

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

Fig.1

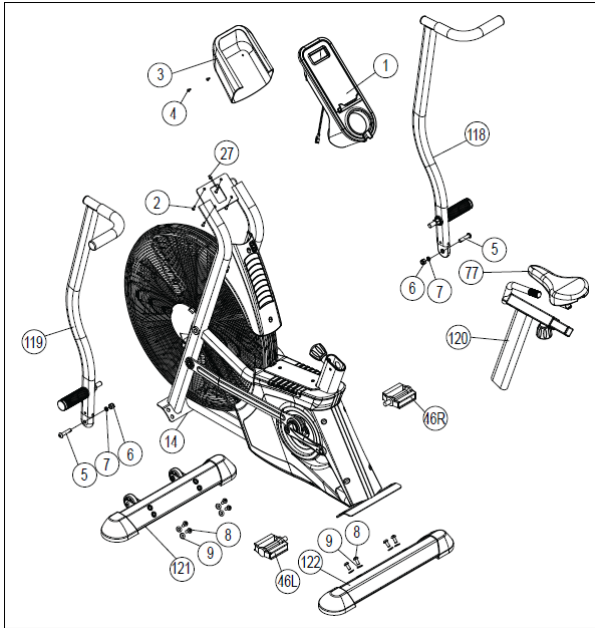


Fig.2

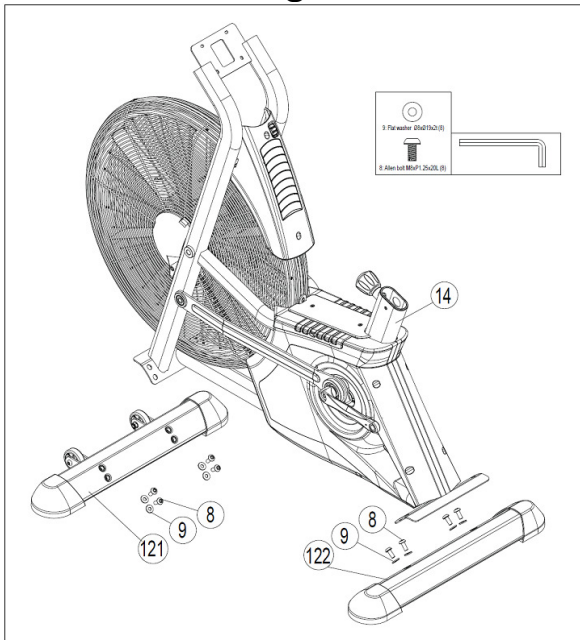


Fig.3

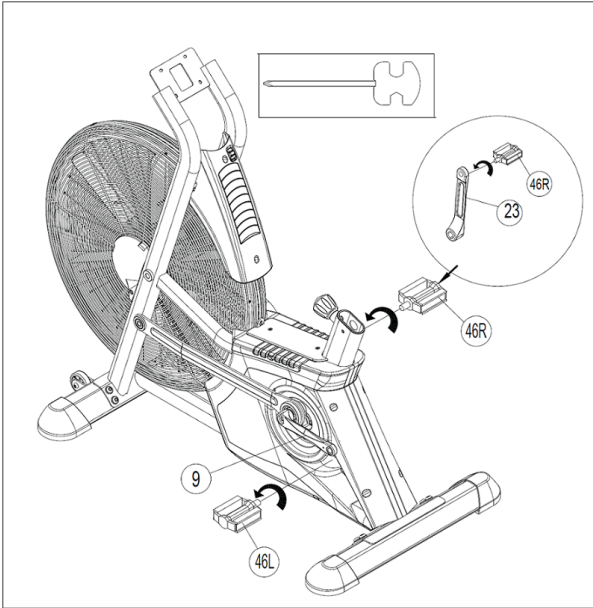


Fig.4

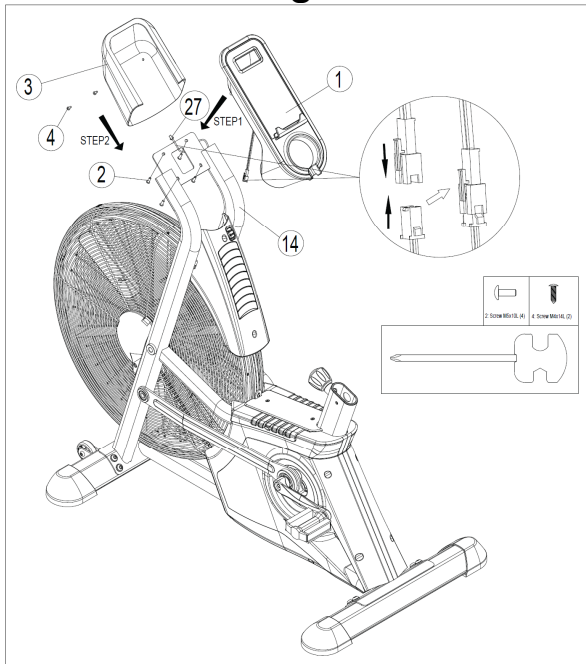


Fig.5

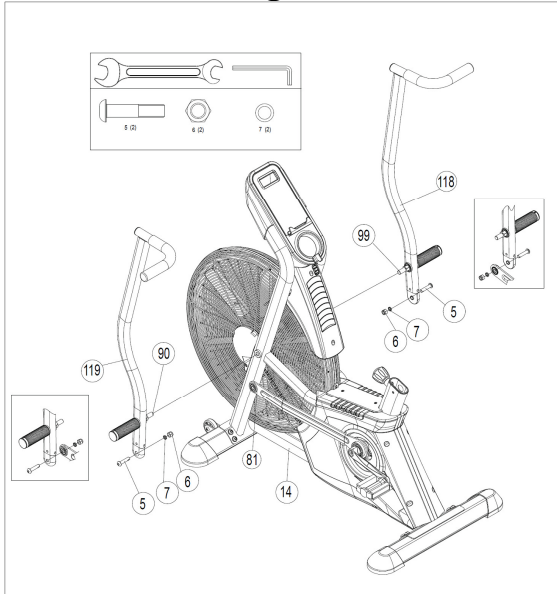


Fig.6

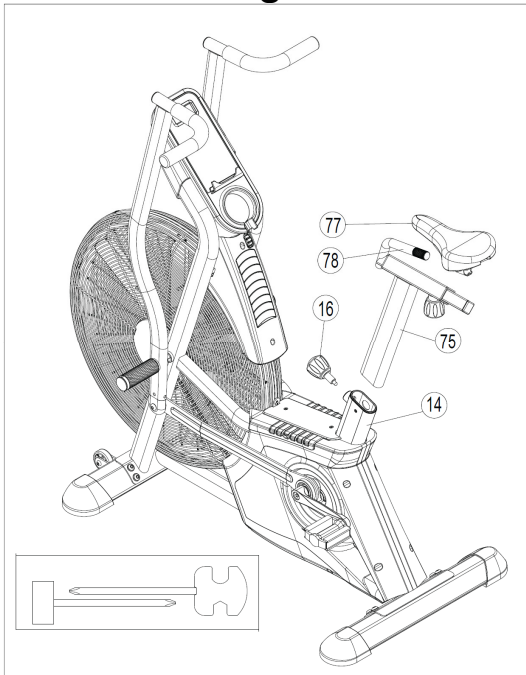


Fig.7

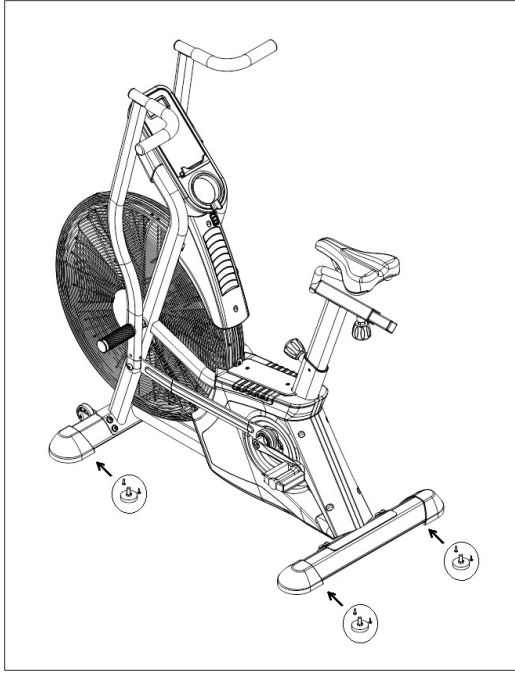
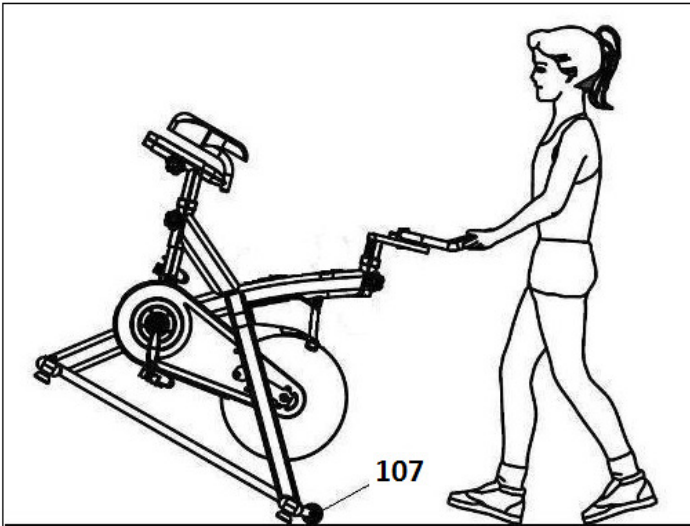


Fig.8



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 este 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.

INSTRUCCIONES PARA EL EJERCICIO.-

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

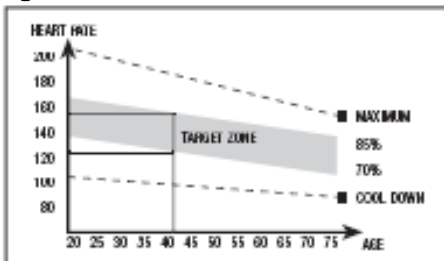
1. La fase de calentamiento.

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



2. La fase de ejercicio.

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



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

3. La fase de relajación.

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

Según transcurran los días, necesitará entrenamiento más

prolongados y de mayor intensidad. Es recomendable ejercitarse un mínimo de tres días por semana, en días alternos.

Tonificación muscular.

Para tonificar los músculos durante el ejercicio deberá seleccionar una resistencia alta. Esto implicará una mayor tensión sobre la musculatura de las piernas y quizás deba reducir el tiempo del ejercicio. Si también desea mejorar su forma física general, deberá cambiar su programa de entrenamiento. Realice los ejercicios de calentamiento y relajación de costumbre, pero cuando esté llegando al final de la fase de ejercicio, aumente la resistencia para someter sus piernas a un mayor esfuerzo. Deberá reducir la velocidad para mantener el ritmo cardíaco en la zona objetivo.

Pérdida de peso.

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

INDICACIONES GENERALES.-

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

1 Esta unidad está diseñada para uso doméstico. El peso de usuario no debe exceder de 150kg.

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

3 Los padres y otras personas responsables de los niños deben de tener en cuenta la naturaleza curiosa de estos y que puede llevarles a situaciones y conductas que pueden resultar peligrosas. Esta unidad no ha de utilizarse en ningún caso como juguete.

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

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

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

1.- INSTRUCCIONES DE MONTAJE.-

Saque los componentes de montaje y retire las protecciones, compruebe que tiene todas las piezas del montaje Fig.1:

ATENCIÓN: Se recomienda la ayuda de una segunda persona, para la realización del montaje de esta máquina.

Fig.1 Lista de piezas:

- (1) Monitor.
- (3) Tapa monitor.
- (14) Chasis.
- (27) Reenvío.
- (46) Pedales.
- (77) Sillín.
- (118) Brazo derecho.
- (119) Brazo izquierdo.
- (120) Set asiento.
- (121) Caballete delantero.
- (122) Caballete trasero.

Lista de tornillería:

- (2) Tornillo M5x10.
 - (4) Tornillo M4x14L.
 - (5) Tornillo M10.
 - (6) Tuerca M10.
 - (7) Casquillo.
 - (8) Tornillo M8.
 - (9) Arandela plana.
- Llaves de montaje.

2.- MONTAJE DEL TUBO CABALLETE.-

ATENCIÓN: Para la realización de este montaje se precisa la ayuda de una segunda persona.

Retire las protecciones del caballete trasero. Coja el tubo caballete con tacos regulables (122), y posicione en el soporte trasero de la máquina e introduzca los tornillos (8) con las arandelas (9) y las tuercas (6), que ha soltado anteriormente y apriete fuertemente. Fig.2.

Haga el mismo proceso con el caballete delantero (121).

3.- MONTAJE DE LOS PEDALES.-

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

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

El pedal derecho (46R), marcado con la letra (R) se enroscara en sentido de giro de las agujas del reloj, en la biela derecha marcada con la letra (R). Apriete fuertemente, Fig.3.

El pedal izquierdo, marcado con la letra (46L), se enroscara en el sentido contrario a las agujas del reloj, en la biela izquierda, marcada con la letra (L). Apriete fuertemente Fig.3.

4.- MONTAJE MONITOR.-

Coja el monitor (1) y acérquelo al chasis (14), conexione el terminal que sale de la parte inferior del monitor, con el terminal (27) que sale por la parte superior del mástil (14) Fig.4.

Atornille el monitor (1) con los tornillos (2) Fig.4, teniendo cuidado de no pillar los cables. Después atornille la tapa del monitor (3) con los tornillos (4) Fig.4.

5.- MONTAJE DE LOS BRAZOS.-

Acerque el brazo izquierdo (119) marcado con la letra (L) al chasis (14). Use la llave fija para apretar. Realice el mismo proceso para el montaje del brazo derecho (118) Fig.5.

Junte el eje lateral izquierdo (81) con el brazo izquierdo (119) usando el tornillo (5), la tuerca (6) y el casquillo (7). Realice el mismo proceso para el montaje del eje lateral derecho Fig.5.

6. MONTAJE ASIENTO.-

Coloque el sillín (77) al tubo (78). Introduzca el tubo sillín (75) en el chasis (14), ajuste la altura según su necesidad y apriete bien el pomo asiento (16) Fig.6.

Nota: Después de haber elegido la posición deseada apriete el pomo hasta oír un "click".

IMPORTANTE: Es aconsejable el reapretar los tornillos que se acababan de montar al mes de uso de la máquina.

NIVELACIÓN.-

Una vez colocada la unidad en su lugar definitivo, para la realización del ejercicio, compruebe que el asentamiento en el suelo y su nivelación sean correctos. Esto se conseguirá roscando más o menos los pies regulables situados en la parte inferior de los caballetes Fig.7.

MOVIMIENTO Y ALMACENADO.-

La unidad está equipada con ruedas (107) como muestra la Fig.8 lo que hace más sencillo su movimiento.

Las ruedas que se encuentran en la parte delantera de su unidad, le facilitarán la maniobra de colocar su unidad en el emplazamiento escogido, levantando, ligeramente la parte trasera Fig.8.

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

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.

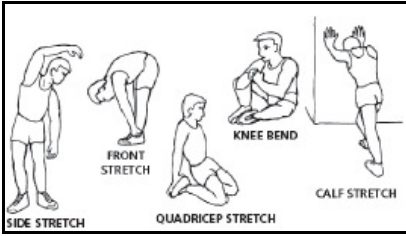
Keep these instructions safe for future use.

EXERCISE INSTRUCTIONS.-

Use of the BICYCLE TRAINER offers various benefits; it will improve fitness, muscle tone and when used in conjunction with a calorie controlled diet it will help you to lose weight.

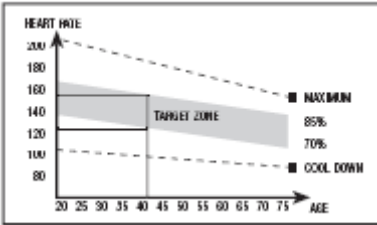
1. Warm-up phase.

This phase speeds up the body's blood circulation and gets the muscles ready for exercise. It also reduces the risk of cramp and sprains. It is advisable to do some stretching exercises, as shown below. Each stretch should last approximately 30 seconds, do not overexert the muscles. If you feel pain, **STOP**.



2. Exercise phase.

This phase requires the greatest physical exertion. After regular exercise the leg muscles will become more flexible. It is important to keep the rhythm constant. The rhythm of the exercise should be fast enough to bring the heart rate into the target area, as shown on the following graph:



This phase should last at least 12 minutes, although it is advisable for most people to start off with sessions of 10-15 minutes.

3. Cool-down phase.

This phase allows the cardiovascular and muscle system to relax. It consists of repeating the warm-up exercises, i.e. reducing the rhythm and continuing for approximately 5 minutes. Repeat the stretching exercises but remember not to overexert the muscles. Eventually your training sessions will have to become longer and more intensive. It is advisable to exercise at least three days per week, on alternate days.

Muscle toning.-

You should select a high exertion level in order to tone muscles during exercise. This entails greater stress on the leg muscles, so it may be wise to reduce exercise times. If you also wish to improve your overall fitness then you should change your training program. Do the warm-up and cool-down exercises as normal but when you are reaching the end of the exercise phase, increase the exertion level in order to make your legs work harder. You should reduce speed in order to keep your heart rate within the target area.

Weight loss.

In this case the important factor is the effort made. The more intense and the longer the session, the greater the number of calories burned. Even though you are doing the same work as you do to improve fitness, the objective has changed.

GENERAL INSTRUCTIONS.-

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

1 This unit has been designed for home use. The user weight does not have to exceed 150kg.

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

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

accidents. This unit does not have to be used in any case like toy.

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

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

6 Use suitable clothing and footwear. tie up your shoelace correctly

1.- ASSEMBLY INSTRUCTIONS.-

Take out all of the assembly pieces and remove the packing. Check that all of the assembly pieces are present, Fig.1.

ATTENTION: The assistance of a second person is recommended when assembling this machine.

Fig.1 Parts list:

- (1) Console.
- (3) Console cover.
- (14) Main frame.
- (27) Sensor wire.
- (46) Pedals.
- (77) Seat.
- (118) Right focus bar.
- (119) Left focus bar.
- (120) Post.
- (121) Front stabilizer.
- (122) Rear stabilizer.

Fasteneers List:

- (2) Screw M5x10.
 - (4) Screw M4x14L.
 - (5) Screw M10.
 - (6) Nut M10.
 - (7) Bushing.
 - (8) Screw M8.
 - (9) Flat washer.
- Wrenches.

2. FITTING THE STABILIZER.-

ATTENTION: The assistance of a second person is required for this stage of the assembly.

Remove protections from stabilizers.

Take the rear stabiliser (122) with adjustable feet and position it on the machine's rear stand, insert the bolts (8) with the washers (9) and nuts (6), tighten securely. Fig.2.

Go through the same assembly procedure with the front stabilizer (121).

3. ATTACHING THE PEDALS.-

The assembly instructions for the pedals must be followed to the letter, fitting these incorrectly could damage the screw thread on the pedal or the crank. Right and left refer to the position that the user adopts when sitting on the saddle to do the exercises.

The right-hand pedal (46R), marked with the letter (R), screws onto the right-hand crank, also marked with an (R), in a clockwise direction. Tighten securely, Fig.3.

The left-hand pedal (46L), marked with the letter (L), screws onto the left-hand crank, also marked with an (L), in an anti-clockwise direction. Tighten securely Fig. 3.

4.- FITTING THE MONITOR.-

Take hold of the monitor (1) and bring it up to main frame (14), connect the terminal, coming out of the bottom of the monitor, with terminal (27) coming up out of the top of the main body (14), Fig.4.

Attach the monitor (1) using screws (2), Fig.4, making sure not to pinch the wires. Then attach the monitor cover (3) using screws (4) Fig.4.

5. FITTING THE FOCUS BARS.-

Bring the left focus bar (119) (marked with the letter L) to the main frame (14). Use wrench to tighten. Go through the same assembly procedure with the right focus bar (118) Fig.5.

Join the left side shaft (81) with the left focus bar (119) using the screw (5), the nut (6) and the bushing (7). Go through the same assembly procedure with the right side shaft Fig.5.

6. FITTING THE SEAT POST.-

Assemble the seat (77) to the seat rail tube (78). Insert the seat post (75) in the main frame (14), choose the desired position and tighten the adjustable knob (16). Ensure that the knob is always tightened Fig.6.

Remarks: When you have chosen a desired position, tighten the seat post knob until you hear a “click”.

IMPORTANT: It is advisable to retighten these screws after one month of using the machine.

LEVELLING.-

Once the unit has been placed into its final position, make sure that it sits flat on the floor and that it is level. This can be achieved by screwing the adjustable feet up or down, as shown in Fig.7.

MOVEMENT & STORAGE.-

The unit is equipped with wheels (107), as shown in Fig.8, which make it easier to move.

The two wheels at the front of the unit make it easier to place the unit in to any chosen position by lifting the rear slightly Fig.8.

Store your unit in a dry place, preferably not subject to changes in temperature.

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

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

IMPORTANTES CONSIGNES DE SÉCURITÉ.-

PRÉCAUTIONS.

Cette bicyclette a été conçue et fabriquée de façon à ce qu'elle puisse offrir une sécurité maximale. Néanmoins, l'utilisateur est tenu de prendre certaines précautions au cours de ses entraînements. Avant de monter et d'utiliser ce vélo, veuillez lire attentivement cette notice 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.

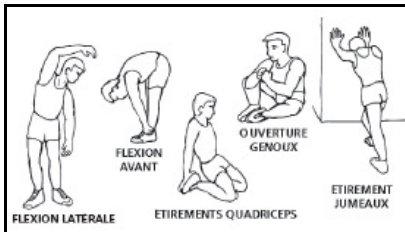
INSTRUCTIONS POUR L'EXERCICE.-

L'utilisation de la BICYCLETTE vous apportera de nombreux avantages, améliorera votre forme physique, votre tonus musculaire et conjointement à une alimentation basse en calories, vous permettra même de perdre du poids.

1. Phase d'échauffement

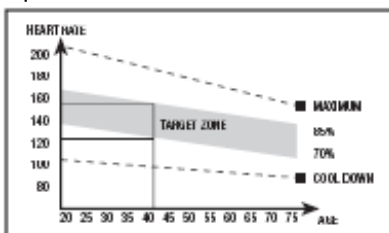
Cette phase accélère la circulation sanguine et prépare les muscles pour l'exercice.

Elle réduit également les risques de crampes et de lésions musculaires. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement comme indiqué ci-après. Chaque étirement doit durer environ 30 secondes. Ne pas forcer les muscles. En cas de douleur, ARRÊTEZ l'exercice.



2. Phase de l'exercice

Il s'agit de la phase dans laquelle est réalisé l'exercice le plus important. Après l'exercice réalisé régulièrement, les muscles des jambes deviennent plus flexibles. Il est très important de maintenir un rythme constant. Le rythme de l'exercice sera suffisamment élevé pour augmenter les pulsations jusqu'à la zone-objectif indiquée sur le schéma suivant.



Cette phase devrait durer 12 minutes au moins quoi qu'il soit plutôt recommandé à la plupart des personnes de commencer par des exercices de 10 à 15 minutes.

3. Phase de relaxation

Cette phase permet le relâchement du

système cardio-vasculaire et musculaire. Il s'agit d'une répétition des exercices d'échauffement. Exemple: réduire le rythme et en continuant environ 5 minutes, répétez les exercices d'étirement et n'oubliez surtout pas de ne pas forcer les muscles.

Après plusieurs jours d'entraînement, les séances devront être plus longues et plus intenses. Il est recommandé de s'entraîner au moins trois jours par semaine et d'alterner ces journées d'entraînement durant la semaine.

Tonification musculaire

Pour tonifier les muscles durant l'exercice, il faudra sélectionner une résistance élevée. Cela se traduira par une tension plus élevée également sur la musculature des jambes et il faudra peut être aussi réduire la durée de l'exercice. Si vous souhaitez améliorer votre forme physique en général, vous devrez modifier votre programme d'entraînement. Faites les exercices d'échauffement et de relaxation habituels et à la fin de phase de l'exercice, augmentez la résistance afin de soumettre vos jambes à un effort plus important. Vous devrez réduire la vitesse pour maintenir la fréquence cardiaque dans la zone-objectif.

Pour perdre du poids

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

INDICATIONS GÉNÉRALES.-

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

1 Cette machine a été conçue pour être utilisée chez soi. Le poids de l'utilisateur ne doit pas dépasser 150Kg.

2 Les mains doivent être à l'écart de tout élément en mouvement de l'appareil.

3 Les parents ou autres personnes à qui des enfants ont été confiés doivent tenir compte de la curiosité innée de ceux-ci qui risque de les conduire à adopter les conduites dangereuses. Cet appareil ne doit absolument pas être utilisé comme un jouet.

4 Il incombe au propriétaire de l'appareil de s'assurer que tous les utilisateurs de la machine peuvent l'utiliser et qu'ils ont été dûment informés à propos des précautions à prendre et des consignes de sécurité.

5 Seule une personne à la fois peut monter sur l'appareil.

6 L'utilisateur de l'appareil doit porter des vêtements et des chaussures appropriés pour réaliser l'exercice.

1.- MONTAGE.-

Sortez toutes les pièces d'assemblage et retirez l'emballage. Vérifier que toutes les pièces soient présentes Fig.1:

ATTENTION: Pour effectuer le montage de cette machine, il est conseillé de se faire aider par une autre personne.

Fig.1 Pièces:

- (1) Moniteur.
- (3) Couvercle moniteur
- (14) Corps principal.
- (27) Renvoi.
- (46) Pédales.
- (77) Selle.
- (118) Bras droit.
- (119) Bras gauche.
- (120) Tube du guidon.
- (121) Tréteau avant.
- (122) Support arrière.

Visserie:

- (2) Vis de M5x10.
- (4) Vis de M4x14L.
- (5) Vis de M10.
- (6) Écrous M10.
- (7) Cache.
- (8) Vis de M8.
- (9) Rondelle.
- Clés Allen et combinée.

2. MONTAGE DU RACCORD DU TUBE-

ATTENTION: Pour réaliser ce montage, il faut se faire aider par une autre personne.

Retirez les protections du corps principal.

Prendre le tube support arrière avec taquets réglables (122) et placez-le sur le support arrière de la machine, ensuite introduire les vis (8) avec les rondelles (9) et les écrous (6) solidement. Fig.2.

Suivez le même processus avec le tréteau avant (121).

3. MONTAGE DES PÉDALES.-

Suivre attentivement les instructions de montage des pédales, car un mauvais montage peut endommager le filetage de la pédale ou de la bielle.

Pour prendre la position droite et la position gauche, l'utilisateur doit être assis sur la selle et en position de réalisation de l'exercice.

La pédale droite (46R), signalée par la lettre (R) devra être vissée dans le sens de rotation des aiguilles d'une montre, sur la bielle droite, signalée par la lettre (R). Vissez très fort, Fig.3. La pédale gauche (46L), signalée par la lettre (L) devra être vissée dans le sens contraire à celui des aiguilles d'une montre, sur la bielle gauche signalée par la lettre (L). Vissez très fort Fig.3.

4. MONTAGE MONITEUR.-

Prenez le moniteur (1) et approchez le du châssis (14), raccordez le câble qui sort de la partie inférieure du moniteur avec le câble (27) qui sort de la partie supérieure du tube principal (14) Fig.4.

Fermez le moniteur (1) avec les vis (2) Fig.4, en prenant soin de ne pas pincer les câbles. Fermez ensuite le cache du moniteur (3) avec les vis (4) Fig.4.

5. MONTAGE DES BRAS.-

Approchez le bras gauche (119) marqué de la lettre L (L) au châssis (14). Utilisez la clé fournie pour visser. Réalisez le même processus pour le montage du bras droit (118) Fig.5.

Raccordez l'axe latéral gauche (81) avec le bras gauche (119) en utilisant la vis (5), l'écrou (6) et le

couvercle (7). Réalisez le même processus pour le montage de l'axe latéral droit Fig.5.

6. MONTAGE DU SIÈGE.-

Positionnez la selle (77) au tube (78). Introduisez le tube de la selle (75) sur le châssis (14), ajustez la hauteur selon votre taille et bien serrez le pommeau du siège (16) Fig.6.

Remarque: Après avoir choisi la position désirée, serrez le pommeau jusqu'à entendre un "click".

IMPORTANT: Il est conseillé de resserrer les vis qui viennent d'être posées un mois après l'utilisation de la machine.

NIVELLEMENT.-

Après avoir installé l'unité à l'emplacement qui lui a été réservé pour réaliser les exercices, vérifiez si l'assise au sol et le nivellement sont corrects. Pour ce faire, vissez plus ou moins les pieds réglables comme indiqué dans la Fig.7.

DÉPLACEMENT ET RANGEMENT.-

Comme indiqué dans la Fig.8, cet appareil dispose de roulettes (107) qui permettent un déplacement facile. Ces roulettes sont posées sur la partie avant de l'appareil et permettent de le déplacer en soulevant légèrement la partie arrière pour l'installer à l'endroit réservé pour utilisation.

La machine doit être rangée en lieu sec et à l'abri des écarts de températures.

Pour toute information complémentaire et en cas de doute sur le bon état d'une 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.

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

WICHTIGER SICHERHEITSHINWEIS.- VORSICHTSMASSNAHMEN.

Dieses Fahrrad wurde so entwickelt und konstruiert, dass es maximale Sicherheit bietet. Trotzdem müssen bestimmte Sicherheitshinweise bei der Benutzung von Trainingsgeräten beachtet werden. Lesen Sie bitte das gesamte Handbuch, bevor Sie das Gerät montieren und benutzen. 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 Joggingoder 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 ie irgendein Trainingsgerät benutzen, lesen Sie bitte stets die gesamten Anleitungen. Bewahren Sie diese Anleitungen gut auf.

HINWEISE ZUM TRAINING.-

Das Training mit dem hometrainer bringt Ihnen mehrere Vorteile: eine Verbesserung der physischen Kondition, des Muskeltonus und es hilft, zusammen mit einer kalorienbewussten Diät, bei der Gewichtsabnahme.

1. Aufwärmphase.

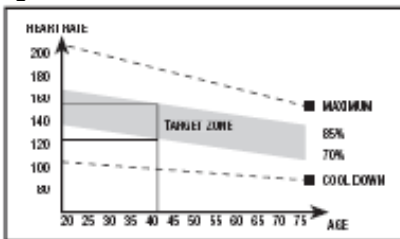
In dieser Phase werden der Blutkreislauf im Körper beschleunigt und die Muskeln für das Training vorbereitet. Damit wird das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen verringert.

Es ist ratsam, einige Streckübungen vorzunehmen, die weiter unten erläutert werden. Führen Sie jeder dieser Streckübungen ca. 30 Sekunden lang durch, ohne jedoch die Muskeln zu überlasten. Wenn Sie Schmerzen spüren, UNTERBRECHEN Sie bitte diese Übungen.



2. Trainingsphase.

In dieser Phase wird erfolgt die hauptsächlich physische Anstrengung. Nach dem regelmäßigen Training wird die Flexibilität der Beinmuskulatur gesteigert. Es ist wichtig, einen regelmäßigen Rhythmus beizubehalten. Diese muss ausreichend hoch sein, um die Pulsschläge auf das Zielniveau zu steigern, das in nachfolgender Graphik dargestellt wird.



Diese Phase dauert mindestens 12 Minuten, wobei für die meisten Menschen eine anfängliche Dauer von 10-15 Minuten zu empfehlen ist.

3. Entspannungsphase.

Diese Phase ermöglicht die Entspannung des Herz- Kreislauf-

Systems und der Muskulatur. Es handelt sich z.B. um die Wiederholung der Übungen aus der Aufwärmphase, bei reduziertem Rhythmus und während ungefähr 5 Minuten. Wiederholen Sie die Streckübungen und denken Sie daran, die Muskeln dabei nicht zu überstrecken.

Nach einigen Tagen werden Sie längere Trainingssitzungen und eine stärkere Intensität der Übungen benötigen. Es wird empfohlen, mindestens drei Tage wöchentlich, ein über den anderen Tag zu trainieren.

Stärkung der Muskeln.

Um die Muskeln bei den Übungen zu stärken, muss ein hoher Widerstand eingestellt werden. Dies hat eine höhere Spannung der Beinmuskulatur zur Folge. Möglicherweise müssen sie dabei die Dauer des Trainings reduzieren.

Wenn Sie darüber hinaus Ihre allgemeine physische Form verbessern wollen, müssen Sie Ihr Trainingsprogramm ändern. Behalten Sie die üblichen Aufwärm- und Entspannungsübungen bei; wenn Sie jedoch das Ende der Trainingsphase erreichen, erhöhen Sie den Widerstand, um den Grad der Anstrengung Ihrer Beine zu erhöhen. Dabei muss die Geschwindigkeit reduziert werden, um den Herzrhythmus aus dem Zielniveau zu halten.

Gewichtsabnahme.

In diesem Fall ist die ausgeführte Anstrengung der wichtige Faktor. Je intensiver und länger die Körperarbeit, desto höher die Menge der verbrannten Kalorien.

Die geleistete Arbeit ist die gleiche wie bei der Verbesserung der physischen Kondition, jedoch mit einem anderen Ziel.

ALLGEMEINE HINWEISE.-

Lesen Sie die Anleitungen dieses Handbuchs aufmerksam. Hier finden Sie wichtige Anleitungen zur Montage und Hinweise zur Sicherheit und zur Handhabung des Geräts.

1 Dieses Gerät ist für den häuslichen Gebrauch vorgesehen. Das Gewicht des Benutzers darf 150Kg nicht überschreiten.

2 Achten Sie darauf, mit den Händen nicht an die beweglichen Teile des Geräts zu kommen.

3 Eltern oder Aufsichtspersonen müssen die natürliche Neugier der Kinder beachten, die zu gefährlichen Situationen und Verhaltensweisen führen kann. Dieses Gerät darf unter keinen Umständen als Spielgerät benutzt werden.

4 Der Eigentümer hat die Aufgabe sicherzustellen, dass alle Benutzer des Geräts über alle notwendigen Sicherheitsmaßnahmen informiert sind und sich entsprechend verhalten.

5 Das Gerät darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden.

6 Tragen Sie geeignete Kleidung und Schuhe. Binden Sie die Schnürsenkel korrekt.

1.- MONTAGEANLEITUNG.-

Nehmen Sie alle Montageteile und entfernen Sie die Verpackung. Überprüfen Sie, ob alle Montageteile vorhanden sind, Fig.1.

ACHTUNG: Wir empfehlen, dass dieses Gerät von zwei Personen montiert wird.

Fig. 1 Einzelteile:

- (1) Monitor.
- (3) Monitordeckel.
- (14) Hauptrahmen.
- (27) Fühlerkabel.
- (46) Pedale.
- (77) Sattel.
- (118) Rechten Armhebel.
- (119) Linken Armhebel.
- (120) Hauptpost.
- (121) Vorderer Ständer.
- (122) Hinterer Ständer.

Schrauben:

- (2) Schraube M5x10.
- (4) Schraube M4x14L.
- (5) Schraube M10.
- (6) Mutter M10.
- (7) Hülse.
- (8) Schraube M8.
- (9) Unterlegscheibe.
- Inbusschlüssel und Doppelter
 Schraubenschlüssel.

2. MONTAGE DER RAHMENROHRE.-

ACHTUNG: Für die Montage dieses Geräts ist es ratsam, eine zweite Person zur Untertützung hinzuzuziehen.

Schutz vom Grundkörper entfernen. Nehmen Sie den hinteren Ständer (122) und positionieren Sie ihn am hinteren Rahmen der Maschine und führen Sie die Schrauben (8) mit den Scheiben (9) und Muttern (6) ein, die Sie vorher gelöst haben und ziehen Sie fest an. Fig.2.

Machen Sie das Gleiche mit dem vorderen Ständer (121) Fig.2.

3. MONTAGE DER PEDALE.- **Beachten Sie bitte bei der Montage der Pedale die Hinweise genau. Eine fehlerhafte Montage kann das Gewinde des Pedals oder der Kurbelstange beschädigen.**

Die Positionen rechts und links gelten aus der Sicht des in Trainingsposition auf dem Gerät befindlichen Benutzers.

Das rechte Pedal (46R), (Markierung R) wird im Uhrzeigersinn auf die echte Kurbelstange, mit der Markierung R gedreht. Ziehen Sie es gut fest Fig.3. Das linke Pedal (46L), (Markierung L) wird gegen den Uhrzeigersinn auf die linke Kurbelstange mit der Markierung L gedreht. Ziehen Sie es fest an Fig.3.

4. MONTAGE DES MONITORS.-

Nehmen Sie den Monitor (1) und bringen Sie ihn an das Fahrgestell (14). Verbinden Sie den Anschluss, der aus der Unterseite des Monitors kommt, mit dem Anschluss, der aus dem oberen Bereich der Halterung kommt (14) Fig.4.

Schrauben Sie nun den Monitor mit den Schrauben (2) Fig.4 fest. Passen Sie dabei auf, dass die Kabel nicht mit fest gezogen werden. Befestigen Sie danach den Deckel (3) auf dem Monitor mit den Schrauben(4).

5. MONTAGE DER ARMHEBEL.-

Nehmen Sie den linken Armhebel (119), mit dem Buchstaben "L" markiert. Nutzen Sie den Maulschlüssel, um die Armstange am Fahrgestell (14) zu befestigen.

Machen Sie dasselbe auf der rechten Seite (118) Fig.5.

Verbinden Sie die linke Querachse mit dem linken Armhebel (81), indem Sie die Schraube (5), die Schraubenmutter (6) und die Hülse (7) verwenden. Machen Sie das Gleiche auf der anderen Seite Fig.5.

6. ANBRINGEN DES SITZES.-

Befestigen Sie den Sitz (77) an der Querstange (78). Schieben Sie die Sattelstange (75) in das Rohr des Hauptrahmens (14), stellen Sie die Sattelstange mit Hilfe des Knaufs (16) auf einer bequemen Position fest Fig.6.

Hinweis: Nachdem Sie die gewünschte Höhe eingestellt haben, ziehen Sie den Knauf fest bis Sie ein "Klick" hören.

WICHTIG: Nach einem Monat Nutzung des Geräts sollten diese Schrauben nachgezogen werden.

NIVELLIEREN DES GERÄTS.-

Wenn sich das Gerät an seinem endgültigen Aufstellungsort befindet, prüfen Sie, ob es einen stabilen Stand auf dem Boden hat und korrekt nivelliert ist. Die Nivellierung kann durch Drehen der einstellbaren Füße reguliert werden Fig.7.

TRANSPORT UND AUFBEWAHREN.-

Dieses Gerät ist mit Rädern (107) ausgestattet, Fig.8, die den Transport wesentlich erleichtern. Die Räder befinden sich an der Vorderseite des Geräts. Mit ihrer Hilfe können Sie das Gerät bequemer zu dem gewünschten Standort transportieren. Heben Sie es dazu auf der Rückseite leicht an Fig.8.

Bewahren Sie das Gerät an einem trockenen Ort mit möglichst geringen Temperaturschwankungen auf.

Sollten über den Zustand einer Komponente Zweifel bestehen, setzen Sie sich bitte mit dem (TKD) Technischen Kundendienst in Verbindung, indem Sie das

Servicetelefon anrufen (siehe letzte Seite des Handbuchs).

**BH BEHÄLT SICH DAS RECHT ZU
ÄNDERUNGEN SEINER
PRODUKTSPEZIFIZIERUNGEN
OHNE VORHERIGE
ANKÜNDIGUNG VOR.**

IMPORTANTE **AVISO DE SEGURANÇA.-** **PRECAUÇÕES.**

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

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

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

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

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

5 Mantenha as mãos afastadas das partes em movimento.

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

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

10 Antes de utilizar este equipamento realize um aquecimento com exercícios de estiramentos.

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

Precaução: Antes de começar a utilizar a bicicleta, consulte 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 equipamento de exercício. Guarde estas instruções.

INSTRUÇÕES PARA O **EXERCÍCIO.-**

O uso deste equipamento BICICLETA irá gerar vários benefícios, melhorará a sua condição física, a tonificação muscular e, quando for utilizado juntamente com uma dieta baixa em calorias, irá ajudar a perder peso.

1. A fase de aquecimento

Esta fase acelera a circulação sanguínea no corpo e prepara os músculos para o exercício. Também reduz o risco de caibras e lesões musculares. É aconselhável realizar alguns exercícios de alongamentos, como se mostra mais à frente.

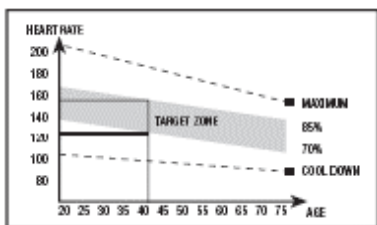
Realize alongamentos aproximadamente durante 30 segundos; não force os músculos. Se sentir dor, PARE.



2. A fase do exercício

Nesta fase será realizado o esforço mais importante. Depois do exercício regular, os músculos das pernas aumentarão a sua flexibilidade. É muito importante manter um ritmo constante. O ritmo do exercício deverá ser o suficientemente alto de forma a aumentar as pulsações até à zona objectivo que se mostra no seguinte gráfico.

Esta fase deverá durar um mínimo de 12 minutos apesar de ser recomendado à maioria das pessoas começar com períodos de 10-15 minutos.



3. A fase de relaxamento

Esta fase permite o relaxamento do sistema cardio-vascular e muscular. Trata-se de uma repetição dos exercícios de aquecimento, por exemplo, reduzindo o ritmo, e

continuando aproximadamente 5 minutos. Repita os exercícios de alongamentos, e lembre-se de não forçar os músculos. Mediante o decorrer dos dias irá necessitar de treinos mais prolongados e de maior intensidade. É aconselhável exercitar-se no mínimo três dias por semana, em dias alternados.

Tonificação muscular

Para tonificar os músculos durante o exercício deverá seleccionar uma resistência elevada. Isto implicará uma maior tensão sobre a musculatura das pernas e talvez seja necessário reduzir o tempo de exercício. Se também desejar melhorar a sua forma física geral, deverá mudar o seu programa de treino. Realize os exercícios de aquecimento e de relaxamento habituais, mas quando estiver a chegar ao final da fase do exercício, aumente a resistência para submeter as suas pernas a um maior esforço.

Deverá reduzir a velocidade para manter o ritmo cardíaco na zona objectivo.

Perda de peso

Neste caso, o factor importante é o esforço realizado. Quando mais intenso e mais prolongado for o exercício físico, maior será a quantidade de calorias queimadas. Efectivamente, o exercício físico é o mesmo que se realiza para melhorar a condição física, mas o objectivo é diferente.

INDICAÇÕES GERAIS.-

Leia atentamente as instruções deste manual. Este fornece-lhe indicações importantes sobre a montagem, segurança e uso do equipamento.

1 Esta unidade está desenhada para ser usada em casa. O peso do utilizador não deverá exceder os 150kg.

2 Mantenha as mãos afastadas de todas as partes móveis do equipamento.

3 Os pais e outras pessoas responsáveis pelas crianças, deverão ter em conta a sua natureza curiosa, o que as poderá levar a situações e comportamentos que podem ser perigosos. Este equipamento nunca deverá ser utilizado como um brinquedo.

4 É da responsabilidade do proprietário comprovar se todos os utilizadores do equipamento estão adequadamente informados sobre todas as precauções necessárias.

5 Este equipamento só poderá ser usado por uma pessoa de cada vez.

6 Utilize roupas e calçado adequado. Verifique que tem os atacadores correctamente atados.

1.- INSTRUÇÕES DE MONTAGEM.-

Abra a caixa de cartão e retire desta embalagem todas as peças que devem ser montadas. Verifique que estão todas as peças de montagem Fig.1:

ATENÇÃO: Recomenda-se a ajuda de uma segunda pessoa para a realização da montagem desta máquina.

Fig.1 Peças:

- (1) Monitor.
- (3) Tampa monitor.
- (14) Corpo principal Chasis
- (27) Reenvio.

(46) Pedais.

(77) Selim.

(118) Braço superior direito.

(119) Braço superior esquerdo.

(120) (121) Tubo estabilizador dianteiro

(122) Tubo estabilizador traseiro

Porcas e parafusos:

(2) Parafuso M5x10.

(4) Parafuso M4x14L.

(5) Parafuso M10.

(6) Porca M10.

(7) Casquilho.

(8) Parafuso M8.

(9) Anilha.

Chaves de montagem.

2. MONTAGEM DOS TUBOS ESTABILIZADORES.-

ATENÇÃO: Para a realização desta montagem é necessária a ajuda de uma segunda pessoa.

Remover as proteções do corpo principal.

Pegue no tubo estabilizador com calços reguláveis traseiros (121), e posicione-o no tubo traseiro da máquina, e coloque os parafusos (8) com as anilhas (9) e as porcas (6), que soltou anteriormente, e aperte fortemente. Fig.2.

Repetir o mesmo processo com o tubo estabilizador dianteiro (121).

3. MONTAGEM DOS PEDAIS.-

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

As posições de direita e esquerda deverão ser escolhidas estando o utilizador sentado no selim, na posição de exercício.

O pedal direito (46R), marcado com a letra (R) deverá enroscar-se no sentido dos ponteiros do relógio, na biela directa, marcada com a letra (R). Aperte com força, Fig.3.

O pedal esquerdo (46L), marcado com a letra (L), deverá enroscar-se no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio, na biela esquerda marcada com a letra (L). Aperte com força Fig.3.

4. MONTAGEM DO MONITOR.-

Pegue no monitor (1) e aproxime do chasis (14), ligue o terminal que sai da parte inferior do monitor, com o terminal (27) que sai na parte superior de tubo guiador (14) Fig.4.

Aparafusar o monitor (1) com os parafusos (2) Fig.4, tendo cuidado para não trilhar os cabos. Depois aparafuse a tampa do monitor (3) com os parafusos (4) Fig.4.

5. MONTAGEM DOS BRAÇOS.-

Aproxime o braço esquerdo (119) marcado com a letra (L) ao chasis (14). Use a chave fixa para apertar. Realize o mesmo processo para a montagem do braço direito (118) Fig.5.

Junte o eixo lateral esquerdo (81) com o braço esquerdo (119) usando o parafuso (5), a porca (6) e o casquilho (7). Realize a mesma montagem para o eixo do lado direito Fig.5.

6. MONTAGEM SELIM.-

Coloque o selim (77) no tubo de selim (78). Coloque o tubo de selim (75) no chasis (14), ajustando com a altura pretendida, apertando bem a cavilha do assento (16) Fig.6.

Nota: Depois de ter escolhido a posição desejada aperte bem até ouvir um “click”.

IMPORTANTE: é aconselhável reapertar os parafusos que se acabam de montar ao fim de um mês de uso do equipamento .

NIVELAMENTO.-

Depois de ter colocado o equipamento no local definitivo onde irá realizar o exercício, verifique se a colocação no chão e o nivelamento estão correctos e alinhados. Poderá corrigir algum desnível enroscando mais ou menos os pés reguláveis como mostra a Fig.7.

MOVIMENTO E GUARDAR EQUIPAMENTO.-

O equipamento vem equipado com rodas (107) como mostra a Fig.8, o que torna mais simples a sua movimentação / deslocação.

As rodas que se encontram na parte dianteira do equipamento facilitarão a manobra de colocar a sua unidade no local pretendido, levantando ligeiramente a parte traseira do equipamento Fig.8.

Deverá guardar o equipamento num local seco, com as menores variações de temperatura possíveis.

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 EQUIPAMENTOS SEM AVISO PRÉVIO.

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 questa apparecchio in ogni momento. **NON** li lasci senza sorvegliando nella stessa stanza dove si trova la bicicletta.

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

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

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

5 Mantenga le mani lontane dalle parti in movimento.

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

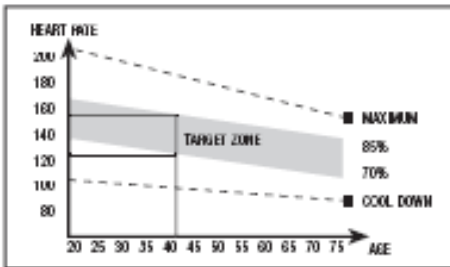
ISTRUZIONI PER L' ALLENAMENTO.-

L' uso della BICICLETTA le procurerà diversi benefici, migliorerà il suo stato di forma fisica, il tono dei muscoli ed, allenandosi assieme ad una dieta bassa in calorie, l' aiuterà a perdere peso.



1. La fase del riscaldamento.

Questa fase accelera il flusso sanguigno nel corpo e mette a tono i muscoli per l'allenamento. Riduce anche il rischio di crampi e lesioni muscolari. È consigliabile realizzare alcuni esercizi di stiramento e riscaldamento, come viene indicato più avanti. Realizzi ogni stiramento più o meno durante 30 secondi, non sforzi i muscoli. Se sente dolore, si FERMI.



2. La fase dell'allenamento.

In questa fase si realizza lo sforzo più importante. Dopo l'allenamento regolare, i muscoli delle gambe aumenteranno la sua flessibilità. È molto importante mantenere un ritmo costante. Il ritmo dell'allenamento sarà alto a sufficienza per fare in modo che aumentino le pulsazioni fino alla zona obiettivo che si mostra nel seguente grafico.

Questa fase dovrebbe durare un minimo di 12 minuti anche se alla maggior parte delle gente si consiglia di cominciare con periodi di 10-15 minuti.

3. La fase di rilassamento.

Questa fase permette il rilassamento del sistema cardiovascolare e muscolare. Si tratta di una ripetizione della fase di riscaldamento, per esempio, riducendo il ritmo e continuando più o meno durante 5

minuti. Ripeta l'allenamento di stiramento e ricordi di non sforzare troppo i muscoli.

Con il passare dei giorni, avrà bisogno di un allenamento più prolungato e di maggior intensità.

È consigliabile allenarsi un minimo di tre giorni a settimana, in giorni alterni.

Tonificazione muscolare.

Per tonificare i muscoli durante l'allenamento dovrà scegliere una resistenza alta. Questo significa una tensione maggiore sulla muscolatura delle gambe e forse dovrà ridurre il tempo dell'allenamento.

Se desidera anche migliorare il suo stato di forma fisica dovrà cambiare il suo programma d'allenamento. Realizzi il programma di riscaldamento e rilassamento abituali, però quando sia vicina alla fine della fase d'allenamento, aumenti la resistenza per sottomettere le sue gambe ad uno sforzo maggiore. Dovrà ridurre la velocità per mantenere il ritmo cardiaco nella zona obiettivo.

Perdita di peso.

In questo caso, il fattore importante è lo sforzo realizzato. Quanto più intenso e più prolungato è il programma d'allenamento, maggiore sarà la quantità di calorie bruciate. In effetti, il lavoro è lo stesso di quello realizzato per migliorare la condizione fisica, però l'obiettivo è diverso.

INDICAZIONI GENERALI.-

Legga con attenzione le istruzioni di questo manuale. Questo le fornisce indicazioni importanti sul montaggio, sicurezza ed utilizzo della macchina.

1 Questo apparecchio è stato disegnato per il suo uso in casa. Il peso dell'

utente non deve andare oltre i 150kg.

2 Mantenga le mani lontane dalle parti mobili dell' apparecchio.

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

4 È responsabilità del proprietario l' assicurarsi che tutti gli utenti della macchina siano adatti ed informati su tutte le precauzioni necessarie da prendere.

5 Il suo apparecchio solo può essere utilizzato da una persona allo stesso tempo.

6 Usi capi d' abbigliamento e scarpe adatti. Si allacci i cordoni correttamente.

1.- ISTRUZIONI DI MONTAGGIO.-

Aprire la scatola di cartone. Estrarre tutti i pezzi di montaggio e rimuovere l'imballaggio. Verificare che ci sono tutti i pezzi necessari al montaggio Fig.1:

ATTENZIONE: Si raccomanda l'ausilio di una seconda persona, per la realizzazione del montaggio di questa macchina.

Fig.1 Pezzi:

- (1) Monitor.
- (3) Coperchio monitor.
- (14) Corpo principale.
- (27) Reenvío.
- (46) Pedali.
- (77) Sellino
- (118) Braccio sinistro.
- (119) Braccio destro.

(120) Tubo manubrio.

(121) Cavalletto anteriore

(122) Cavalletto posteriore

Bulloneria:

(2) Vite M5x10.

(4) Vite M4x14L.

(5) Vite M10.

(6) Dado M10.

(7) Bussola

(8) Vite M8.

(9) Rondelle.

Chiavi Allen e combinata.

2. ASSEMBLAGGIO DEL TUBO DEL CAVALLETTO.-

ATTENZIONE: Per il montaggio di questa macchina, si consiglia l'ausilio di una seconda persona.

Rimuovere le protezioni dal corpo principale.

Prendere il tubo cavalletto con tasselli regolabili a (122), e posizionarli nel cavalletto posteriore della macchina ed inserire le viti (8) con le rondelle (9) e i dadi (6), che sono stati svitati precedentemente e stringere saldamente.Fig.2.

Ripetere l'operazione con il cavalletto anteriore (121).

3. MONTAGGIO DEI PEDALI.-

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

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

Il pedale destro (46R), marchiato con la lettera (R) si avvierà in senso orario

nella biella destra, marchiata con la lettera (R). Stringa con forza, Fig.3.

Il pedale sinistro (46L), marchiato con la lettera (L), si avvierà in senso antiorario, nella biella sinistra, marchiata con la lettera (L). Stringa con forza Fig.3.

4. MONTAGGIO DEL MONITOR.-

Prendere il monitor (1) e avvicinalo alla struttura (14), collega il morsetto che esce dalla parte inferiore del monitor, con il morsetto (27) che esce dalla parte superiore del tubo del manubrio (14) Fig.4.

Avvitare il monitor (1) con le viti (2) Fig.4, prestando attenzione di non impigliare i cavi durante l'operazione. Avvitare inseguito il coperchio del monitor (3) con le viti (4) Fig.4.

5. MONTAGGIO DEI BRACCI.-

Avvicinare il braccio sinistro (119) segnato con la lettera (L) alla struttura (14). Usare la chiave per stringere. Realizzare la stessa operazione per il montaggio della parte destra (118) Fig.5.

Unire l'asse lateral destro (81) con il braccio sinistro (119) usando il bullone (5), il dado (6) e la bussola (7). Realizzare la stessa operazione con il montaggio della parte destra Fig.5.

6. MONTAGGIO SELLINO.-

Collocare il sellino (77) sul tubo (78). Introdurre il tubo verticale del sellino (75) nella struttura principale (14), Regolare l'altezza in base alle proprie esigenze e stringere bene il pomello (16) Fig.6.

Nota: Dopo aver individuato la posizione desiderata, stringere il pomello fino a sentiré un "click".

IMPORTANTE: Si consiglia di stringere di nuovo le viti che sono state appena montate trascorso almeno un mese dall'uso della macchina.

LIVELLAZIONE.-

Una volta collocato il suo apparecchio nel luogo definitivo per la realizzazione del suo allenamento, verifichi che il suo assestamento sul suolo e la sua livellazione siano corretti. Questo si otterrà avvitando più o meno i piedi regolabili come mostra la Fig.7.

SPOSTAMENTO ED IMMAGAZZINAGGIO.-

L' apparecchio è munito di ruote (107) che rendono più semplice il suo spostamento.

Le ruote che si trovano nella parte anteriore del suo apparecchio, le faciliteranno la manovra di collocare il suo apparecchio nel luogo scelto, alzando leggermente dalla parte anteriore e spingendo, come mostra la Fig.8. Conservi il suo apparecchio in un luogo secco con le minori variazioni di temperatura possibili.

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

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

BELANGRIJKE VEILIGHEID SVOORSCHRIFTEN.- VOORZORGSMAATREGELEN.

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

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

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

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

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

5 Raak de bewegende onderdelen niet aan.

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

7 Gebruik dit apparaat uitsluitend voor de gebruiksdoeleinden, zoals

beschreven in deze handleiding. Gebruik GEEN accessoires die niet worden aanbevolen door de fabrikant.

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

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

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

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

Vorzorgsmaatregelen: 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.

Bewaar deze instructies.

AANWIJZINGEN VOOR DE OEFENINGEN.-

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

1. De opwarming.

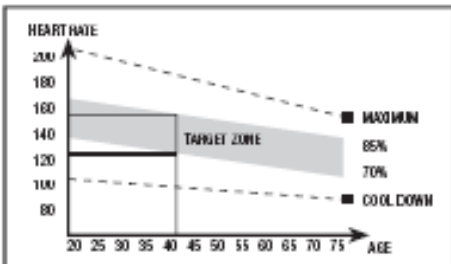
Deze fase versnelt de bloedsomloop en bereidt de spieren voor op de oefening. Het risico op krampen en spierletsels wordt tevens verminderd.

Het is raadzaam eerst wat te stretchen. Hou elke strechting ongeveer een 30 seconden aan, forceer uw spieren niet. Als u pijn voelt, STOP dan.



2. De oefening.

Tijdens deze fase wordt de belangrijkste oefening uitgevoerd. Na een gewone oefening verhoogt de flexibiliteit van de benen. Het is heel belangrijk om een constant ritme aan te houden. Het ritme van de oefening dient voldoende hoog te liggen om de polsslag in de zone te krijgen die in de onderstaande grafiek is aangegeven.



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

3. De ontspanningsfase.

Tijdens deze fase kunnen het spierstelsel en het cardiovasculair systeem ontspannen. Het gaat om een herhaling van de opwarmingsoefeningen door het ritme

te verminderen en edurende 5 minuten voort te doen. Herhaal de stretching en denk erom de spieren niet te forceren. Naargelang de dagen voorbij gaan heeft u langere en meer intense trainingen nodig. Het is aangewezen om minimaal drie dagen per week te oefenen, telkens met een dag ertussen.

Het versterken van de spieren.

Om de spieren tijdens de oefeningen steviger en sterker te maken dient u een hoge weerstand te kiezen. Dit geeft een hogere spanning op het spierstelsel en het kan soms aangewezen zijn de oefening iets in te korten. Als u uw algemene conditie wenst te verbeteren, dan moet u uw trainingsprogramma wijzigen. Doe de opwarmingsen ontspanningsoefeningen zoals gewoonlijk, maar wanneer u aan het einde van de oefening komt, vermeerdert u de weerstand om zo een grotere inspanning met uw benen te doen. U zult de snelheid moeten minderen om uw hartritme in de beoogde zone te behouden.

Afvallen.

Voor deze gevallen is de gedane inspanning de belangrijke factor. Hoe intenser en langer de oefening is, des te meer calorieën u zult verbranden. De inspanning is dus hetzelfde als bij de verbetering van de fysieke conditie, het doel is echter verschillend.

ALGEMENE AANWIJZINGEN.-

Lees aandachtig de aanwijzingen in deze handleiding. U vindt hier belangrijke aanwijzingen in verband met de montage, de veiligheid en het gebruik van het toestel.

1 Dit apparaat is uitsluitend ontworpen voor gebruik binnenshuis. De gebruiker mag niet meer dan 150kg wegen.

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

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

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

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

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

1.- MONTAGE INSTRUCTIES.-

Open de kartonnen doos zoals weergegeven in Fig.1. Haal alle monterestukken eruit. Controleer of alle monterestukken aanwezig zijn, Fig.1.

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

Fig.1 Onderdelenlijst:

- (1) Monitor.
- (3) Monitorkap.
- (14) Centrale frame.
- (27) Sensor draad.
- (46) Pedalen.
- (77) Zadel.
- (118) Bovenste rechterfocusstang.
- (119) Bovenste focusstang.

- (120) Belangrijkste bericht
- (121) Voor voetstandaard.
- (122) Achter voetstandaard.

Schroeven en sluitingen:

- (2) Schroef M5x10.
 - (4) Schroef M4x14L.
 - (5) Schroef M10.
 - (6) Moer M10.
 - (7) Dop.
 - (8) Schroef M8.
 - (9) Ring.
- Inbussleutel en combisleutel.

2. MONTAGE VAN DE VOETSTANDAARD-

N.B.: De hulp van een tweede persoon is vereist voor deze montagefase.

Verwijder bescherming van de belangrijkste lichaam.

Neem de achterste driehoekstang met instelbare voet (122) en plaats het op achter stand van de machine, breng de bouten (8) met de ringen (9) en moeren (6) en maak alles goed vast. Fig.2.

Doe hetzelfde met de voorpoot. (121)

3. MONTAGE VAN DE PEDALEN.-

Volg nauwgezet de montage instructies van de pedalen. Een foutieve plaatsing kan de schroefdraad van de pedalen of van de crank beschadigen.

De aanduidingen rechts en links worden gezien, gezeten op het zadel, in de richting waarin men de oefening doet.

Het rechter pedaal (46R), (gemarkeerd R) wordt op de rechter crank geschroefd, met de wijzers van de klok mee, op de rechter crank,

gemarkeerd door de letter (R). Draai stevigaan, Fig.3.

Het linker pedal (46L), gemarkeerd door de letter (L), wordt op de linker crank, gemarkeerd door de letter (L), geschroefd, tegen de wijzers van de klok in Fig.3.

4. DE MONITOR BEVESTIGEN.-

Pak de monitor (1) en breng het nabij het frame (14), sluit de bedrading aan de onderkant van de monitor aan op (27) op het gedeelte wat uit de bovenkant van de standaard komt (14) Fig.4.

Schroef de monitor (1) vast (2) Fig.4, rekeninghoudend met de kabels die niet geraakt dienen te worden. Schroef daarna de kap vast (3) met de schroeven (4) Fig.4.

5. DE AS-STANGEN MONTEREN.-

Plaats de linker standaard (119) gemerkt met de letter (L) op het frame (14). Gebruik de sleutel voor het aandraaien. Doe hetzelfde voor het monteren van de rechter standaard (118) Fig.5.

Koppel de linker frame-stang (81) met de linker frame-standaard (119) met de bout (5), moer (6) en de ring (7). Doe hetzelfde met de rechter-stang Fig.5.

6. ZADEL PLAATSEN-

Plaats het zadel (77) op de buis (78). Schuif de buis (75) in het frame (14), kies de gewenste hoogte en draai de zadelknop goed aan (16) Fig.6.

Opmerking: De knop zodanig aandraaien dat een klik wordt gehoord.

BELANGRIJK: Het is aanbevelenswaardig deze schroeven opnieuw aan te draaien na één maand toestelgebruik.

NIVELLERING.-

Controleer, wanneer u de eenheid op zijn definitieve plaats heeft geplaatst, of deze stevig op de grond staat en of deze waterpas staat. Dit kunt u regelen door de nivelleringspootjes meer of minder uit te schroeven, zoals wordt getoond in Fig.7.

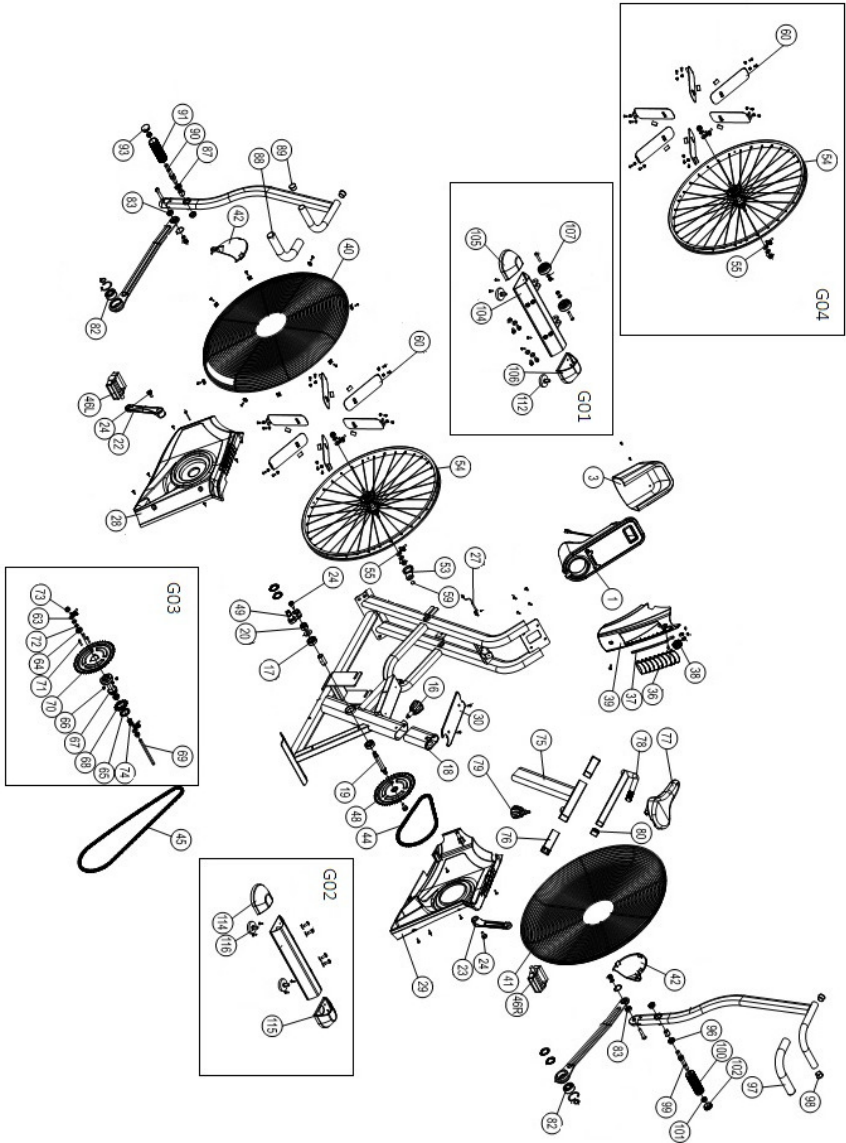
VERPLAATSING & OPSLAG.-

Het toestel is uitgerust met wielletjes (107), zoals weergegeven in Fig.8, om het verplaatsen ervan gemakkelijker te maken. De twee wielletjes aan de voorkant van het toestel maken het gemakkelijker het toestel in elke willekeurig gekozen positie te plaatsen door de achterkant iets op te tillen. Berg het apparaat op een droge plaats op, waar zo min mogelijk temperatuurschommelingen plaats vinden.

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 BEHOUDT ZICH HET RECHT TOE DE PRODUCTSPECIFICATIES ZONDER VOORAFGAAND BERICHT TE VERANDEREN OF TE WIJZIGEN.

H8750



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 / Esemplio / Bijvoorbeeld:

H8750003

1

NO.	English Description	Descripción en español	Code
1	Console	Monitor	H8750001
3	Rear cover of console	Tapa monitor	H8750003
16	Adjustable knob of seat	Pomo asiento	H8750016
17	Bearing 6203	Rodamiento 6203	H8750017
18	Seat post sleeve	Casquillo sillín	H8750018
19	Axle	Eje	H8750019
22	L crank	Biela izquierda	H8750022
23	R crank	Biela derecha	H8750023
24	Screw M8x20L	Tornillo M8x20L	H8750024
27	Sensor wire	Reenvío	H8750027
28	Left chain cover	Tapa izquierda	H8750028
29	Right chain cover	Tapa derecha	H8750029
30	Upper cover of chain cover	Tapa superior	H8750030
36	Fan blade	Rejilla salida aire	H8750036
37	Connection shaft of fan	Eje rejilla	H8750037
38	Adjustable gear of fan blade	Botón de ajuste	H8750038
39	Fan cover	Tapa ventilador	H8750039
40	Left net cover	Tapa izquierda	H8750040
41	Right net cover	Tapa derecha	H8750041
42	Net cover	Tapa redonda	H8750042
44	Chain 60	Cadena 60	H8750044
45	Chain 100	Cadena 100	H8750045
46	Pedal (R+L)	Pedales (R+L)	H8750046
48	Chain wheel	Plato	H8750048
49	Crank	Biela	H8750049
59	Magnet	Imán	H8750059

60	Fan blade	Aspa ventilador	H8750060
76	Sleeve of seat rail	Casquillo carril sillín	H8750076
77	Seat	Sillín	H8750077
78	Seat rail tube	Tubo sillín	H8750078
79	Adjustable knob of seat	Pomo sillín	H8750079
80	End cap	Tapón	H8750080
82	Bearing	Rodamiento	H8750082
83	Bearing 6000RS	Rodamiento 6000RS	H8750083
87	Bearing 61902	Rodamiento 61902	H8750087
88	Foam grip	Espuma manillar	H8750088
89	End cap	Tapón	H8750089
90	Connection shaft	Eje	H8750090
91	Fixed tube of pedal	Tubo pedal	H8750091
93	End cap	Tapón	H8750093
96	Bearing 61902	Rodamiento 61902	H8750096
97	Foam grip	Espuma manillar	H8750097
98	End cap	Tapón	H8750098
99	Connection shaft	Eje	H8750099
100	Fixed tube of pedal	Tubo pedal	H8750100
102	End cap	Tapón	H8750102
105	Front cushion (L)	Tapón caballete delantero (L)	H8750105
106	Front cushion (R)	Tapón caballete delantero (R)	H8750106
107	Roller	Rueda	H8750107
112	Adjustable cushion	Pie ajustable	H8750112
114	Rear cushion (L)	Tapón caballete trasero (L)	H8750114
115	Rear cushion (R)	Tapón caballete trasero (R)	H8750115
116	Adjustable cushion	Pie ajustable	H8750116
G01	Front stabilizer assembly	Set caballete delantero	H8750G01
G02	Rear stabilizer assembly	Set caballete trasero	H8750G02
304	Hardware pack	Blister tornillería	H8750304
G03	Chain wheel set	Set plato	H8750G03
G04	Fan set	Set volante	H8750G04

Adquiera repuestos oficiales BH en nuestra web:

Get original spare parts on our website:

Vous pouvez obtenir des pièces de rechange d'origine sur notre site:

Sie können von Originalersatzteilen auf unserer Website zu erhalten:

Você pode obter peças de reposição originais no nosso site:

È possibile ottenere ricambi originali sul nostro sito:

U kunt originele onderdelen op onze website:

www.bhfitnessglobalservices.com



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 Directivas 2011/65/CE y 2014/30/CE.
English	Hereby, <i>Exercycle S.L.</i> , declares that this product is in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of Directives 2011/65/EC and 2014/30/EC.
Français	Par la présente <i>Exercycle S.L.</i> déclare que cette appareil est conforme aux exigences essentielles et aux autres dispositions pertinentes des directives 2011/65/CE et 2014/30/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 Richtlinien 2011/65/EG und 2014/30/EG befindet.
Português	<i>Exercycle S.L.</i> declara que este produto está conforme com os requisitos essenciais e outras disposições das Directivas 2011/65/CE e 2014/30/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 delle direttive 2011/65/CE e 2014/30/CE.
Nederlands	Hierbij verklaart <i>Exercycle S.L.</i> dat het produkt in overeenstemming is met de essentiële eisen en de andere relevante bepalingen van richtlijnen 2011/65/EG en 2014/30/EG.

BH FITNESS SPAIN

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

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.