

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

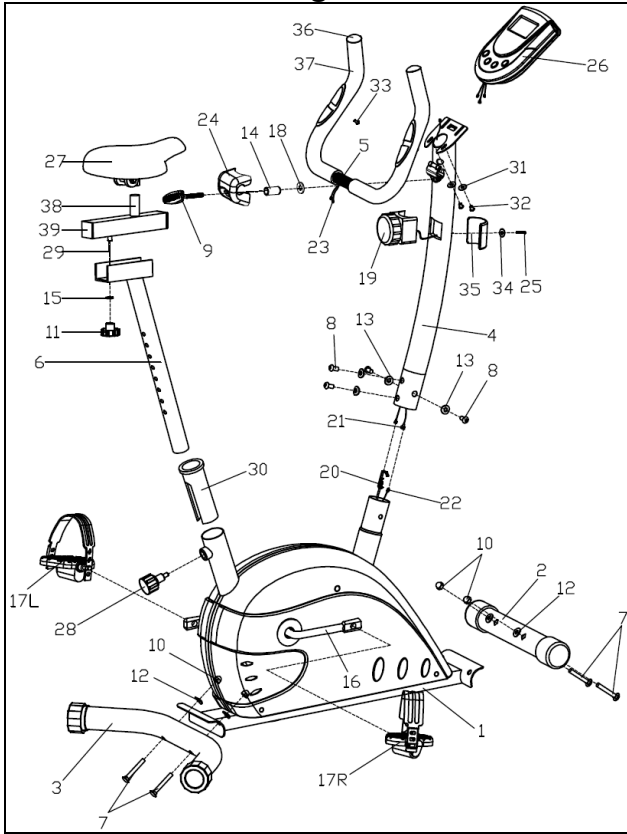


Fig 1

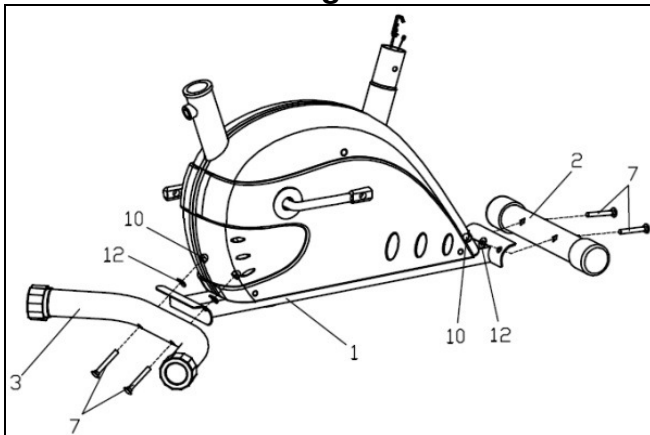


Fig 2

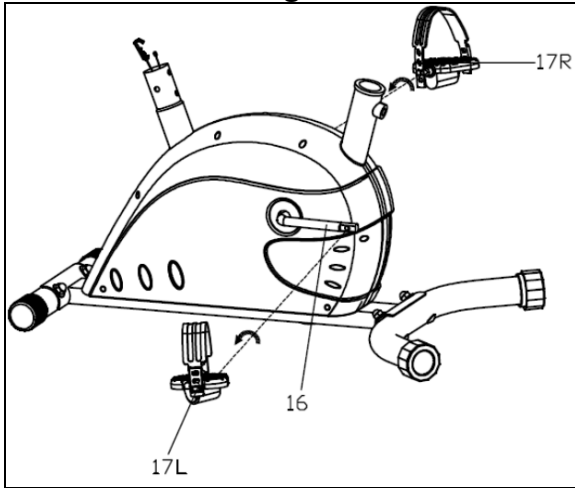


Fig 3

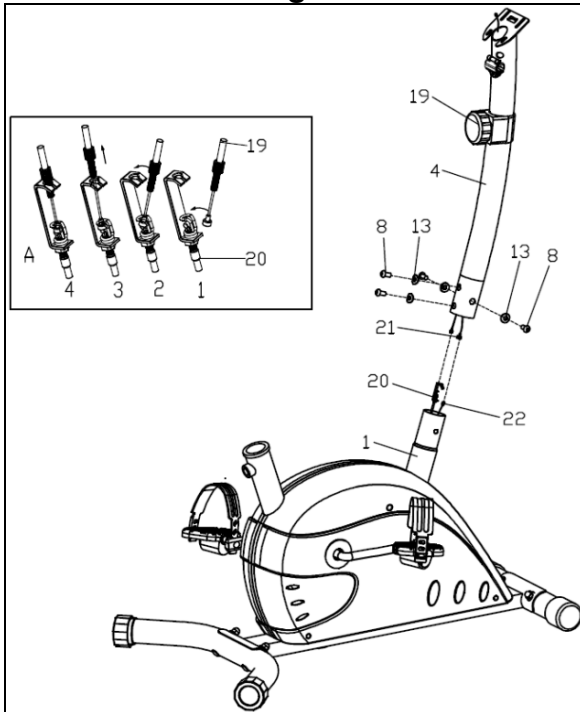


Fig 4

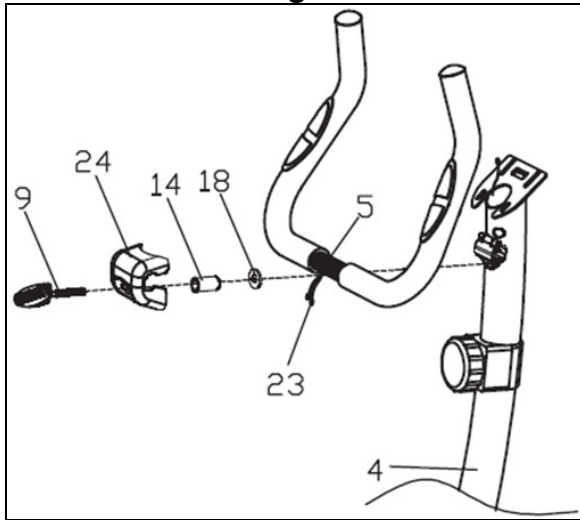


Fig 5

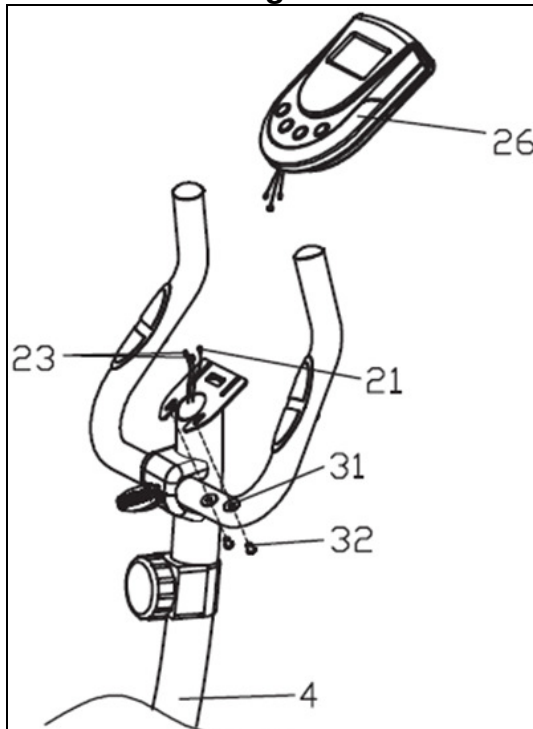


Fig 6

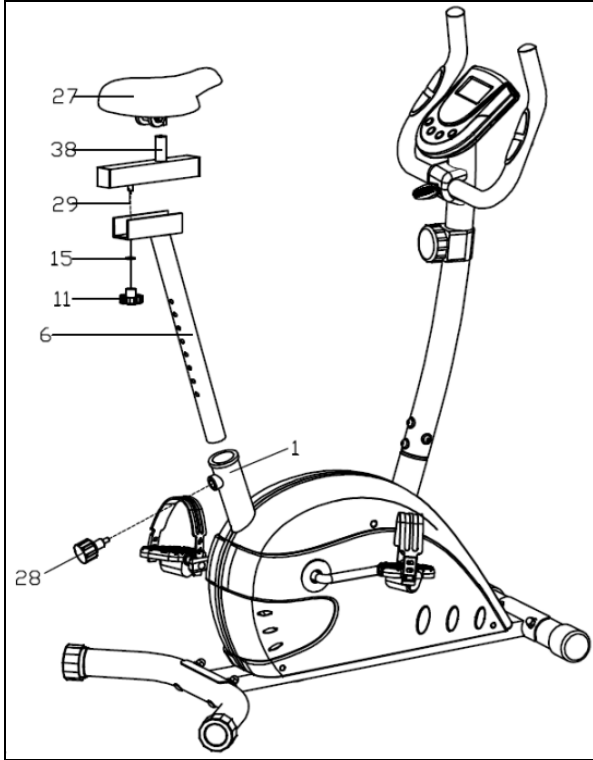
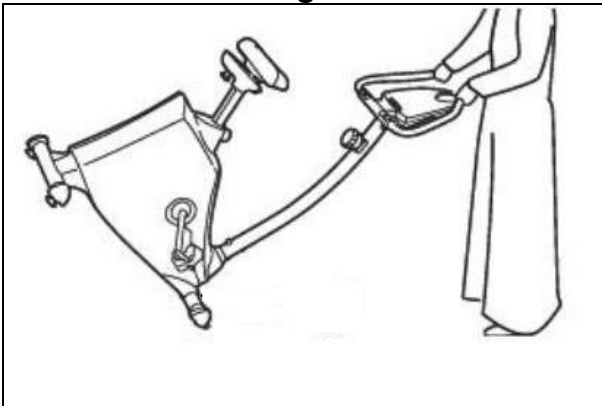


Fig 7



AVISO IMPORTANTE DE SEGURIDAD.- PRECAUCIONES.

Esta bicicleta ha sido diseñada y construida de modo que proporcione la máxima seguridad. Sin embargo, deben aplicarse ciertas precauciones al utilizar aparatos de ejercicio. Lea el manual en su totalidad antes de montar y utilizar la bicicleta.

Asimismo, cumpla con las siguientes precauciones de seguridad:

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

2 Sólo puede utilizar el aparato una persona cada vez.

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

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

5 Mantenga las manos alejadas de las partes en movimiento.

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

7 Utilice este aparato sólo para los fines descritos en este manual. NO utilice accesorios no recomendados por el fabricante.

8 No coloque objetos cortantes alrededor de la máquina.

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

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

11 No utilice la bicicleta si no funciona correctamente.

Precaución: Antes de comenzar a utilizar la bicicleta, consulte a su médico.

Esta advertencia es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años o con problemas de salud.

Lea todas las instrucciones antes de utilizar cualquier aparato de ejercicio.

Guarde estas instrucciones.

INDICACIONES GENERALES.-

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

1 Esta unidad esta diseñada para uso en casa. El peso de usuario no debe exceder de 100 Kg.

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

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

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

1. INSTRUCCIONES DE MONTAJE.-

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

Saque la unidad de la caja y compruebe que tiene todas las piezas Fig.0.

PASO 1: Instalación del caballete delantero

Conecte el caballete delantero (2) y el caballete trasero (3) al chasis (1) con los tornillos (7), arandelas (12) y tuercas (10).

PASO 2: Instalación de los pedales

Asegure los pedales izquierdo y derecho (17L/R) a la biela (16) respectivamente, desde la posición sobre el asiento.

Nota: Los pedales están marcados como L para el izquierdo y R para el derecho.

Para apretar gire el pedal izquierdo en el sentido opuesto a las agujas del reloj y el derecho en el sentido de las agujas del reloj.

PASO 3: Instalación del mástil

Conecte el cable reenvío (22) al cable mástil (21) que sale del mástil (4); Coloque el extremo del mando de tensión (19) en el hueco del cable tensión (20), tire de la resistencia del mando de tensión (19) y fuércele dentro del hueco de la estructura metálica del cable tensión (20). Por último, inserte el mástil (4) en el chasis (1) y asegúrelo con los tornillos Allen (8) y las arandelas (13).

Asegúrese de que todos los tornillos y arandelas están en posición antes de comenzar a apretarlos.

PASO 4 Instalación del manillar

Ajuste el cable pulso (23) a través del hueco del mástil (4), y sáquelo por la parte superior del mástil (4);

Ajuste el manillar (5) en el mástil (4), asegurándolo con el pomo del manillar (9), la tapa del manillar (24), el separador (14) y la arandela plana (18) como se muestra en la imagen.

PASO 5 Instalación del monitor

Conecte el cable pulso (23) y el cable mástil (21) a los cables que salen del monitor (26), y coloque el monitor (26) al soporte del monitor con los tornillos (32).

PASO 6 Instalación del sillín

Coloque el sillín (27) sobre la deslizadera del sillín (38), asegurándolo en su posición con la tuerca de debajo del sillín;

Conecte la deslizadera del sillín (38) con el sillín en la tija del sillín (6), asegurándolo con el pomo deslizadera (11), arandela plana (15) y la pletina deslizadera (29);

Introduzca la tija del sillín (6) en la sección principal, ajústelo en una posición adecuada, y asegúrelo con el pomo del sillín (28) tal y como se muestra en la imagen.

NOTA: Asegúrese de que el sillín (27) está correctamente ajustado antes de subirse a él. Cuando se ajusta la altura la marca de máximo de altura no puede estar por encima del borde del tubo de la sección del chasis.

MOVIMIENTO Y ALMACENAJE.-

La unidad esta equipada con ruedas lo que la hace más sencillo su movimiento. Las dos ruedas que se encuentran en la parte delantera de su unidad, le facilitaran la maniobra de colocar su unidad en el emplazamiento escogido, como muestra la Fig.7. Guárdela en un lugar seco con las menores variaciones de temperatura posible.

En caso de asistencia técnica, no dude en ponerse en contacto, llamando al teléfono (ver página final del presente manual).

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

IMPORTANT SAFETY ADVICE.- PRECAUTIONS.

This bicycle has been designed and constructed to provide maximum safety. Nevertheless, certain precautions should be taken when using exercise equipment. Read the whole manual before assembling and using the bicycle. The following safety precautions should also be observed:

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

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

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

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

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

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

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

8 Do not place sharp objects near the machine.

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

10 Do warm up stretching exercises before using the equipment.

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

Caution: Consult your doctor before beginning to use the bicycle. This advice is especially important for those over 35 or suffering from health problems. Read all of the instructions before using any exercise equipment. Keep these instructions safe for future use.

GENERAL INSTRUCTIONS.-

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

1 This unit has been designed for home use. The weight of the user must not exceed 100kg.

2 Parents and/or those responsible for children should always take their curious nature into account and how this can often lead to hazardous situations and behaviour resulting in accidents.

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

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

1. ASSEMBLY INSTRUCTIONS.-

The assistance of a second person is advisable for the assembly work.

Take the unit out of its box and make sure that all of the pieces are there Fig.0.

STEP 1: Install the Front and Rear Stabilizers

Fix the Front stabilizer (2) and Rear stabilizer (3) to the Main frame (1) with the Carriage bolts (7), Arc washers (12) and Acorn nuts (10).

STEP 2: Install the Right and Left Pedals

Secure the Left and Right Pedals (17L/R) to the Crank (16) respectively, viewed from the rider's seated position.

Note: Both pedals are labeled L FOR LEFT and R FOR RIGHT.

To tighten turn the left pedal COUNTERCLOCKWISE and the right pedal CLOCKWISE.

STEP 3: Install the Handlebar Post

Connect the Sensor wire (22) to the Connective wire (21) coming out from the Handlebar post (4).

Put the end of Tension controller (19) into the spring hook of Tension cable (20), pull the resistance cable of Tension controller (19) up and force it into the gap of metal bracket of Tension cable (20).

Finally, insert the Handlebar post (4) to the Main frame (1) and secure with the Allen bolts (8) and Arc washer (13).

Ensure that ALL bolts and washers are in place and partially threaded in before completely tightening any ONE bolt.

STEP 4: Install the Handlebar

Fit the Pulse sensor wires (23) through the hole of Handlebar post (4), and then pull out from top of the Handlebar post (4);

Fit the Handlebar (5) across the Handlebar Post (4), secured in place with the T-Knob (9), Handlebar Clamp (24), Spacer (14) and Flat Washer (18) as shown.

STEP 5: Install the computer

Connect the Pulse sensor wires (23) and Connective wire (21) to the wires coming out from the Computer (26), and then attach the Computer (26) to the Computer bracket.

STEP 6: Install the Saddle Post

Place the Saddle (27) over the Horizontal Seat Post (38), secured in place with the Locking Nut under the Saddle.

Attach the Horizontal Seat Post (38) with Saddle on it to the Saddle Post (6), and secured with the Knob Nut (11), Flat Washer (15) and U-Shaped Slider (29).

Insert the Seat Post (6) into the Main Section, adjust to a proper position, secure in place with the Pop-pin Knob (28) as shown.

NOTE: Make sure the Saddle (27) has been secured fasten before getting on it. When adjusting the Height of Saddle post, the Maximum insert depth Mark line cannot be higher than the edge of the tube of the Main Frame section.

MOVEMENT & STORAGE.-

The unit is equipped with wheels to make it easier to move about. The two wheels at the front of the unit make it

easier to place the unit in any chosen position, as shown in Fig.7. Store it in a dry place, preferably not subject to changes in temperature.

In case of technical assistance, please contact by telephone (see final page of this manual)

THE MANUFACTURER RESERVES THE RIGHT TO MODIFY THE SPECIFICATIONS OF ITS PRODUCTS WITHOUT PRIOR NOTICE.

IMPORTANTES CONSIGNES DE SÉCURITÉ.- PRÉCAUTIONS.

Cette bicyclette a été conçue et fabriquée de façon à ce qu'elle puisse offrir une sécurité maximale.

Néanmoins, l'utilisateur est tenu de prendre certaines précautions au cours de ses entraînements.

Avant de monter et d'utiliser ce vélo, veuillez lire attentivement cette notice et respecter les normes de sécurité indiquées ci-après:

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

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

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

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

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

6 Portez les vêtements appropriés pour réaliser vos exercices. Ne pas porter de vêtements amples qui risqueraient d'être happés par les pièces mobiles du vélo. Pour utiliser la

machine, chaussez des chaussures de sport appropriées pour ce faire. Nouez bien vos lacets de chaussures.

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

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

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

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

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

Précaution: Consultez votre médecin avant d'entreprendre des exercices sur cette machine. Cette remarque s'adresse plus particulièrement aux personnes âgées de + de 35 ans et aux personnes qui ont des problèmes de santé. Avant d'utiliser un quelconque appareil d'exercice, veuillez lire toutes les précautions d'emploi.

Conservez cette notice.

CONSIGNES GÉNÉRALES.-

Lire cette notice très attentivement. Elle contient d'importantes

informations sur le montage, la sécurité et l'utilisation de la machine.

1 Cette machine a été conçue pour être utilisée chez soi. Le poids de l'utilisateur ne doit pas dépasser 100Kg.

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

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

1 MONTAGE.-

Pour le montage il est conseillé de se faire aider par une autre personne.

Sortez l'unité de la boîte d'emballage et vérifiez qu'il ne manque aucune pièce Fig.0.

1^{ère} étape: Installez les pieds avant et arrière

Fixez le pied avant (2) et le pied arrière (3) au cadre principal (1) avec les boulons (7), rondelles (12) et écrous (10).

2^{ème} étape: Installez les pédales gauche et droite

Installez la pédale gauche et la droite (17L/R) à la manivelle (16) en respectant le côté des pédales depuis la position assis sur la selle.

Note: Les pédales sont identifiées L POUR GAUCHE et R POUR DROITE. Pour serrer la pédale gauche tournez-la dans le sens inverse des aiguilles

d'une montre et la pédale droite dans le sens des aiguilles d'une montre.

3^{ème} étape: Installez le mât du guidon

Connectez le câble de renvoi (22) au câble du mât (21) qui sort du mât (4). Placez l'extrémité de la commande de tension (19) dans l'ouverture du câble de tension (20) tirez de la résistance de la commande de tension (19) et introduisez-la dans l'ouverture de la structure du câble de tension (20).

Finalement, insérez le mât (4) au châssis (1) en le fixant avec les boulons Allen (8) et les rondelles (13). Assurez-vous que tous les boulons et les rondelles soient en position avant de commencer à les serrer.

4^{ème} étape: Installez le guidon

Installez le câble du pouls (23) dans l'ouverture du mât (4) et ressortez-le pour la partie supérieure du mât (4); Ajustez le guidon (5) au mât (4) en le fixant avec le pommeau du guidon (9), le couvercle du guidon (24), le sépaateur (14) et la rondelle plate (18) comme vous pouvez voir sur l'image.

5^{ème} étape: Installez le moniteur

Connectez le câble du pouls (23) et le câble du mât (21) aux câbles qui sortent du moniteur (26) et placez le moniteur (26) sur son support.

6^{ème} étape: Installez la selle

Placez la selle (27) sur le tube horizontal de la selle (38), fixez-la en place avec l'écrou de blocage sous la selle;

Attachez le tube horizontal de la selle (38) avec la selle sur la tige de la selle

(6). Fixez-la avec le pommeau de la selle (11), la rondelle plate (15) et le support coulissant (29); Insérez la tige de la selle (6) à la section principale en l'ajustant en position adéquate et en le serrant avec le pommeau (28) comme vous pouvez voir sur l'image.

NOTE: Assurez-vous que la selle (27) a été correctement ajustée avant d'utiliser le vélo. Lorsque vous ajustez la hauteur de la selle, la marque de hauteur maximum ne peut être au dessus du bord du tube du châssis.

DÉPLACEMENT & RANGEMENT.-

Des roulettes sont placées sur la machine afin de pouvoir la déplacer

facilement. Les deux roulettes placées en partie avant de l'appareil vous permettront de la placer facilement à l'emplacement souhaité, comme indiqué dans la Fig.7. Cet appareil doit être rangé dans un endroit sec, à l'abri des écarts de températures.

Dans le cas de l'assistance technique, s'il vous plaît contacter par téléphone (au numéro de téléphone qui figure à la dernière page de cette notice.).

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

WICHTIGER SICHERHEITSHINWEIS.- VORSICHTSMASSNAHMEN.

Dieses Fahrrad wurde so entwickelt und konstruiert, dass es maximale Sicherheit bietet.

Trotzdem müssen bestimmte Sicherheitshinweise bei der Benutzung von Trainingsgeräten beachtet werden. Lesen Sie bitte das gesamte Handbuch, bevor Sie das Gerät montieren und benutzen.

Befolgen Sie bitte nachstehende Vorsichtsmaßnahmen:

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

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

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

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

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

6 Tragen Sie während des Trainings geeignete Kleidung. Weite Kleidung kann sich im Fahrrad verklemmen. Benutzen Sie Jogging- oder Aerobic-

Schuhe. Achten Sie darauf, dass die Schnürsenkel fest gebunden sind.

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

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

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

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

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

Achtung: Bevor Sie das Gerät benutzen, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt. Dieser Hinweis ist besonders wichtig für Personen, die älter als 35 sind oder gesundheitliche Probleme haben. Bevor Sie irgendein Trainingsgerät benutzen, lesen Sie bitte stets die gesamten Anleitungen. Bewahren Sie diese Anleitungen gut auf.

ALLGEMEINE HINWEISE.-

Lesen Sie diese Anleitungen aufmerksam. Sie finden hier wichtige Hinweise zur Montage, Sicherheit und Benutzung des Geräts.

1 Dieses Gerät ist für den häuslichen Gebrauch vorgesehen. Das Gewicht des Benutzers darf 100kg nicht überschreiten.

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

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

1. MONTAGEHINWEISE.-

Nehmen Sie das Gerät aus der Verpackung und überprüfen Sie, ob alle Teile vorhanden sind Fig.0.

Es wird empfohlen, dass bei der Montage eine zweite Person behilflich ist.

SCHRITT 1: Vorderen und hinteren Standfuß montieren

Befestigen Sie den vorderen (2) und hinteren (3) Standfuß mit Schrauben (7), Unterlegscheiben (12) und Hutmuttern (10) am Hauptrahmen (1).

SCHRITT 2: Pedale (rechts und links) montieren

Montieren Sie das linke und rechte Pedal (17L/R) an die Kurbel (16, in Fahrerrichtung).

HINWEIS: Die Pedale sind mit L FÜR LINKS und R FÜR RECHTS gekennzeichnet.

Drehen Sie das linke Pedal GEGEN DEN UHRZEIGERSINN und das rechte Pedal IM UHRZEIGERSINN.

SCHRITT 3: Lenkerstange montieren

Verbinden Sie das Sensorkabel (22) mit dem Verbindungskabel (21), das aus der Lenkerrahmenstange (4) kommt.

Verbinden Sie die Spannungskontrolle (19) mit dem Karabinerhaken des Spannungskabels (20), ziehen Sie das Widerstandskabel der Spannungskontrolle (19) nach oben und haken Sie es in den vorgesehenen Haken des Spannungskabels (20) ein.

Setzen Sie die Lenkerrahmenstange (4) in den Hauptrahmen (1) ein und befestigen Sie diese mit Sechskantschrauben (8) und gebogenen Unterlegscheiben (13). Stellen Sie sicher, dass ALLE Schrauben und Unterlegscheiben in der richtigen Position sind, bevor Sie EINE Schraube fest anziehen.

SCHRITT 4: Den Lenker montieren

Ziehen Sie die Pulssensorkabel (23) durch die Öffnung der Lenkerrahmenstange (4) und ziehen Sie sie dann oben aus der Rahmenstange (4) heraus.

Platzieren Sie den Lenker (5) auf der Lenkerrahmenstange (4) und befestigen Sie ihn mit der T-Schraube (9), Lenkerklemmung (24), Abstandshalter (14) sowie flachen Unterlegscheiben (18) wie im Bild dargestellt.

SCHRITT 5: Den Computer montieren

Verbinden Sie die Pulssensorkabel (23) und das Verbindungskabel (21) mit den entsprechenden Anschlüssen des Computers (26).

Montieren Sie anschließend den Computer (26) auf die entsprechende Halterung.

SCHRITT 6: Sattelstange montieren

Montieren Sie den Sattel (27) auf der horizontalen Sattelstange (38) und sichern Sie ihn mit einer Verschlussmutter unter dem Sattel; Verbinden Sie dann die horizontale Sattelschiene (38) mit der Sattelstange (6) und sichern diese mit dem Drehknopf (11), einer Unterlegscheibe (15) sowie einer U-förmigen Schiene (29).

Setzen Sie die Sattelstange (6) in den Hauptrahmen ein und stellen Sie sicher, dass er richtig sitzt. Ziehen Sie die Einrastschraube (28) fest.

ACHTUNG: Stellen Sie sicher, dass der Sattel (27) korrekt befestigt ist, bevor Sie sich darauf setzen. Wenn Sie die Höhe des Sattels einstellen achten Sie darauf, dass die schwarze

Markierung nicht über der Kante der Rahmenstange liegen darf.

TRANSPORT UND AUFBEWAHREN

Das Gerät verfügt über Räder, die seinen Transport erleichtern. Die beiden Räder befinden sich am vorderen Teil des Geräts. Mit ihrer Hilfe kann das Gerät einfacher an den gewünschten Aufstellort gebracht werden Fig.7. Bewahren Sie das Gerät an einem trockenen Ort mit möglichst geringen Temperaturschwankungen auf.

Bei der technischen Hilfe, wenden Sie sich bitte telefonisch an (siehe letzte Seite des Handbuchs).

HERSTELLER BEHÄLT SICH DAS RECHT VOR, DIE SPEZIFIZIERUNGEN SEINER PRODUKTE OHNE VORHERIGE MITTEILUNG ZU MODIFIZIEREN.

AVISO IMPORTANTE DE SEGURANÇA.- PRECAUÇÕES.

Esta bicicleta foi desenhada e construída de modo a proporcionar a máxima segurança. No entanto, devem aplicar-se certas precauções ao utilizar aparéelos de exercício. Leia todo o manual antes de montar e utilizar a bicicleta. Além disso, cumpra as seguintes precauções de segurança:

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

2 Só pode utilizar o aparelho uma pessoa de cada vez.

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

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

5 Mantenha as mãos afastadas das partes em movimento.

6 Utilize uma indumentária adequada para a realização do exercício. Não use peças de roupa folgadas que poderiam ficar presas na bicicleta. Utilize sempre calçado para correr ou para aerobio quando utilizar

esta máquina. Ate os atacadores correctamente.

7 Só deverá utilizar este aparelho para os fins descritos neste manual. NÃO utilize acessórios que não sejam recomendados pelo fabricante.

8 Não coloque objectos cortantes á volta da máquina.

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

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

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

Precaução: Antes de começar a utilizar a bicicleta, consulte com o seu médico. Esta advertência é especialmente importante para pessoas com uma idade superior a 35 anos ou com problemas de saúde. Leia todas as instruções antes de utilizar qualquer aparéelo de exercício.

Guarde estas instruções.

INDICAÇÕES GERAIS.-

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

1 Esta unidade está desenhada para ser usada em casa. O peso do usuário não deve exceder os 100Kg.

2 Os pais e outras pessoas responsáveis por crianças, deverão ter em conta a sua natureza curiosa, que poderá levá-las a situações e comportamentos que podem ser perigosos.

Este aparelho nunca deverá utilizar-se como um brinquedo.

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

1. INSTRUÇÕES DE MONTAGEM.-

Recomenda-mos a ajuda de uma segunda pessoa para a montagem.

Retire a unidade da caixa e comprove se estão todas as peças Fig.0.

PASSO 1: Montagem do Tubo Cavalete Dianteiro

Aperte o tubo cavalete dianteiro (2) e o tubo cavalete traseiro (3) ao corpo central do equipamento (1) com os parafusos (7), as anilhas (12) e as porcas (10).

PASSO 2: Montagem dos Pedais

Enrosque o pedal esquerdo e pedal direito (17L/R) no crank (16) respectivo, tendo como referência a sua posição sobre o selim.

Nota: os pedais estão identificados com a letra L para o pedal esquerdo e a letra R para o pedal direito.

Aperte com força enroscando o pedal esquerdo no sentido oposto aos ponteiros do relógio e o pedal direito no sentido dos ponteiros do relógio.

PASSO 3: Montagem do Tudo do Guiador

Una o cabo do sensor (22) ao cabo (21) que sai do tubo do guiador (4);

Coloque a resistência do comando de tensão no extremo máximo (19) no orifício do cabo de tensão (20), retire a resistência do comando de tensão (19) e force-o para dentro do orifício do encaixe metálico do cabo de tensão (20).

Por último encaixe o tubo do guiador (4) no corpo central da bicicleta (1), aperte todos os parafusos Allen (8) e as anilhas (13). Certifique-se que todos os parafusos e anilhas estão na posição correcta antes de iniciar o correcto aperto

PASSO 4: Montagem do Guiador

Passe o cabo do pulso (23) através do orifício do tubo do guiador (4), e posteriormente retire-o pela parte superior do tubo do guiador (4).

Ajuste o guiador (5) ao tubo do guiador (4), segurando com o selector do guiador (9), à tampa do guiador (24), o separador (14) e a anilha plana (28) como ilustra a imagem.

PASSO 5: Montagem do Monitor

Una o cabo do monitor (21) e o cabo do tubo do guiador (23) aos cabos que saem do monitor (26), e coloque o monitor (26) no respectivo do monitor.

PASSO 6: Montagem do Selim

Coloque o selim (27) sobre o espigão móvel do selim (38), apertando na posição desejada com as porcas que se encontram por baixo do selim.

Encaixe o espigão móvel do selim (38) com espigão (6), apertando o selector (11), a anilha plana (15) e a platina móvel (29).

Encaixe o espigão de selim (6) no quadro principal, ajustando-o à sua posição adequada. A posteriori reaperte o selector (28) como se verifica na imagem.

NOTA: Certifique-se de que o selim (27) está correctamente apertado antes de sentar nele. No caso de ter a altura do espigão de selim ajustada na altura máxima, certifique-se que não esteja fora do limite máximo de selecção da bicicleta.

DESLOCAÇÃO E ARMAZENAMENTO.-

A unidade vem equipada com rodas que tornam mais simples o seu movimento. As duas rodas existentes na parte da frente da sua unidade, facilitar-lhe-ão a manobra da sua unidade até ao local escolhido, como mostra a Fig.7. Deverá guardar a sua máquina num lugar seco, com as menores variações de temperatura possíveis.

Em caso de assistência técnica, entre em contato pelo telefone (ver página final do presente manual).

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

AVVERTIMENTO IMPORTANTE DI SICUREZZA.- PRECAUZIONI.

Questa bicicletta è stata disegnata e costruita in modo che garantisca la massima sicurezza. Ciò nonostante si devono applicare certe precauzioni nell' usare apparecchi per fare allenamento. Legga il manuale nella sua totalità prima di montare ed utilizzare la bicicletta. Comunque osservi al dettaglio le seguenti precauzioni di sicurezza:

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

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

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

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

5 Mantenga le mani lontane dalle parti in movimento.

6 Usi capi d' abbigliamento adatti per la realizzazione dell' allenamento. Non usi capi larghi che potrebbero agganciarsi nella bicicletta. Usi sempre scarpe da corsa o per esercizi aerobici quando usi l' apparecchio. Si allacci le scarpe correttamente.

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

8 Non collochi oggetti taglienti attorno alla bicicletta.

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

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

11 Non usi la bicicletta se non funziona correttamente.

Precauzione: Prima di cominciare ad usare la bicicletta, chiedi consiglio medico. Questo consiglio è specialmente importante per persone con età superiore ai 35 anni o con problemi di salute. Legga tutte le istruzioni prima di usare qualsiasi apparecchio per fare allenamento.

Conservi queste istruzioni.

INDICAZIONI GENERALI.-

Legga attentamente le istruzioni di questo manuale, fornisce indicazioni importanti sul montaggio, sicurezza ed uso della macchina.

1 Questo apparecchio è stato disegnato per il suo uso in casa. Il peso dell' utente non dovrà sorpassare i 100Kg.

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

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

1. ISTRUZIONI DI MONTAGGIO.-

Estragga l'apparecchio dalla scatola e verifi chi di avere a disposizione tutti i pezzi Fig.0.

Si consiglia l'aiuto di una seconda persona per realizzare il montaggio.

PASSAGGIO 1: Installazione del cavalletto anteriore

Connetti il cavalletto anteriore (2) e il cavalletto posteriore (3) al telaio (1) con le viti (7), rondelle (12) e dadi (10).

PASSAGGIO 2: Installazione dei pedali

Assicura i pedali sinistro e destro (17L/R) alla relativa pedivella (16), dalla posizione sul sellino.

Nota: I pedali sono segnati con "L" per quello sinistro e con "R" per quello destro.

Per stringerli, gira il pedale sinistro in senso antiorario e il destro in senso orario.

PASSAGGIO 3: Installazione della torre

Connetti il cavo del sensore (22) al cavo della torre (21) che esce da essa (4).

Imposta il capo del comando di tensione (19) nella cavità del cavo di tensione (20), tira dalla resistenza del comando di tensione (19) e mettilo dentro la cavità della struttura metallica del cavo di tensione (20).

Infine, inserisci la torre (4) nel telaio (1) e assicurala con le viti Allen (8) e le rondelle (13). Assicurati che tutte le viti e rondelle sono in posizione prima di iniziare a stringerli.

PASSAGGIO 4: Installazione del manubrio

Inserisci il cavo del sensore (23) attraverso la cavità della torre (4) e estrailo dalla parte superiore della torre (4).

Inserisci il manubrio (5) nella torre (4), assicurandolo con la manopola del manubrio (9), la carcassa del manubrio (24), il separatore (14), e la rondella piatta (18), come si indica nell'immagine.

PASSAGGIO 5: Installazione del monitor

Connetti il cavo del sensore (23) e il cavo della torre (21) ai cavi che escono dal monitor (26) e inserisci il monitor (26) nel suo appoggio.

PASSAGGIO 6: Installazione del sellino

Imposta il sellino (27) dentro la parte scorrevole apposta (38), assicurandolo nella sua posizione con il dado sotto il sellino.

Connetti la parte scorrevole del sellino (38) con il sellino nella reggisella (6), assicurandolo con la manopola scorrevole (11), la rondella piatta (15) e la striscia scorrevole (29).

Introdurre la reggisella (6) nella sezione principale, stringila nella posizione adeguata, e assicurala con la manopola del sellino (28), come si indica nell'immagine.

NOTA: Assicurati che il sellino (27) sia correttamente fissato prima di metterti a sedere. Quando si regola l'altezza, il marchio di altezza massima non può essere sopra il bordo del tubo del telaio.

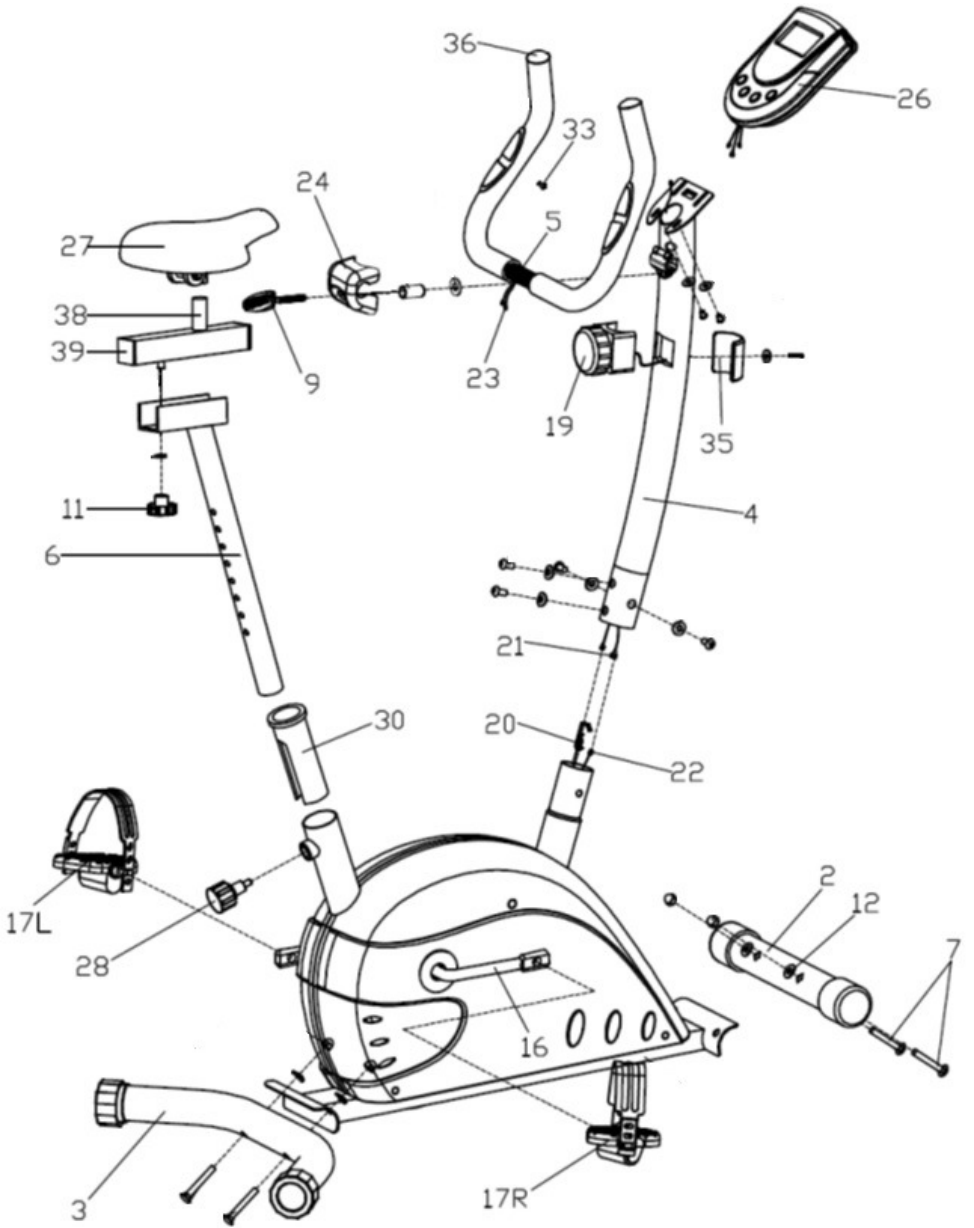
SPOSTAMENTO ED IMMAGAZZINAGGIO.-

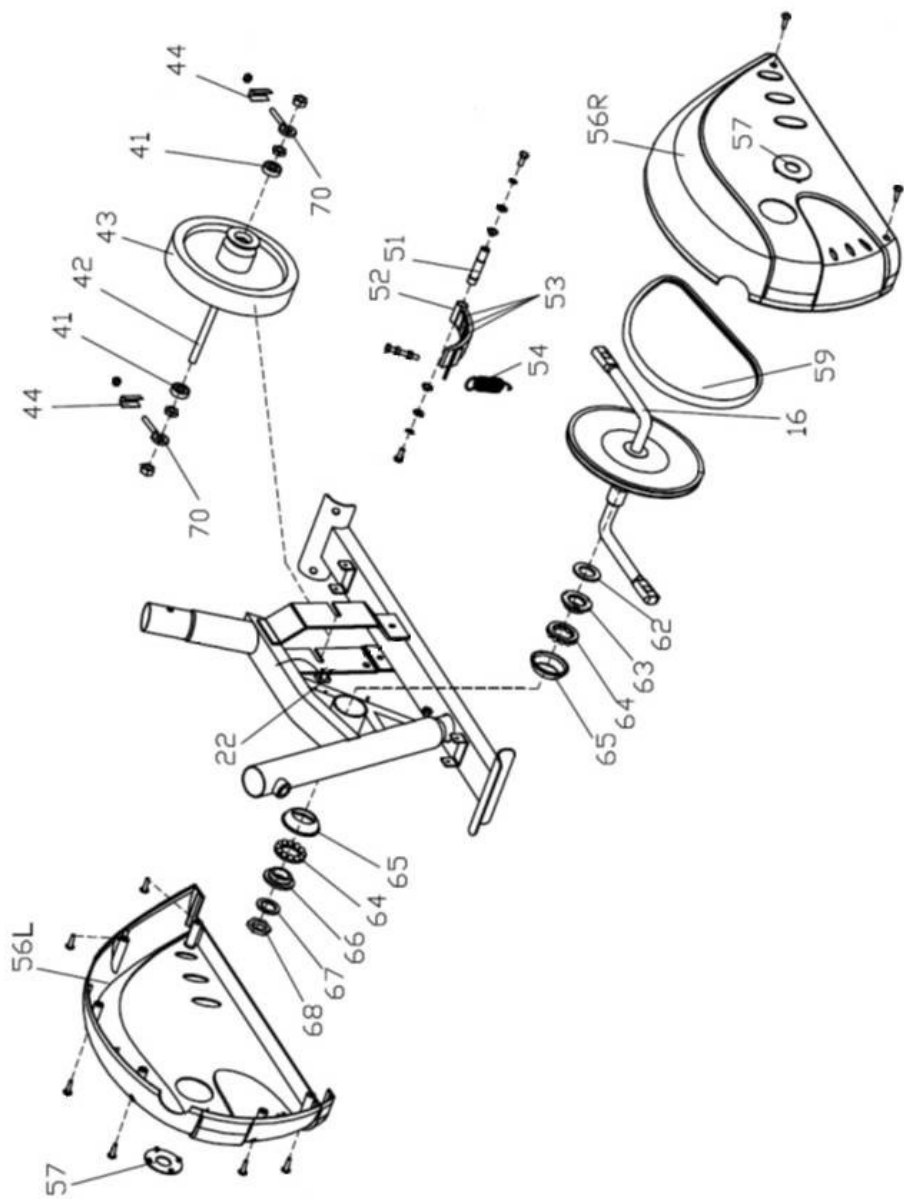
L'apparecchio è munito di ruote che rendono più semplice il suo spostamento. Le due ruote che si trovano nella parte anteriore del suo apparecchio o le faciliteranno la manovra di collocare il suo apparecchio nel luogo scelto, come mostra la Fig.7. La conservi in un luogo secco con le minori variazioni di temperatura possibili.

In caso di assistenza tecnica, si prega di contattare chiamando (consultare l'ultima pagina del presente manuale).

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

YH2000





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

To order replacement parts: State the part code and Quantity

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

Bestellung von Ersatzteilen: Bitte angeben Teil-code und Menge

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

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

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

YH2000002

1

Nº	Description	Descripción	Code
2	Front stabilizer	Caballete delantero	YH2000002
3	Rear stabilizer	Caballete trasero	YH2000003
5	Handlebar	Manillar	950228005
6	Saddle post	Tija sillín	YH2000006
7	Carriage Bolt M8x60	Tornillo M8x60	950228007
9	T-Knob	Pomo manillar	950228009
11	Knob Nut	Pomo deslizadera	950228011
16	Crank	Biela monoblock	950228016
17	Pedals	Pedales	950228017
19	Tension Controller	Mando tensión	950228019
20	Tension Control Cable	Cable tensión	950228020
21	Upper Sensor Wire	Cable reenvío superior	950228021
22	Sensor Wire	Cable reenvío	950228022
23	Pulse Sensor Wire	Cable pulso	950228023
24	Handlebar Cover	Tapa manillar	950228024
26	Computer	Monitor	YH2000026
27	Saddle	Sillín	950228027
28	Pop-pin Knob	Pomo sillín	950228028
30	Seat Post Bushing	Casquillo plástico	950228030
35	Tension Controller rear cover	Tapa mando tensión	950228035
36	Handlebar Round Cap	Tapón manillar	950228036
38	Horizontal Seat Post	Deslizadera sillín	YH2000038
39	Square End Cap	Tapón cuadrado	950228039
41	Flywheel Bearing 6000z	Rodamiento 6000z	950228041
42	Flywheel Axle D10xL118xM10x1	Eje volante	950228042
43	Flywheel	Volante	950228043
51	Magnet Holder Axle	Eje soporte imanes	950228051
52	Magnet Holder	Soporte imanes	950228052

53	Magnet	Imán	950228053
54	Tension Spring	Muelle freno	950228054
56R	Chain Cover (right)	Tapa derecha	YH2000056R
56L	Chain Cover (left)	Tapa izquierda	YH2000056L
57	Crank Seal	Tapa biela	950228057
59	Belt	Correa	950228059
61	Belt Pulley	Polea	950228061
63	3-Slot Nut	Tuerca rodamiento monoblock	950228063
64	Ball Rack	Bolas rodamiento monoblock	950228064
65	Bearing Collar	Interior rodamiento monoblock	950228065
66	2-Slot Nut	Exterior rodamiento monoblock	950228066
67	Locking Washer	Arandela monoblock	950228067
68	Hex Nut	Tuerca	950228068
70	Adjusting Bolt M6x50	Tornillo tensor	950228070

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

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

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

BH FITNESS ASIA
BH Asia Ltd.
No.80, Jhongsan Rd.,
Daya Dist.,
Taichung City 42841,
Taiwan. R.O.C.
Tel.: +886 4 25609200
Fax: +886 4 25609280
E-mail: info@bhasia.com.tw

BH FITNESS PORTUGAL
MAQUINASPORT, APARELHOS
DE DESPORTO, S.A.
Rua do Caminho Branco Lote 8,
ZI Oiã 3770-068 Oiã
Oliveira do Bairro (PORTUGAL)
Tel.: +351 234 729 510
e-mail: info@bhfitness.pt

BH SERVICE PORTUGAL
Tel.: +351 234 729 510
e-mail: info@bhfitness.pt

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

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

BH GERMANY GmbH
Grasstrasse 13
45356 ESSEN
GERMANY
Tel: +49 2015 997018
e-mail:
technik@bhgermany.com

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

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

BH SE RESERVA EL DERECHO A MODIFICAR LAS ESPECIFICACIONES DE SUS PRODUCTOS SIN PREVIO AVISO.
SPECIFICATIONS MAY BE CHANGED WITHOUT PRIOR NOTICE DUE TO OUR PROGRAMME OF CONTINUOUS PRODUCT DEVELOPMENT.
BH SE RÉSERVE LE DROIT DE MODIFIER LES SPECIFICATIONS DE SES PRODUITS SANS PRÉAVIS.
BH BEHALT SICH DAS RECHT VOR, ÄNDERUNGEN DER MODELL-ANGABEN OHRE VORHERIGE ANKÜNDIGUNG VORZUNEHMEN.
DATI TECNICI E COMMERCIALI RELATIVI AGLI ARTICOLI DEL PRESENTE CATALOGO POSSONO ESSERE SOGGETTI A VARIAZIONI SENZA ALCUN PRAVVISIO.
BH RESERVA O DIREITO DE PODER MODIFICAR AS ESPECIFICAÇÕES DOS SEUS EQUIPAMENTOS SEM AVISO PRÉVIO.
DOOR KONSTANTE PRODUKTVERNIEUWING EN VERBETERING HOUDEN WIJ ONS HET RECHT VAN WIJZIGING VOOR ZONDER VOORAFGAAND BERICHT.