nel caso in cui il nastro si sia spostato verso destra, giri la vite (R) del lato destro dell'apparecchio 1/4 di giro in senso orario. Osservi la posizione del nastro, se passato un minuto il nastro non si è

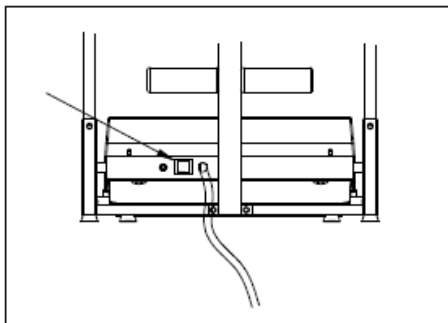
centrato completamente, ripeta l'operazione. Se osserva uno spostamento eccessivo del nastro verso sinistra, giri leggermente la vite destra in senso antiorario. Figura 11. Una volta aggiustato il nastro, potrà cominciare di nuovo l'allenamento.

## SPOSTAMENTO DEL NASTRO VERSO SINISTRA

Nel caso in cui il nastro si sia spostato verso sinistra, giri la vite (L) del lato sinistro del suo apparecchio 1/4 di giro in senso orario. Osservi la posizione del nastro, se passato un minuto il nastro non si è centrato completamente, ripeta l'operazione. Se osserva uno spostamento eccessivo del nastro verso destra, proceda e giri leggermente la vite sinistra in senso antiorario. Figura 11. Importante: Una tensione eccessiva del nastro potrebbe causare una perdita di velocità del tapis roulant e perfino potrebbe creare deformazioni nel nastro. Per questo motivo, tenga presente che produce lo stesso effetto sulla posizione del nastro un giro in senso orario della vite destra (R) che un giro in senso antiorario della vite sinistra (L). Quindi nel caso di spostamenti eccessivi, potrebbe procedere alternativamente con una vite o l'altra per evitare di tesare troppo il nastro.

## ISTRUZIONI D'USO

Collegare la macchina alla rete. Posizionare il tasto ON/OFF situato nella parte posteriore della macchina sulla posizione di accensione ON, si accenderà il LED indicando che la macchina è accesa. Si sentirà un segnale acustico e si accenderà il monitor.

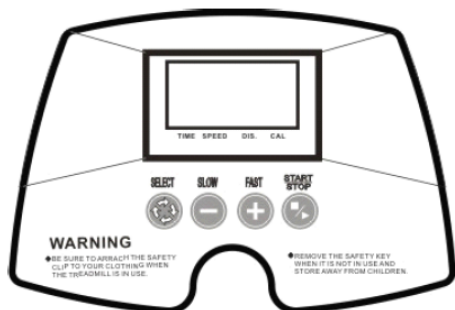


## CHIAVE DI SICUREZZA

La macchina funziona solo se la chiave di sicurezza (k) è inserita nel monitor. In caso di emergenza togliere la chiave di sicurezza (k).

Per accendere la macchina di nuovo posizionare il tasto ON/OFF nella posizione di spegnimento OFF e poi posizionare di nuovo la chiave di sicurezza (k) nel monitor.

## MONITOR



### Specifiche tecniche

Tempo (Time): 00:00 – 99:00 min

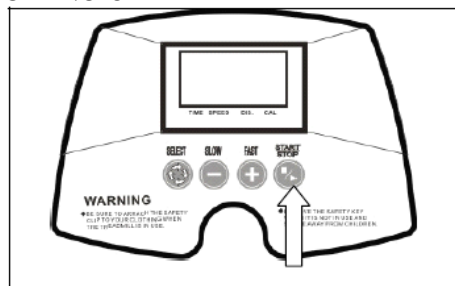
Velocità (Speed): 1.0 – 10 km/h

Distanza (Distance): 1.0 – 99.0 km

Calorie (Calories): 10 – 9990 Cal

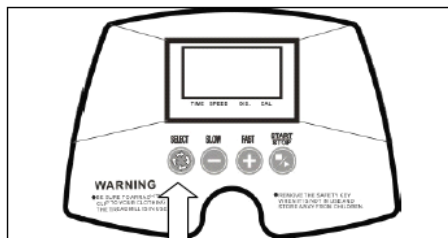
### Funzionamento del monitor:

#### START/STOP



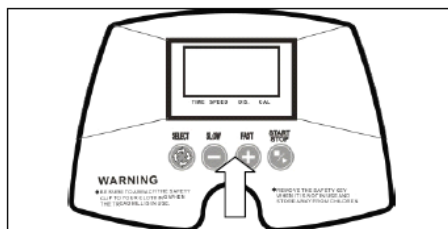
- Premere il tasto START/STOP per avviare l'allenamento.
- Premere il tasto START/STOP per arrestare l'allenamento
- Premere il tasto START/STOP per continuare di nuovo l'allenamento.

#### SELECT



- Premere il tasto SELECT per selezionare la velocità e la durata dell'allenamento.
- Premere il tasto START/STOP per avviare l'allenamento.

#### SLOW/FAST



- Premere il tasto SLOW/FAST per diminuire/aumentare la velocità o la durata dell'allenamento. (La caratteristica selezionata lampeggerà.)

#### Display del monitor:



**CALORIES:** Mostra le calorie consumate  
**DISTANCE:** Mostra la distanza percorsa o restante in chilometri.  
**TIME:** Mostra il tempo trascorso o restante.  
**SPEED:** Mostra la velocità.

## **CONDIZIONE FISICA**

Essere in una buona forma fisica significa vivere pienamente. Nella società moderna si soffre una gran tensione. Il tipo di vita delle grandi città è principalmente sedentario. La nostra dieta è diventata troppo ricca in calorie e grassi. I medici sono unanimi nel consigliare un allenamento fisico regolare per controllare meglio il nostro peso, migliorare il nostro peso, migliorare la nostra forma fisica e rilassarci.

## **VANTAGGI DELL' ALLENAMENTO FISICO**

Un allenamento regolare al di sotto di un certo livello e con una durata di 15/20 minuti, si trasforma in aerobico. L'allenamento aerobico fornisce principalmente ossigeno. Normalmente si tratta di un allenamento continuo senza pause. In effetti, inoltre allo zucchero e grassi, il corpo ha bisogno di ossigeno. Un allenamento regolare migliora la facoltà del corpo di fornire ossigeno a tutti i suoi muscoli, allo stesso tempo migliora la funzione polmonare, la capacità di pompeggio del cuore e facilita la circolazione del sangue. Riassumendo, l'energia prodotta da un allenamento regolare brucia chilocalorie (conosciute come calorie).

## **ALLENAMENTO E CONTROLLO DEL PESO**

La nostra alimentazione si trasforma, fra altri elementi, in energia (calorie) per il nostro organismo. Se consumiamo più calorie di quelle che bruciamo, il risultato sarà un aumento di peso ed al contrario, se si bruciano più calorie di quelle consumate, si perde peso. In riposo il nostro corpo brucia intorno a 70 calorie/ora per mantenere attive le funzioni vitali. Questa tabella mostra i consumi energetici approssimativi per una persona media in diverse attività.

## **PROGRAMMA D' ALLENAMENTO**

Prima di cominciare qualsiasi programma d'allenamento e tenendo conto che i programmi

cambiano in funzione dell'età e della condizione fisica, si consiglia una visita medica dato che con i suoi suggerimenti o consigli specifici ci otterrà migliori risultati. Qualsiasi sia il suo scopo finale, una miglioria della forma fisica, un controllo del suo peso od una riabilitazione, tenga presente che il suo allenamento dovrà essere progressivo, ben pianificato, vario e senza esagerazioni. Consigliamo che la frequenza del suo allenamento sia da 3 a 5 volte a settimana. Prima di cominciare una sessione è importante realizzare un riscaldamento di più o meno 2-3 minuti ad una velocità moderata. Questo proteggerà i suoi muscoli e preparerà adeguatamente il suo sistema cardiorespiratorio.

El passo seguente sarà durante 15-20 minuti ad un ritmo che porti le pulsazioni del battito cardiaco fra il 65 ed il 75% o fra il 75 e l'85% nel caso di persone già allenate. Più avanti, quando la nostra forma fisica sarà migliore, potremo distribuire il tempo fra i due livelli, tenendo conto che il numero di pulsazioni non deve sorpassare l'85% (zona aerobica) e mai raggiungere il massimo del ritmo cardiaco che non possiamo sorpassare d'accordo con la nostra età.

Finalmente, è importante rilassare i suoi muscoli. Per questo, basta camminare ad una velocità moderata durante 2-3 minuti fino a che le sue pulsazioni scendano dalla linea del 65%. Questo eviterà dolori muscolari, soprattutto dopo una sessione intensa. È anche consigliabile finire il programma con esercizi di rilassamento a terra.

## **NOTA FINALE**

Speriamo che il tapis roulant sia di suo gradimento. Con il programma controllato d'allenamento si renderà conto dei vantaggi: sentirsi meglio, con più vigore e con più resistenza alla tensione. Giudicherà lei stesso che vale la pena mantenersi in forma con BH.

## **ISPEZIONI E MANUTENZIONE**

Spegna l'apparecchio e stacchi il cavo dalla rete elettrica.

Pulisca la polvere dalle superfici del tapis roulant con un panno od un asciugamano umido, specialmente gli appoggi, i corrimano e l'elettronico. Non usi dissolventi. Usi un aspirapolvere per aspirare con attenzione attorno a tutti i componenti visibili (nastro, struttura, ecc). Appoggiando l'apparecchio sui laterali si può anche aspirare la parte

inferiore. Aspiri anche l' interno della scatola del motore togliendo il coperchio che protegge il motore (faccia attenzione ai cavi).

Verifichi periodicamente che tutti gli elementi di fissaggio siano ben stretti e correttamente collegati.

Verifichi e stringa tutti i componenti del suo tapis roulant ogni tre mesi. L' uso di questa macchina con parti logorate od indebolite come per esempio la cinghia, il nastro di slittamento od i rulli potrebbe danneggiare l' utente. Nel caso avessi dubbi sulla condizione di qualsiasi componente, consigliamo di cambiarla usando componenti originali. L' uso di altre parti potrebbe causare lesioni o agire sul rendimento dell' apparecchio.

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

## LOCALIZACION DE FALLOS O AVERIAS

SINTOMAS	COMPROBACIONES	SOLUCIONES
1. No se enciende el monitor.	1) Asegúrese de que la máquina está enchufada a la red, el interruptor general en posición 1 y la llave de seguridad puesta.	1) Enchufe el cable a la red. Coloque el interruptor en posición 1 y ponga la llave de seguridad.
2. Se enciende el monitor y no funciona el motor.	2) Comprobar que el limitador de corriente esté hacia dentro.	2) Desconectar la máquina y pulsar el limitador de corriente. Lubricar la banda.
3. Tirones al andar encima de la banda.	3.a) Comprobar lubricación banda 3.b) Comprobar tensión banda deslizamiento 3.c) Comprobar tensión correa de transmisión	3.a) Lubricar la banda de deslizamiento . 3.b) Tensar la banda de deslizamiento. 3.c) Tensar la correa de transmisión.
4. La máquina se para (salta el limitador de corriente).	4) Comprobar lubricación banda	4) Pulsar el limitador de corriente con el interruptor en 0 y lubricar la banda de deslizamiento.
5. La barandilla da calambres en las manos.	5) Comprobar que el enchufe donde está conectada tiene toma tierra	5) Enchufar la máquina en enchufe con toma de tierra.
6. La banda se descentra.	6.a) Comprobar nivelación del suelo. 6.b) Comprobar la cojera de la máquina.	

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

**902 170 258**

**Garanzia**

Questo prodotto ha una garanzia di 2 anni come da disposizioni della Direttiva 1999/44/CE del Parlamento europeo e del Consiglio del 25 maggio 1999 su certi aspetti riguardanti la vendita di beni di consumo e garanzie correlate, inglobate nella legge spagnola in virtù della Legge 23/2003 del 10 luglio; Garanzie sulla vendita dei beni di consumo.

A questo proposito, la EXERCYCLE, S.L., P.IVA n. B-01029032, con sede operativa in c/ Zurrupitieta 22, Vitoria, Spagna garantisce il presente prodotto.

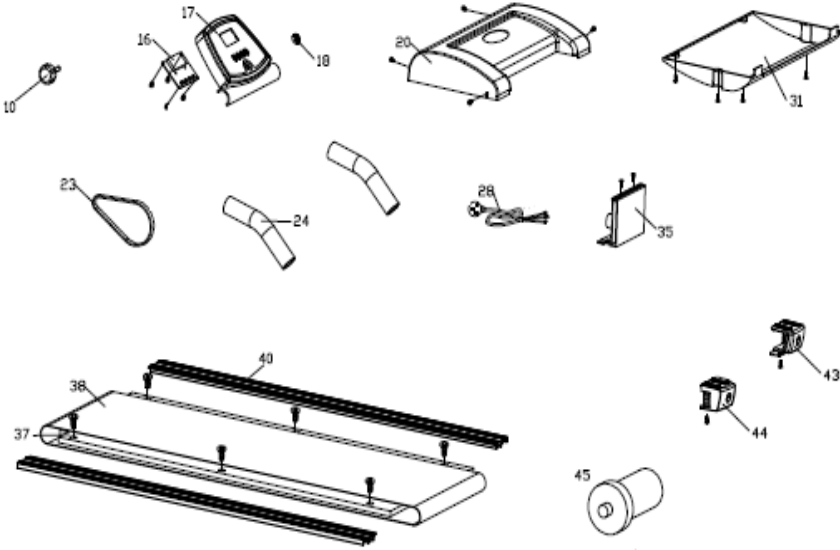
<b>Data di acquisto.-</b>	<b>Acquistato presso.-</b>
<b>Acquirente.-</b>	<b>Timbro del rivenditore.-</b>

Si prega di conservare lo scontrino a testimonianza dell'acquisto.

Per qualsiasi domanda, non esiti a contattare il nostro Customer Service:

**+34 902 170 258**

# YF 35



**Para pedido de repuesto:**  
Nº correspondiente a la pieza  
Cantidad

**Para encomenda de peça de recambio:**  
Nº correspondente à peça  
Quantidade

**To order replacement parts:**  
Corresponding parts  
Quantity

**Bestellung von Ersatzteilen:**  
Nr. des entsprechenden Ersatzteils  
Menge

**Pour toute commande pièces détachées**

**Per ordinare pezzi di ricambio:**  
Nº che corrisponde al pezzo  
Quantità

Numéro de la pièce  
Quantité

Nº	Code
10	YF35010
16	YF35016
17	YF35017
18	YF35018
20	YF35020
45	YF35045

Nº	Code
23	YF35023
24	YF35024
28	YF35028
31	YF35031
35	YF35035

Nº	Code
37	YF35037
38	YF35038
40	YF38040
43	YF35043
44	YF35044





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 produto 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.

**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.bh.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 FRANCE**

27 bis, Route de Pitoys  
64600 ANGLET  
Tél.: +33 05 59 42 04 71  
Fax: +33 05 59 50 10 83  
e-mail:  
bhfrance@bhfitness.com

**SAV FRANCE**

Tél: +33 0810 000 301  
Fax: +33 0810 00 290  
e-mail:  
savfrance@bhfitness.com

**BH FITNESS UK**

Halliards, Terrington Drive  
Newcastle-under-Lyme  
Staffordshire ST5 4NB  
United Kingdom  
Tel.: +44 (0)844 335 3988  
e-mail: sales@bh-uk.co.uk

**AFTER SALES - UK**

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

**EXERCYCLE GMBH**

Schumannstraße 27 60325  
Frankfurt/Main  
Tel. 069-17554247-0  
Fax. 069-17554247-9  
email: info@bhfitness.com  
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.**