

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

Fig.1

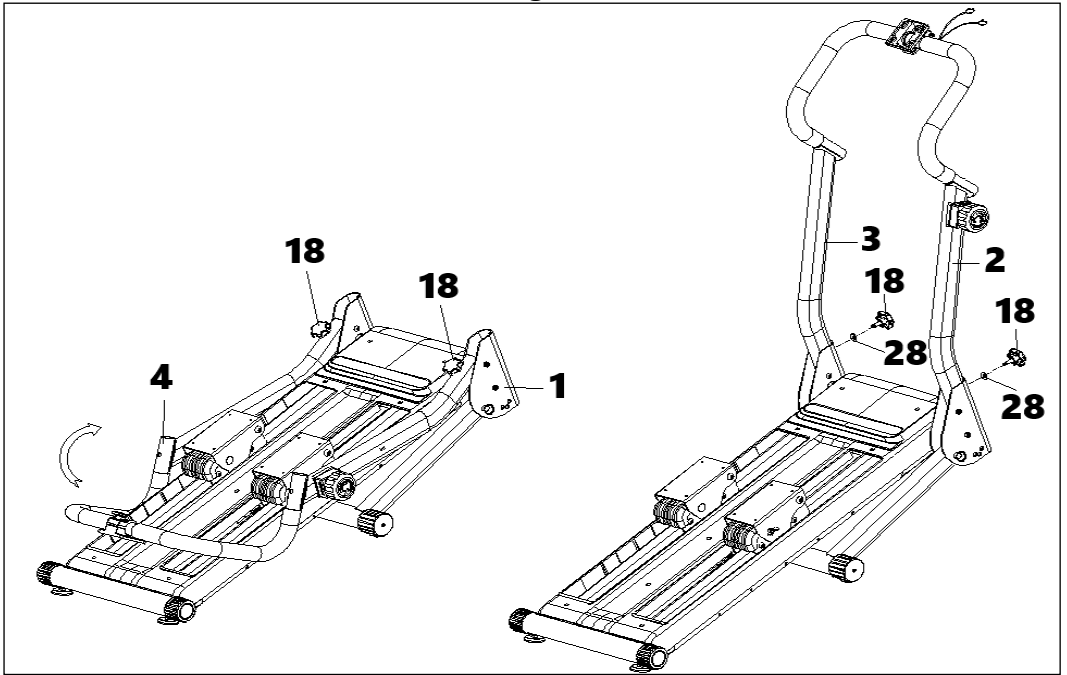


Fig.2

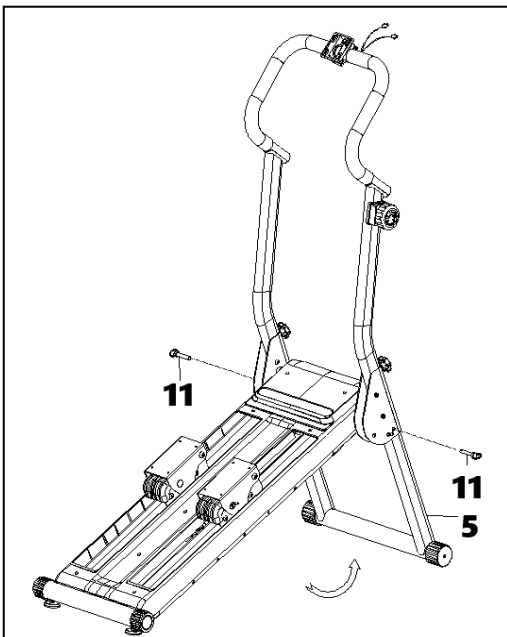


Fig.3

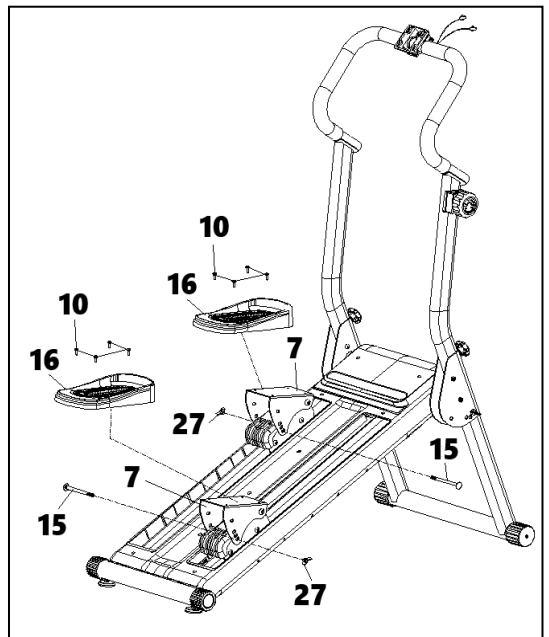


Fig.4

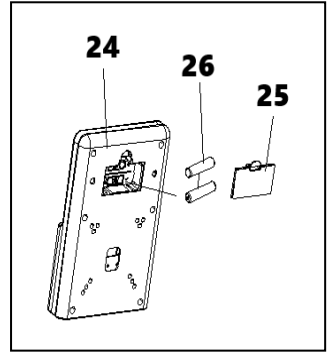
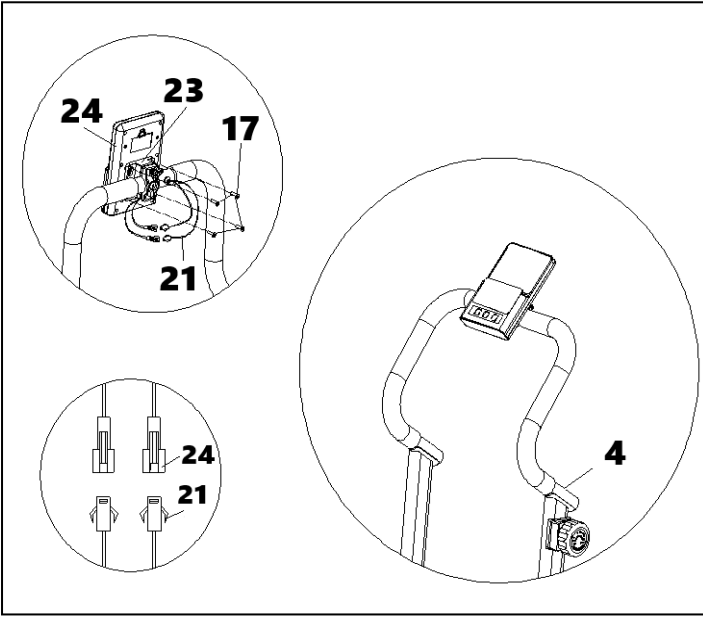


Fig.5

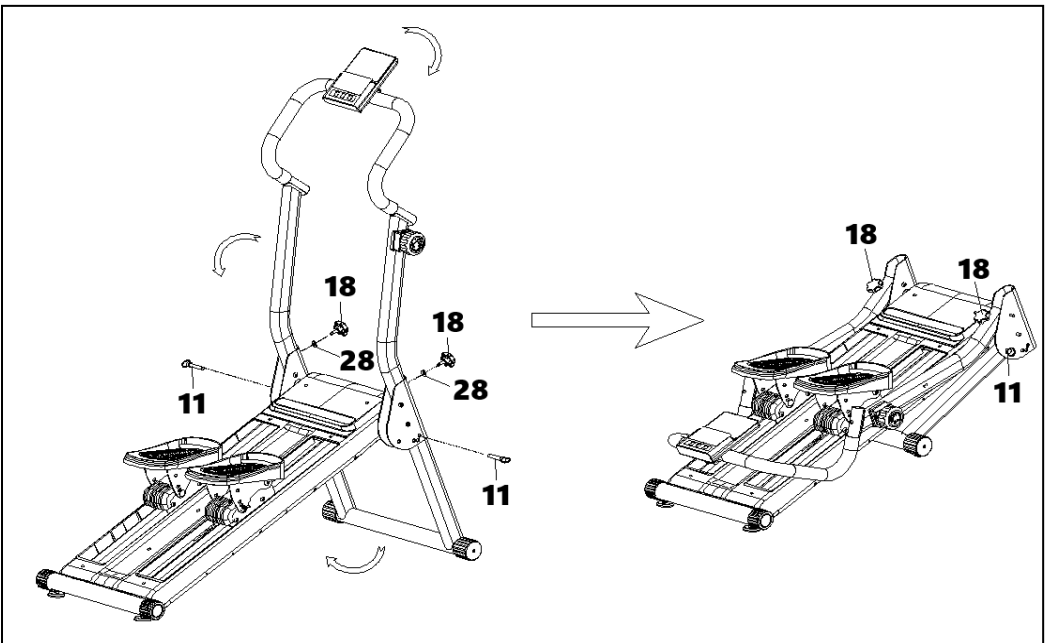
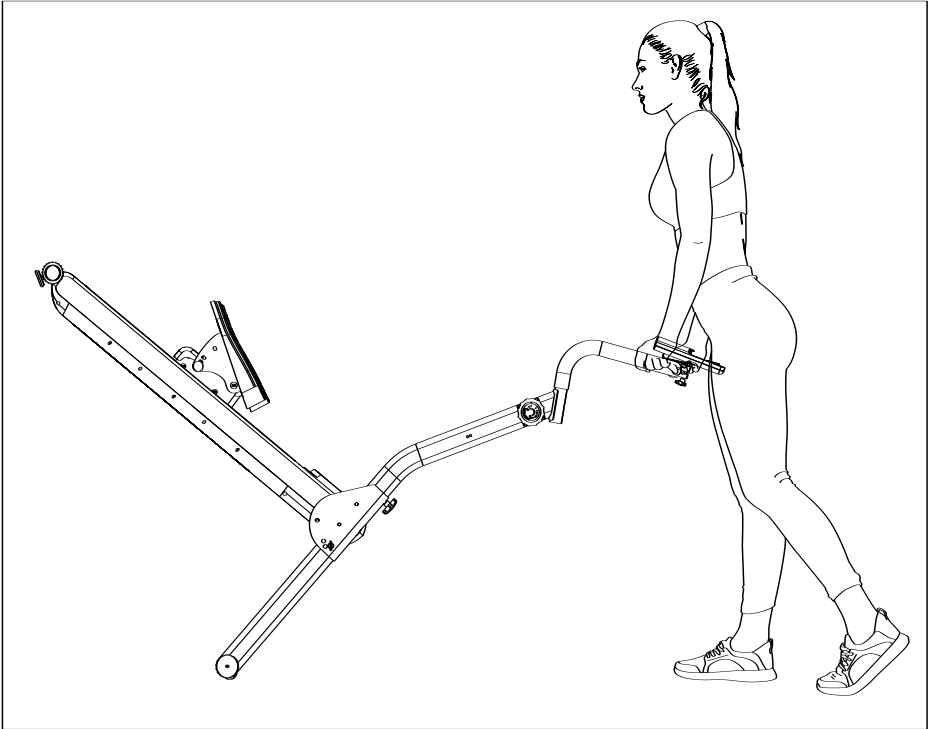


Fig.6



AVISO IMPORTANTE DE SEGURIDAD.- PRECAUCIONES.

Esta climber 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 climber.

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 climber.

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 climber 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 climber. Utilice siempre calzado para correr o para aeróbic cuando utilice la máquina. Átese 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 climber si no funciona correctamente.

Precaución: Antes de comenzar a utilizar la climber, 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.

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 130 Kg.

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

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

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.-

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

2. MASTIL

Primero, retire el tornillo tipo estrella (18) y la arandela curvada (28) que están preinstalados en las columnas izquierda y derecha. Después, levante el manillar (4) hacia arriba, luego utilice el tornillo tipo estrella (18) y la arandela curvada (28) para fijar de forma segura el mástil derecha (2) y la columna izquierda (3) al chasis (1). Fig 1.

3. SOPORTE DELANTERO

Saque el pasador (11), luego despliegue el soporte delantero (5). Alinee los orificios y vuelva a insertar el pasador (11) asegurando la posición. sFig 2.

4. PEDALES

Primero, retire los tornillos (15) y las tuercas de mariposa (27) preinstalados. Levante la placa de pedal (7) hacia arriba, alinee los orificios, luego inserte los pernos (15) y fíjelos con las tuercas de mariposa (27). Repita los mismos pasos en los lados izquierdo y derecho. (Nota: Existen tres posiciones de ajuste: elija la altura más adecuada según sus necesidades. Asegúrese de que ambas placas de pedal queden fijadas a la misma altura.)

A continuación, retire los tornillos (10) preinstalados en las placas de pedal (7).

Utilice los tornillos (10) para fijar de forma segura cubiertas de los pedales (16) a las placas de pedal (7). (Nota: El borde del protector del pedal debe quedar orientado hacia adelante.). Fig 3.

5. MONITOR

Primero, retire los tornillos (17) preinstalados del monitor (24).

b. Pase el cable del monitor a través del soporte giratorio (23), luego sáquelo por el orificio inferior. Fije el monitor (24) al soporte giratorio (23) utilizando los tornillos (17).

Conecte el cable del monitor (24) al cable principal del sensor (21).

Retire la tapa del monitor (25) y inserte 2 pilas (26), asegurándose de respetar la polaridad correcta (+/-). Una vez que la pantalla se encienda, vuelva a colocar la tapa del monitor (25). Fig 4.

6. PLEGADO DE LA MAQUINA

Afloje y retire el tornillo tipo estrella (18) y las arandelas curvadas (28). Baje el manillar (4) hasta la posición plegada. Gire el monitor (24) hacia atrás hasta que quede paralelo al chasis (1). Fig 5.

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

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

IMPORTANT SAFETY ADVICE.- PRECAUTIONS.

This bicycle has been designed and constructed to provide maximum safety. Nevertheless, certain precautions should be taken when using exercise equipment. Read the whole manual before assembling and using the bicycle. 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 130kg.

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

Take the unit out of the box and check that all parts are included:

- (1) Main frame;
- (2) Right column;
- (3) Left column;
- (4) Handlebar;
- (5) Front support frame;
- (6) Foot sleeve;
- (7)

Pedal plate; (8) Foot pad; (9) Adjustable foot pad; (10) Screw M5×8; (11) Marble pin; (12) Nut M8; (13) Washer d8; (14) Bolt M8×50; (15) Bolt M8×105; (16) Pedal; (17) Screw M5×10; (18) Plum blossom screw; (19) Tension knob; (20) Tear-proof handle grips; (21) Sensor trunk wire; (22) Knob; (23) Rotating seat; (24) Monitor; (25) Battery cover; (26) Battery; (27) Butterfly nut M8; (28) Arc-shaped washer D8.

2. UPRIGHT POST

First, remove the pre-installed plum blossom screw (18) and arc-shaped washer (28) from the left and right columns.

Then, lift the handlebar (4) upward, and use the plum blossom screw (18) and arc-shaped washer (28) to securely fasten the right column (2) and left column (3) to the main frame (1). Fig 1.

3. FRONT SUPPORT FRAME

Pull out the marble pin (11), then unfold the front support frame (5). Align the holes and reinsert the marble pin (11) to secure the position. Fig 2.

4. PEDALS

First, remove the pre-installed bolts (15) and butterfly nuts (27). Lift the pedal plate (7) upward, align the holes, then insert the bolts (15) and secure them with the butterfly nuts (27). Repeat the same steps for both left and right sides.

(Note: There are three adjustment positions—choose the most suitable height for your needs. Ensure both pedal plates are fixed at the same height.)

Next, remove the pre-installed screws (10) from the pedal plates (7).

Finally, use the screws (10) to securely fasten the pedals (16) to the pedal plates (7).

(Note: The pedal guard edge must face forward.) Fig 3.

5. MONITOR

First, remove the pre-installed screws (17) from the monitor (24).

Pass the monitor cable through the rotating seat (23), then pull it out from the bottom hole. Secure the monitor (24) to the rotating seat (23) using the screws (17).

Connect the monitor (24) to the sensor trunk wire (21).

Remove the battery cover (25) on the back of the monitor (24) and insert 2 batteries (26), ensuring correct polarity (+/-). Once the display powers on, reattach the battery cover (25). Fig 4.

6. FOLDING THE MACHINE

Unscrew and remove the plum blossom screw (18) and arc-shaped washers (28). Lower the handlebar (4) into the folded position. Rotate the monitor (24) backward until it is parallel with the main frame (1). Fig 5.

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

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

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.

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 130Kg.

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. INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Sortez l'unité de la boîte et vérifiez que toutes les pièces sont présentes :

(1) Châssis ; (2) Colonne droite ; (3) Colonne gauche ; (4) Guidon ; (5) Support avant ; (6) Manchon de pied ; (7) Plaque de pédale ; (8) Coussin de pied ; (9) Coussin de pied réglable ; (10) Vis M5×8 ; (11) Goupille sphérique ; (12) Écrou M8 ; (13) Rondelle d8 ; (14) Boulon M8×50 ; (15) Boulon M8×105 ; (16) Pédale ; (17) Vis M5×10 ; (18) Vis à tête étoile ; (19) Bouton de tension ; (20) Poignées anti-déchirure ; (21) Câble principal du capteur ; (22) Bouton ; (23) Siège rotatif ; (24) Moniteur ; (25) Couvercle de batterie ; (26) Batterie ; (27) Écrou papillon M8 ; (28) Rondelle courbée d8.

2. MÂT VERTICAL

Retirez d'abord la vis à tête étoile (18) et la rondelle courbée (28) préinstallées sur les colonnes gauche et droite.

Ensuite, soulevez le guidon (4) vers le haut, puis utilisez la vis à tête étoile (18) et la rondelle courbée (28) pour fixer solidement la colonne droite (2) et la colonne gauche (3) au châssis (1). Fig 1.

3. SUPPORT AVANT

Retirez la goupille sphérique (11), puis déployez le support avant (5). Alignez les trous et réinsérez la goupille sphérique (11) pour sécuriser la position. Fig 2.

4. PÉDALES

Retirez d'abord les boulons préinstallés (15) et les écrous papillon (27). Soulevez la plaque de pédale (7), alignez les trous, puis insérez les boulons (15) et fixez-les avec les écrous papillon (27). Répétez les mêmes étapes pour les côtés gauche et droit.

(Remarque : Il y a trois positions de réglage — choisissez la hauteur la plus adaptée à vos besoins. Assurez-vous que les deux plaques de pédale soient fixées à la même hauteur.)

Ensuite, retirez les vis préinstallées (10) des plaques de pédale (7).

Enfin, utilisez les vis (10) pour fixer solidement les pédales (16) aux plaques de pédale (7).

(Remarque : Le bord du protège-pédale doit être orienté vers l'avant.) Fig 3.

5. MONITEUR

Retirez d'abord les vis préinstallées (17) du moniteur (24).

Faites passer le câble du moniteur à travers le siège rotatif (23), puis sortez-le par le trou inférieur. Fixez le moniteur (24) au siège rotatif (23) avec les vis (17).

Connectez le moniteur (24) au câble principal du capteur (21).

Retirez le couvercle de la batterie (25) à l'arrière du moniteur (24) et insérez 2 piles (26), en respectant la polarité correcte (+/-). Une fois l'écran allumé,

remettez le couvercle de la batterie (25). Fig 4.

6. PLIAGE DE L'APPAREIL

Dévissez et retirez la vis à tête étoile (18) et les rondelles courbées (28). Abaissez le guidon (4) en position pliée. Faites pivoter le moniteur (24) vers l'arrière jusqu'à ce qu'il soit parallèle au châssis (1). Fig 5.

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

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

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 130kg 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. MONTAGEANLEITUNG

Nehmen Sie die Einheit aus der Verpackung und prüfen Sie, ob alle Teile vorhanden sind:

(1) Hauptrahmen; (2) Rechte Säule; (3) Linke Säule; (4) Lenker; (5) Vorderer Stützrahmen; (6) Fußhülse; (7) Pedalplatte; (8) Fußpolster; (9) Verstellbares Fußpolster; (10) Schraube M5×8; (11) Kugelstift; (12) Mutter M8; (13) Unterlegscheibe d8; (14) Bolzen M8×50; (15) Bolzen M8×105; (16) Pedal; (17) Schraube M5×10; (18) Sternschraube; (19) Spannkopf; (20) Reißfeste Griffpolster; (21) Hauptsensorkabel; (22) Knopf; (23) Drehbarer Sitz; (24) Monitor; (25) Batteriefachdeckel; (26) Batterie; (27) Flügelmutter M8; (28) Bogenförmige Unterlegscheibe d8.

2. AUFRECHTEN MASTS

Entfernen Sie zunächst die vorinstallierte Sternschraube (18) und die bogenförmige Unterlegscheibe (28) an der linken und rechten Säule. Heben Sie dann den Lenker (4) nach oben und verwenden Sie die Sternschraube (18) und die bogenförmige Unterlegscheibe (28), um die rechte Säule (2) und die linke Säule (3) fest am Hauptrahmen (1) zu befestigen. Fig 1.

3. VORDEREN STÜTZRAHMENS

Ziehen Sie den Kugelstift (11) heraus und entfalten Sie dann den vorderen Stützrahmen (5). Richten Sie die Löcher aus und setzen Sie den Kugelstift (11) wieder ein, um die Position zu sichern. Fig 2.

4. PEDALMONTAGE

Entfernen Sie zuerst die vorinstallierten Bolzen (15) und Flügelmutter (27). Heben Sie die Pedalplatte (7) an, richten Sie die Löcher aus, setzen Sie die Bolzen (15) ein und sichern Sie sie mit den Flügelmutter (27). Wiederholen Sie die gleichen Schritte für die linke und rechte Seite.

(Hinweis: Es gibt drei Einstellpositionen – wählen Sie die für Ihre Bedürfnisse geeignete Höhe. Stellen Sie sicher, dass beide Pedalplatten auf derselben Höhe befestigt sind.)

Entfernen Sie anschließend die vorinstallierten Schrauben (10) von den Pedalplatten (7).

Verwenden Sie schließlich die Schrauben (10), um die Pedale (16) sicher an den Pedalplatten (7) zu befestigen.

(Hinweis: Die Kante des Pedalschutzes muss nach vorne zeigen.) Fig 3.

5. MONITORMONTAGE

Entfernen Sie zuerst die vorinstallierten Schrauben (17) vom Monitor (24).

Führen Sie das Monitorkabel durch den drehbaren Sitz (23) und ziehen Sie es durch das untere Loch heraus. Befestigen Sie den Monitor (24) am

drehbaren Sitz (23) mit den Schrauben (17).

Schließen Sie den Monitor (24) an das Hauptsensorkabel (21) an.

Entfernen Sie den Batteriefachdeckel (25) auf der Rückseite des Monitors (24) und legen Sie 2 Batterien (26) ein, wobei Sie auf die richtige Polarität (+/-) achten. Sobald das Display eingeschaltet ist, setzen Sie den Batteriefachdeckel (25) wieder auf.

Fig 4.

6. ZUSAMMENKLAPPEN DES GERÄTS

Lösen und entfernen Sie die Sternschraube (18) und die bogenförmigen Unterlegscheiben (28). Senken Sie den Lenker (4) in die

zusammengeklappte Position. Drehen Sie den Monitor (24) nach hinten, bis er parallel zum Hauptrahmen (1) steht. Fig 5.

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

Sollten über den Zustand einer Komponente Zweifel bestehen, setzen Sie sich bitte mit dem (TKD) Technischen Kundendienst in Verbindung, indem Sie das Servicetelefon anrufen (siehe letzte Seite des Handbuchs).

AVISO IMPORTANTE DE SEGURANÇA.- PRECAUÇÕES.

Esta climber 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 climber. 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 climber.

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 MÉDICO IMEDIATAMENTE.

4 Utilize o aparelho sobre uma superfície sólida e nivelada. NÃO utilize a climber 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 climber. Utilize sempre calçado para correr ou para aeróbic quando utilizar esta máquina. Ate os atacadores correctamente.

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

8 Não coloque objectos cortantes á volta da máquina.

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

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

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

Precaução: Antes de começar a utilizar a climber, 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.

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 130Kg.

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

Retire a unidade da caixa e verifique se todas as peças estão incluídas:

(1) Chassi; (2) Coluna direita; (3) Coluna esquerda; (4) Guidão; (5) Suporte dianteiro; (6) Manga de pé; (7) Placa do pedal; (8) Almofada do pé; (9) Almofada de pé ajustável; (10) Parafuso M5×8; (11) Pino esférico; (12) Porca M8; (13) Arruela d8; (14) Parafuso M8×50; (15) Parafuso M8×105; (16) Pedal; (17) Parafuso M5×10; (18) Parafuso tipo flor de ameixa; (19) Botão de tensão; (20) Empunhaduras resistentes a rasgos; (21) Cabo principal do sensor; (22) Botão; (23) Assento giratório; (24) Monitor; (25) Tampa da bateria; (26) Bateria; (27) Porca borboleta M8; (28) Arruela curva d8.

2. MASTRO VERTICAL

Primeiro, remova o parafuso tipo flor de ameixa (18) e a arruela curva (28) pré-instalados nas colunas esquerda e direita. Em seguida, levante o guidão (4) para cima e use o parafuso tipo flor de ameixa (18) e a arruela curva (28) para fixar com segurança a coluna direita (2) e a coluna esquerda (3) ao chassi (1). Fig 1.

3. SUPORTE DIANTEIRO

Puxe o pino esférico (11) e, em seguida, desdobre o suporte dianteiro (5). Alinhe os furos e reinsira o pino esférico (11) para fixar a posição. Fig 2.

4. PEDAIS

Primeiro, remova os parafusos pré-instalados (15) e as porcas borboleta (27). Levante a placa do pedal (7), alinhe os furos, depois insira os parafusos (15) e fixe com as porcas borboleta (27). Repita os mesmos passos para os lados

esquerdo e direito.

(Nota: Existem três posições de ajuste — escolha a altura mais adequada para suas necessidades. Certifique-se de que ambas as placas do pedal estejam fixadas na mesma altura.) Em seguida, remova os parafusos pré-instalados (10) das placas do pedal (7). Por fim, use os parafusos (10) para fixar com segurança os pedais (16) às placas do pedal (7). (Nota: A borda do protetor do pedal deve estar voltada para frente.) Fig 3.

5. MONITOR

Primeiro, remova os parafusos pré-instalados (17) do monitor (24). Passe o cabo do monitor pelo assento giratório (23) e puxe-o pelo orifício inferior. Fixe o monitor (24) ao assento giratório (23) usando os parafusos (17). Conecte o monitor (24) ao cabo principal do sensor (21). Remova a tampa da bateria (25) na parte de trás do monitor (24) e insira 2 baterias (26), garantindo a polaridade correta (+/-). Quando o visor ligar, recoloque a tampa da bateria (25). Fig 4.

6. DOBRAR A MÁQUINA

Desaperte e remova o parafuso tipo flor de ameixa (18) e as arruelas curvas (28). Abaixar o guidão (4) para a posição dobrada. Gire o monitor (24) para trás até que fique paralelo ao chassi (1). Fig 5.

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

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

AVVERTIMENTO IMPORTANTE DI SICUREZZA.- PRECAUZIONI.

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

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

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

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

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

5 Mantenga le mani lontane dalle parti in movimento.

6 Usi capi d' abbigliamento adatti per la realizzazione dell' allenamento. Non usi capi larghi che potrebbero 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.

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 130Kg.

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 l' assicurarsi che tutti gli utenti dell' apparecchio siano stati correttamente

informati su tutte le precauzioni necessarie da prendere.

1. ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Rimuovere l'unità dalla confezione e verificare che tutte le parti siano incluse:

(1) Telaio principale; (2) Colonna destra; (3) Colonna sinistra; (4) Manubrio; (5) Supporto anteriore; (6) Boccola per piede; (7) Piastra del pedale; (8) Cuscinetto per piede; (9) Cuscinetto per piede regolabile; (10) Vite M5×8; (11) Pernio sferico; (12) Dado M8; (13) Rondella d8; (14) Bullone M8×50; (15) Bullone M8×105; (16) Pedale; (17) Vite M5×10; (18) Vite a fiore di prugno; (19) Pomello di tensione; (20) Impugnature anti-strappo; (21) Cavo principale del sensore; (22) Pomello; (23) Sedile rotante; (24) Monitor; (25) Copertura batteria; (26) Batteria; (27) Dado a farfalla M8; (28) Rondella curva d8.

2. MASTRO VERTICALE

Rimuovere prima la vite a fiore di prugno (18) e la rondella curva (28) preinstallate sulle colonne sinistra e destra.

Quindi sollevare il manubrio (4) verso l'alto e utilizzare la vite a fiore di prugno (18) e la rondella curva (28) per fissare saldamente la colonna destra (2) e la colonna sinistra (3) al telaio principale (1). Fig 1.

3. SUPPORTO ANTERIORE

Estraete il perno sferico (11) e poi aprite il supporto anteriore (5). Allineate i fori e reinserite il perno sferico (11) per fissare la posizione. Fig 2.

4. PEDALI

Prima, rimuovere i bulloni (15) e i dadi a farfalla (27) preinstallati. Sollevare la piastra del pedale (7), allineare i fori, quindi inserire i bulloni (15) e fissarli con i dadi a farfalla (27). Ripetere gli stessi passaggi per i lati sinistro e destro.

(Nota: Ci sono tre posizioni di regolazione — scegliere l'altezza più adatta alle proprie esigenze. Assicurarsi che entrambe le piastre del pedale siano fissate alla stessa altezza.)

Successivamente, rimuovere le viti preinstallate (10) dalle piastre del pedale (7).

Infine, utilizzare le viti (10) per fissare saldamente i pedali (16) alle piastre del pedale (7).

(Nota: Il bordo della protezione del pedale deve essere rivolto in avanti.) Fig 3.

5. MONITOR

Prima, rimuovere le viti preinstallate (17) dal monitor (24).

Passare il cavo del monitor attraverso il sedile rotante (23) e tirarlo attraverso il foro inferiore. Fissare il monitor (24) al sedile rotante (23) utilizzando le viti (17).

Collegare il monitor (24) al cavo principale del sensore (21).

Rimuovere il coperchio della batteria (25) sul retro del monitor (24) e inserire 2 batterie (26), assicurandosi di rispettare la polarità corretta (+/-). Una volta che il display si accende, rimettere il coperchio della batteria (25). Fig 4.

6. RIPIEGAMENTO DELLA MACCHINA

Allentare e rimuovere la vite a fiore di prugno (18) e le rondelle curve (28). Abbassare il manubrio (4) nella posizione ripiegata. Ruotare il monitor (24) verso l'indietro fino a quando non è parallelo al telaio principale (1).
Fig 5.

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

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

BELANGRIJKE VEILIGHEID SVOORSCHRIFTEN.- VOORZORGSMAATREGELEN.

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

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

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

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

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

5 Raak de bewegende onderdelen niet aan.

6 Gebruik geschikte kleding tijdens het uitvoeren van de oefeningen. Gebruik geen wijde kledingsstukken die zouden kunnen blijven haken in de fiets. Gebruik altijd sportschoenen (loopschoenen of aerobic) wanneer u het apparaat gebruikt. Strik uw veters goed.

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

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

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

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

11 Gebruik het apparaat niet wanneer het apparaat niet naar behoren functioneert. Voorzorgsmaatregelen: Voordat u begint de fiets te gebruiken, is het raadzaam eerst uw arts te raadplegen. Deze waarschuwing is in het bijzonder belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of personen met gezondheidsproblemen. Lees zorgvuldig alle instructies in deze gebruiksaanwijzing voordat een trainingsapparaat gaat gebruiken.

ALGEMENE AANWIJZINGEN.-

Lees zorgvuldig de instructies in deze gebruiksaanwijzing. Deze geeft u belangrijke aanwijzingen over de montage, veiligheid en het gebruik van het apparaat.

1 Dit apparaat is uitsluitend ontworpen voor gebruik binnenshuis. De gebruiker dient niet zwaarder te zijn dan 130Kg.

2 Ouders en andere personen die verantwoordelijk zijn voor kinderen, dienen er rekening mee te houden dat dezen van nature nieuwsgierig zijn en dat dit tot gevaarlijke situaties en

gedrag kan leiden. Dit apparaat mag onder geen beding als speelgoed gebruikt worden.

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

1. MONTAGE-INSTRUCTIES

Haal het apparaat uit de doos en controleer of alle onderdelen aanwezig zijn:

(1) Hooframe; (2) Rechterkolom; (3) Linkerkolom; (4) Stuur; (5) Voorste steunframe; (6) Voethuls; (7) Pedalenplaat; (8) Voetkussen; (9) Verstelbaar voetkussen; (10) Schroef M5×8; (11) Kogelpen; (12) Moer M8; (13) Ring d8; (14) Bout M8×50; (15) Bout M8×105; (16) Pedaal; (17) Schroef M5×10; (18) Bloesemschroef; (19) Spanknop; (20) Scheurvaste handgrepen; (21) Hoofd sensor kabel; (22) Knop; (23) Draaiend zitje; (24) Monitor; (25) Batterijkap; (26) Batterij; (27) Vlindermoer M8; (28) Boogvormige ring d8.

2. RECHTE STAANDER

Verwijder eerst de voorgeïnstalleerde bloesemschroef (18) en boogvormige ring (28) van de linker- en rechterkolom.

Til vervolgens het stuur (4) omhoog en gebruik de bloesemschroef (18) en boogvormige ring (28) om de rechterkolom (2) en linker kolom (3) stevig aan het hooframe (1) te bevestigen. Fig 1.

3. VOORSTE STEUNFRAME

Trek de kogelpen (11) eruit en vouw vervolgens het voorste steunframe (5)

uit. Lijn de gaten uit en steek de kogelpen (11) opnieuw in om de positie te vergrendelen. Fig 2.

4. PEDALEN

Verwijder eerst de voorgeïnstalleerde bouten (15) en vlindermoeren (27). Til de pedalenplaat (7) omhoog, lijn de gaten uit, steek de bouten (15) erin en zet ze vast met de vlindermoeren (27). Herhaal dezelfde stappen voor links en rechts.

(Opmerking: Er zijn drie verstelposities kies de meest geschikte hoogte voor uw behoeften. Zorg ervoor dat beide pedalenplaten op dezelfde hoogte zijn bevestigd.)

Verwijder vervolgens de voorgeïnstalleerde schroeven (10) van de pedalenplaten (7).

Gebruik tenslotte de schroeven (10) om de pedalen (16) stevig aan de pedalenplaten (7) te bevestigen.

(Opmerking: De rand van de pedaalbescherming moet naar voren wijzen.) Fig 3.

5. MONITOR

Verwijder eerst de voorgeïnstalleerde schroeven (17) van de monitor (24).

Voer de monitor kabel door het draaiende zitje (23) en trek deze door het onderste gat. Bevestig de monitor (24) aan het draaiende zitje (23) met de schroeven (17).

Sluit de monitor (24) aan op de hoofd sensor kabel (21).

Verwijder het batterijkapje (25) aan de achterkant van de monitor (24) en plaats 2 batterijen (26), waarbij u de juiste polariteit (+/-) respecteert. Zodra het scherm inschakelt, plaats het batterijkapje (25) terug. Fig 4.

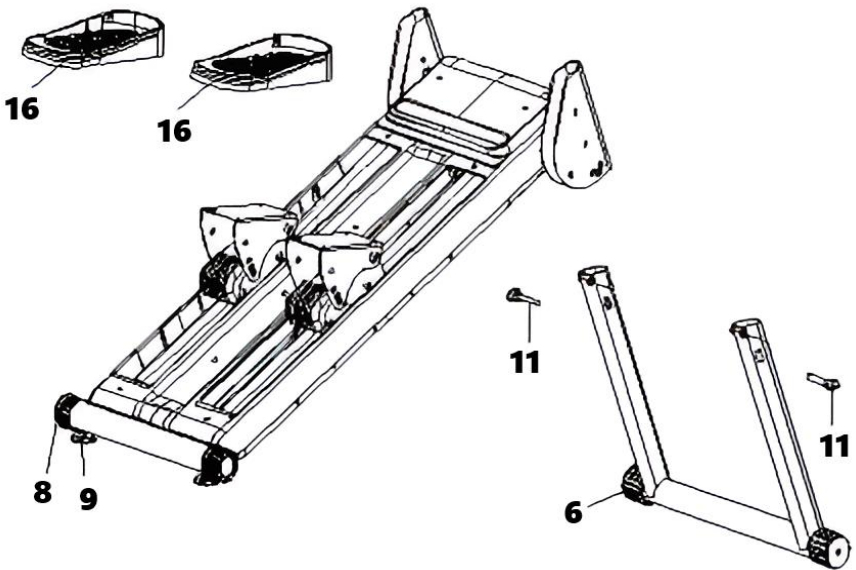
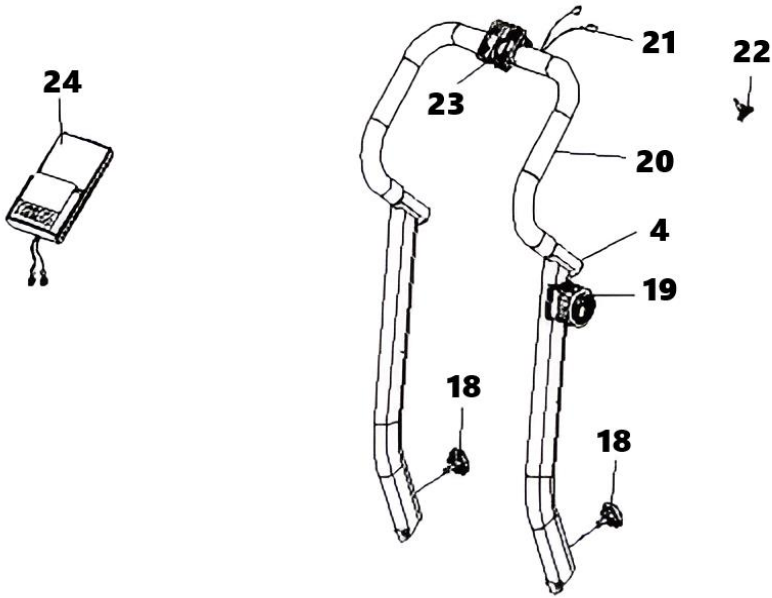
6. HET APPARAAT OPVOUWEN

Draai de bloesemschroef (18) en de boogvormige ringen (28) los en verwijder ze. Laat het stuur (4) zakken naar de opgevouwen positie. Draai de monitor (24) naar achteren totdat deze parallel is met het hoofframe (1). Fig 5.

Als u twijfels hebt over enig onderdeel van dit toestel, aarzel dan niet contact op te nemen met de technische bijstandsdienst door dienstverlening te bellen (zie laatste pagina van de handleiding).

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

YF510



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

To order replacement parts: State the part code and Quantity

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

Bestellung von Ersatzteilen: Bitte angeben Teil-code und Menge

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

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

Bestellen van vervangingsonderdelen: Geef het deel code en de hoeveelheid

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

YF51004

1

Nº	Description	Descripcion	Code
4	Handlebar	Manillar	YF51004
6	foot sleeve	Casquillo de pedal	YF51006
8	Foot pad	Cubiertas laterales	YF51008
9	Adjustable foot pad	Pata regulable	YF51009
11	Marble pin	Pasador cilíndrico	YF51011
16	Pedal	Pedal	YF51016
18	Plum blossom screw	Pomo estrella	YF51018
19	Tension Knob	Pomo regulacion	YF51019
20	Tear-proof handle grips	Empuñaduras manillar	YF51020
21	Sensor Sensor trunk wire	Cable sensor	YF51021
22	Knob	Pomo	YF51022
23	Rotating seat	Soporte monitor giratorio	YF51023
24	Computer	Monitor	YF51024

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

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

BH FITNESS PORTUGAL

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

BH SERVICE PORTUGAL

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

BH FITNESS MEXICO

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

BH FITNESS CHINA

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

BH FITNESS UK

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

AFTER SALES - UK

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

BH Germany GmbH

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

BH FITNESS FRANCE

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

ESEASOSM

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 OHNE 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.