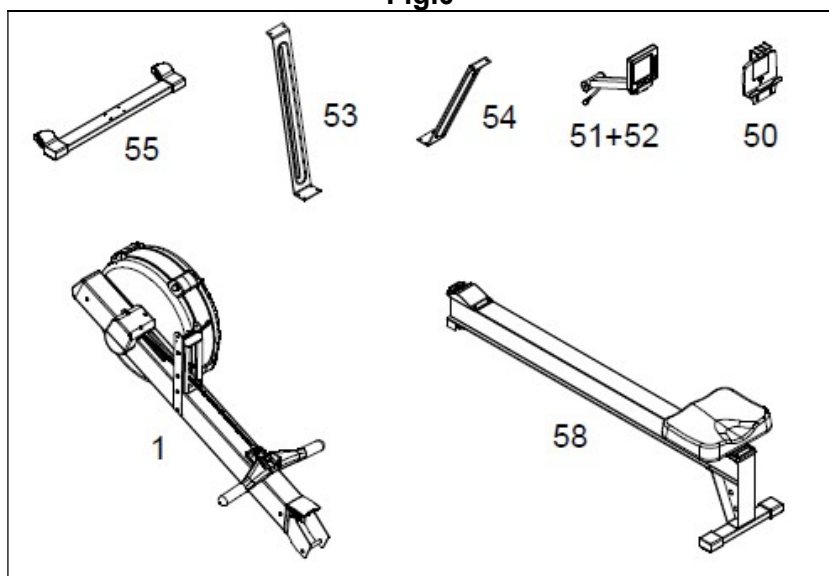


**Instrucciones de montaje y utilización**  
**Instructions for assembly and use**  
**Instructions de montage et utilisation**  
**Montage- und Gebrauchsanleitung**  
**Istruzioni di montaggio e uso**  
**Montage-en gebruiksinstructies**

**Fig.0**



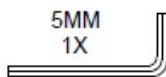
**STEP:1**

⑩⑥

M6\*15  
4X



5MM  
1X



**STEP:2**

⑩⑥

M6\*15  
4X



6MM  
1X



**STEP:4**

⑨④

M5\*16  
1X



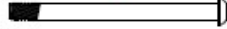
⑩③

M8  
1X



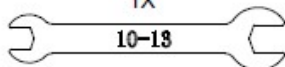
⑩⑤

M8\*100  
1X

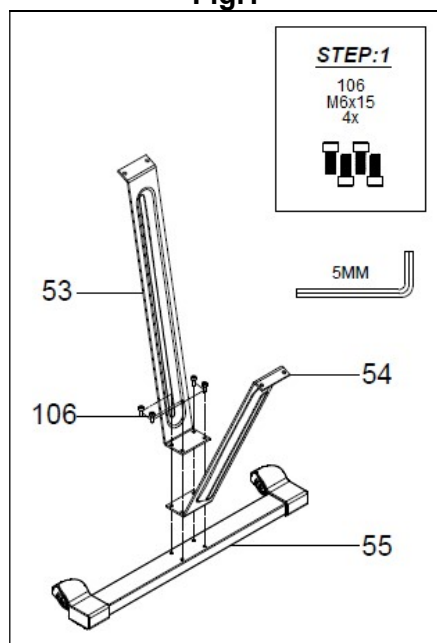


1X

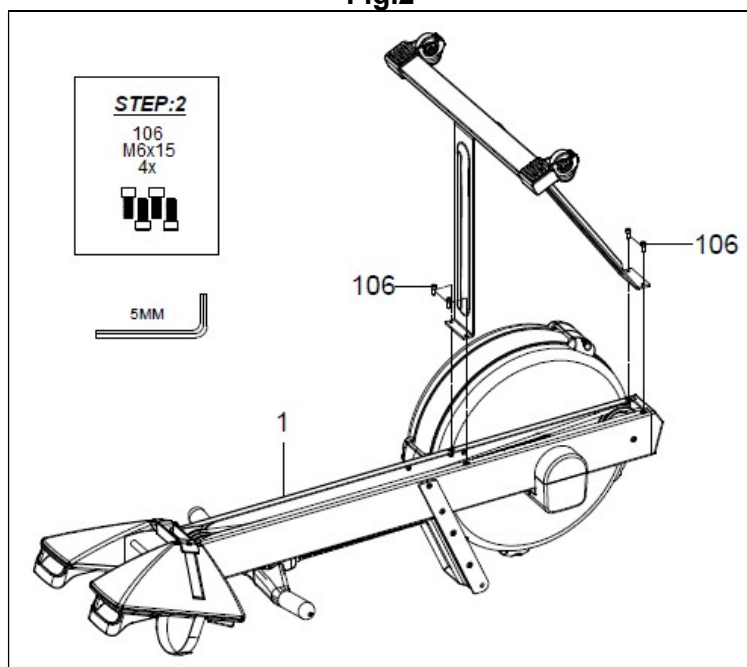
10-13



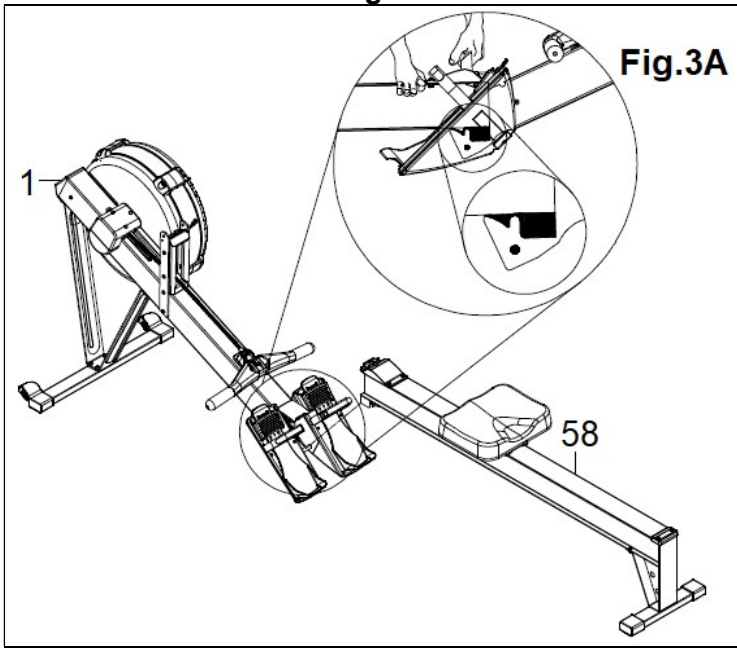
**Fig.1**



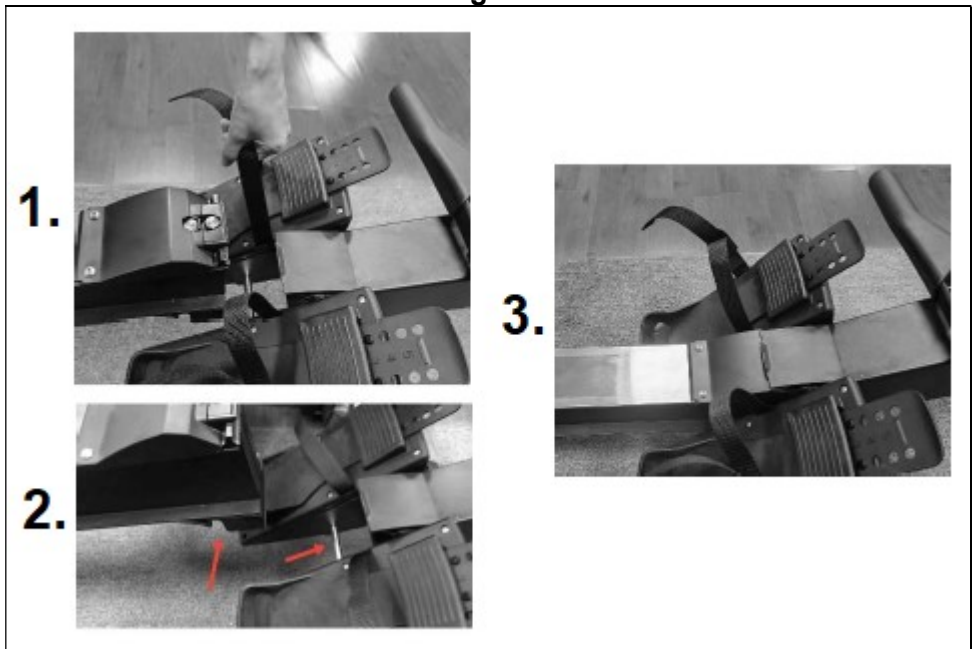
**Fig.2**



**Fig.3**



**Fig.3A**



**Fig.4**

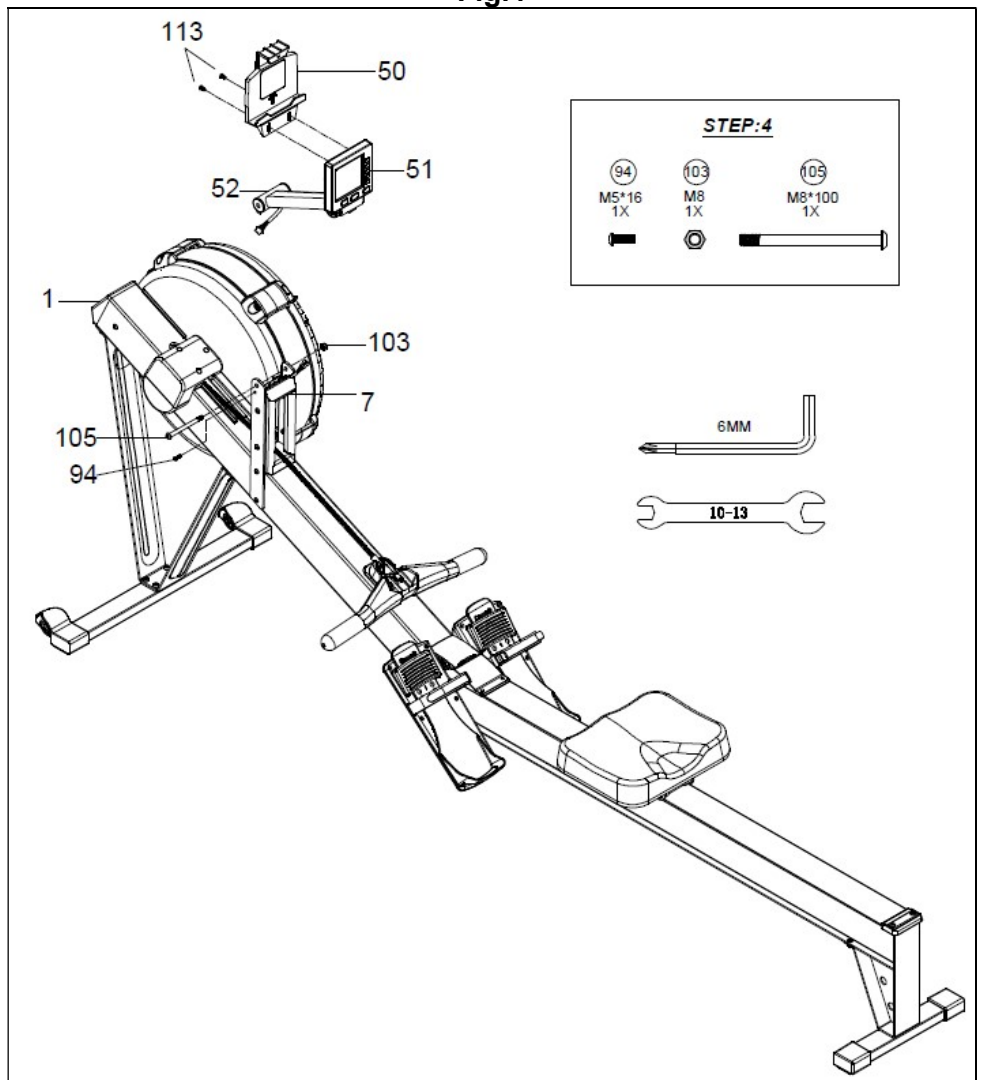
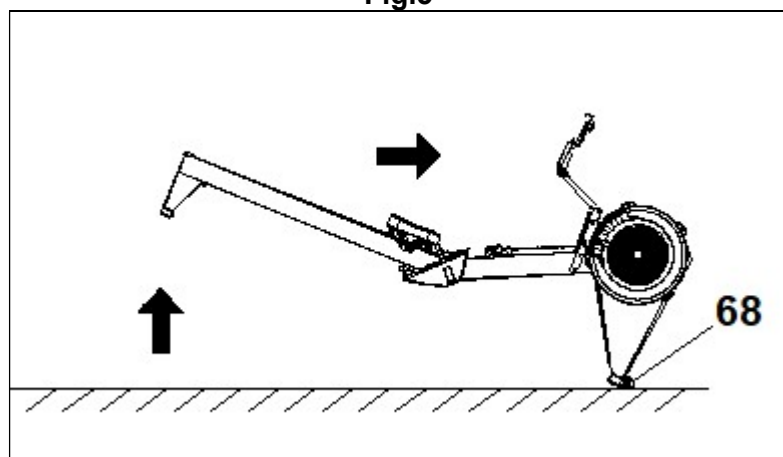


Fig.5



## **INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD.-**

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, consulte a su médico. Se recomienda la realización de un examen físico completo.

Trabaje en el nivel de ejercicio recomendado, no llegue al agotamiento. Si siente dolor o molestias de cualquier tipo, pare el ejercicio inmediatamente y acuda a su médico.

Utilice el aparato sobre una superficie sólida y nivelada, con algún tipo de protección para el suelo o alfombra.

## **INDICACIONES GENERALES.-**

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

**1** Este aparato ha sido probado y cumple con la norma EN957 para uso doméstico. Peso máximo del usuario 140Kg.

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

**3** Sólo puede utilizar el aparato una persona cada vez.

**4** 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.

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

**6** 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.

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

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

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

**10** No coloque objetos cortantes alrededor de la máquina.

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

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

## **INSTRUCCIONES PARA EL EJERCICIO.-**

### **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.

**Guarde estas instrucciones.**

## **INSTRUCCIONES DE MONTAJE.-**

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

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

- (1) Cuerpo principal.
- (50) Soporte tablet.
- (51+52) Monitor con soporte.
- (53) Soporte delantero I
- (54) Soporte delantero II
- (55) Caballete delantero.
- (58) Carril de asiento.

### **TORNILLERÍA**

- (94) Tornillo M5x16.
  - (103) Tuerca M8.
  - (105) Tornillo M8x100.
  - (106) Tornillo M6x15.
- Llaves.

**1.-** Coja los soportes delanteros I (53) y II (54) y atorníllalos al tubo del caballete delantero (55) usando los tornillos (106), Fig.1.

## **2.- MONTAJE DEL SOPORTE DELANTERO.-**

Coja el soporte delantero (55) e introdúzcalo en el cuerpo principal (1)

Fig.2, atorníllelo con los tornillos (106), Fig.2.

## **3.- MONTAJE DEL CARRIL DE ALUMINIO.-**

Levante el cuerpo principal tirando de la cinta del pedal, Fig.3A – 1.

Enganche el eje del cuerpo principal en el orificio debajo del carril (58), Fig.3A – 2.

## **4.-MONTAJE DEL MONITOR.-**

Coja el soporte del monitor (52) y atorníllelo al tubo (7) usando el tornillo (94), (105) y la tuerca (103), Fig.4.

Coja el soporte Tablet (50) y atorníllelo al monitor (51) usando los tornillos (113), Fig.4.

## **5.- MOVIMIENTO Y ALMACENADO.-**

La unidad está equipada con ruedas (68) lo que hace más sencillo su movimiento. Las ruedas que se encuentran en la parte delantera de su unidad, le facilitarán la maniobra de colocar su unidad en el emplazamiento escogido, levantando ligeramente por la parte trasera y empujando como muestra la Fig.5.

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.**



## **SAFETY INSTRUCTIONS.-**

Consult your doctor before starting any exercise program. It is advisable to undergo a complete physical examination.

Work at the recommended exercise level, do not overexert yourself. If you feel any pain or discomfort, stop exercising immediately and consult your doctor.

Use the appliance on a solid, flat surface, with some type of protection for the floor or carpet.

## **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 appliance has been tested and it complies with standard EN957 for light commercial use. Maximum user weight 140kg.

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

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

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

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

**6** 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.

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

**8** Use suitable clothing and footwear. Make sure all laces/cords are tied correctly.

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

**10** Do not place sharp objects near the machine.

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

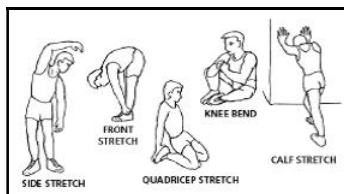
**12** Do warm up stretching exercises before using the equipment.

## **EXERCISE INSTRUCTIONS.-**

### **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.

**Keep these instructions safe for future use.**

### **ASSEMBLY INSTRUCTIONS.-**

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

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

- (1) Main body.
- (50) Tablet holder.
- (51+52) Console with support tube.
- (53) Front support plate I.
- (54) Front support plate II.
- (55) Front stabilizer.
- (58) Aluminium rail.

### **NUTS & BOLTS.**

- (94) Screw M5x16.
- (103) Nut M8.
- (105) Screw M8x100.
- (106) Screw M6x15.

Wrenches.

**1.-** Attach the front support plate I (53) and the front support plate II (54) to the front stabilizer (55) using the screws (106), Fig.1.

### **2.- FITTING THE FRONT SUPPORT.-**

Take the front support (55) and insert it into the main body (1), Fig. 2, secure it using screws (106).

### **3.- FITTING THE ALUMINIUM RAIL.-**

Raise the main body by pulling the pedal strap, Fig.3A – 1.

Hook the main body shaft into the hole under the rail (58), Fig.3A – 2.

### **4.- FITTING THE MONITOR.-**

Attach the console support tube(52) to the console fixed bracket (7) using the screw (94), (105) and the nut (103), Fig.4.

Attach the Tablet holder (50) to the console (51) with the screws (113), Fig.4.

### **5.- MOVEMENT & STORAGE.-**

The unit is equipped with wheels (68) to make it easier to move. The wheels located at the front of your unit make it easier to move it into a chosen position, by lifting the rear of the unit up slightly and pushing it, as shown in Fig.5.

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.**

## **CONSIGNES DE SÉCURITÉ.-**

Avant de commencer tout exercice, demandez l'avis de votre médecin. Il est conseillé de passer un examen médical complet.

Travaillez le niveau d'exercice recommandé, ne pas aller jusqu'à l'épuisement. En cas de douleur ou de malaise, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez votre médecin.

Cet appareil doit être posé sur une surface solide et bien nivelée avec une protection ou un tapis au sol.

## **CONSIGNES GÉNÉRALES.-**

Lire cette notice très attentivement. Elle contient d'importantes informations sur le montage, la sécurité et l'utilisation de la machine.

**1** Cet appareil a été testé et répond à la norme EN957. Poids maximum de l'utilisateur: 140Kg.

**2** Tenir les mains à l'écart de toute partie mobile de la machine.

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

**4** 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**

**5** 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.

**6** 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.

**7** Cette machine ne peut être utilisée que par une personne à la fois.

**8** L'utilisateur de la machine doit porter des vêtements et des chaussures appropriés. Nouez bien vos lacets de chaussures.

**9** 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.

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

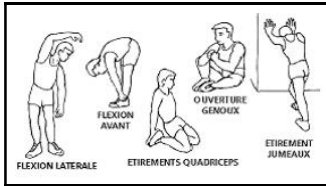
**11** Les personnes handicapées ne pourront utiliser la machine que si elles sont accompagnées par une personne qualifiée pour ce faire ou par un médecin.

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

## **INSTRUCTIONS POUR L'EXERCICE.-**

### **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 ciaprès.



Chaque étirement doit durer environ 30 Secondes. Ne pas forcer les muscles. En cas de douleur, ARRÊTEZ l'exercice.

**Conservez cette notice.**

## MONTAGE.-

Déballez l'appareil et vérifiez qu'il ne manque aucune pièce Fig.0.

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

- (1) Corps principal.
- (50) Support tablette.
- (51+52) Support moniteur.
- (53) Support avant I.
- (54) Support avant II.
- (55) Support avant.
- (58) Glissière siège.

## VISSERIE

- (94) Vis M5x16.
- (103) Écrou M8.
- (105) Vis M8x100.
- (106) Vis M6x15.

Clés.

**1.-** Prenez les supports avant I (53) et II (54) et vissez-les au tube de support avant (55) à l'aide des vis (106), Fig.1.

## 2.- MONTAGE DU SUPPORT AVANT.-

Prendre le support avant (55) et l'introduire dans le corps principal (1) Fig.2, vissez-le avec les vis (106).

## 3.- MONTAGE DE LA GLISSIÈRE EN ALUMINIUM.-

Soulevez le corps principal en tirant sur la sangle de la pédale, Fig.3A – 1. Accrochez l'arbre du corps principal dans le trou sous le rail (58), Fig.3A – 2.

## 4.- ASSEMBLAGE DU MONITEUR.-

Prendre le support moniteur (52) et le visser au tube (7) à l'aide de la vis (94), (105) et de l'écrou (103), Fig.4. Prendre le support tablette (50) et le visser au moniteur (51) à l'aide des vis (113), Fig.4.

## 5.- DÉPLACEMENT & RANGEMENT.-

Cet appareil dispose de roulettes (68) qui permettent un déplacement facile. Ces roulettes sont placées à l'avant de l'appareil permettant ainsi à l'utilisateur de le conduire à l'emplacement choisi, en levant légèrement l'arrière de l'appareil et en poussant, comme indiqué dans la Fig.5.

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

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

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

## **SICHERHEITSHINWEISE.-**

Bevor Sie mit einem der Trainingsprogramme beginnen, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt. Wir empfehlen dabei eine komplette Untersuchung.

Arbeiten Sie mit dem empfohlenen Trainingsniveau, trainieren Sie niemals bis zur Erschöpfung. Wenn Schmerzen oder Beschwerden irgendeiner Art auftreten, unterbrechen Sie die Übung umgehend und suchen Sie Ihren Arzt auf. Benutzen Sie das Gerät nur auf einer stabilen und ebenen Fläche und benutzen Sie eine Unterlage zum Schutz des Bodens oder Teppichs.

## **ALLGEMEINE HINWEISE.-**

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

**1** Dieses Gerät wurde getestet und erfüllt die Norm EN957. Höchstgewicht des Nutzers 140Kg.

**2** Kommen Sie mit den Händen nicht mit den beweglichen Teilen des Geräts in Berührung.

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

**4** 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.**

**5** Stellen Sie das Gerät auf eine fest und ebene Fläche. Benutzen Sie das

Gerät nicht in der Nähe von Wasser oder im Freien.

**6** 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.

**7** Ihr Gerät darf nur von jeweils einer Person benutzt werden.

**8** Tragen Sie bitte geeignete Kleidung und Schuhe. Achten Sie darauf, dass die Schnürsenkel fest gebunden sind.

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

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

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

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

## **HINWEISE ZUM TRAINING.-**

### **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.

**Bewahren Sie diese Anleitungen gut auf.**

### **MONTAGEHINWEISE.-**

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

**Es ist ratsam, die Montage zu zweit vorzunehmen.**

- (1) Hauptrahmen.
- (50) Halterung für Tablet.
- (51+52) Monitor mit Stützfuß.
- (53) Vorderer Halterung I.
- (54) Vorderer Halterung II.
- (55) Frontstabilisator.
- (58) Auflagerführung..

### **KLEINTEILE:**

- (94) Schraube M5x16.
- (103) Schraubenmutter M8.
- (105) Schraube M8x100.
- (106) Schraube M6x15.

Schlüssel.

**1.-** Nehmen Sie die vorderen Halterungen I (53) und II (54) und schrauben Sie sie mit den Schrauben (106) an dem vorderen Stabilisator (55), Fig.1.

### **2.- MONTAGE DER VORDEREN STÜTZE.-**

Setzen Sie dann die vordere Stütze (55) in den Hauptrahmen (1), Fig.2 und verschrauben Sie beide Elemente mit den Schrauben (106).

### **3.- MONTAGE DER ALUMINIUMFÜHRUNG.-**

Heben Sie den Hauptkörper durch Ziehen am Pedalriemen an, Fig.3A - 1.

Hängen Sie die Achse des Hauptkörpers in das Loch unter der Schiene ein. (58), Fig.3A - 2.

### **4.-MONITOR MONTAGE.-**

Nehmen Sie die Monitorhalterung (52) und schrauben Sie sie mit den Schrauben (94), (105) und der Mutter (103) an das Rohr (7), Fig.4.

Nehmen Sie die Tablet-Halterung (50) und schrauben Sie sie mit den Schrauben an den Monitor (51). (113), Fig.4.

### **9.- TRANSPORT UND LAGERUNG.-**

Das Gerät verfügt über Räder (68), die das Verschieben desselben wesentlich erleichtern. Die Räder befinden sich auf der Vorderseite des Geräts. Durch leichtes Anheben und Schieben an der Rückseite können Sie Ihr Gerät so problemlos an den gewünschten Ort transportieren Fig.5. 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 PRODUKT-  
SPEZIFIZIERUNGEN OHNE  
VORHERIGE ANKÜNDIGUNG VOR.**

## **ISTRUZIONI DI SICUREZZA.-**

Prima di cominciare qualsiasi programma d'allenamento, chiedi consulenza medica. Si consiglia di realizzare un controllo fisico completo.

Lavori nel livello d'allenamento consigliato, non arrivi all'esaurimento. Se senti dolore o disturbi di qualsiasi tipo, fermi l'allenamento immediatamente e si rivolga al suo medico.

Usi l'apparecchio su una superficie solida e livellata, con qualche tipo di protezione per il pavimento o tappeto.

## **INDICAZIONI GENERALI.-**

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

**1** Questo apparecchio è stato verificato e controllato e segue la norma EN957. Peso massimo dell'utente 140Kg.

**2** Mantenga le mani lontane da qualsiasi delle parti mobili dell'apparecchio.

**3** Solo può usare la bicicletta una persona allo stesso tempo.

**4** 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.**

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

**6** 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.

**7** Il suo apparecchio solo può essere usato da una persona allo stesso tempo.

**8** Usi capi d'abbigliamento e scarpe adatti. Si allacci le scarpe correttamente.

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

**10** Non collochi oggetti taglienti attorno alla bicicletta.

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

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

## **ISTRUZIONI PER L'ALLENAMENTO.-**

### **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.

**Conservi queste istruzioni.**

### **ISTRUZIONI DI MONTAGGIO.-**

Togliere l'unità dalla cassa e verificare che ci siano tutti i pezzi Fig.0:

**Si raccomanda l'aiuto di una seconda persona per la realizzazione di questo montaggio.**

- (1) Corpo principale
- (50) Supporto tablet.
- (51+52) Monitor con supporto.
- (53) Supporto anteriore I.
- (54) Supporto anteriore II.
- (55) Cavalletto anteriore.
- (58) Slitta del sedile.

### **BULLONERIA**

- (94) Vite M5x16.
- (103) Dado M8.
- (105) Vite M8x100.
- (106) Vite M6x15.

Chiavi.

**1.-** Prendere i supporti anteriori I (53) e II (54) e avvitarli al tubo cavalletto anteriore (55) utilizzando le viti (106), Fig.1.

### **2.- MONTAGGIO DEL SUPPORTO ANTERIORE.-**

Afferrare il supporto anteriore (55) e inserirlo nel corpo principale (1) Fig.2,

serrarlo con le viti (106), Fig.2.

### **3.- MONTAGGIO DELLA GUIDA DI ALLUMINIO.-**

Solleverare il corpo principale tirando la cinghia del pedale, Fig.3A – 1.

Agganciare l'albero del corpo principale nel foro sotto la guida (58), Fig.3A – 2.

### **4.- MONTAGGIO DEL MONITOR.-**

Prendere il supporto monitor (52) e avvitarlo al tubo (7) utilizzando la vite (94), (105) e il dado (103), Fig.4.

Prendere il supporto Tablet (50) e avvitarlo al monitor (51) utilizzando le viti (113), Fig.4.

### **9.- SPOSTAMENTO ED IMMAGAZZINAGGIO.-**

L' apparecchio è munito di ruote (68) che rendono più semplice il suo spostamento. Le ruote che si trovano nella parte anteriore del suo apparecchio faciliteranno la manovra di collocare il suo apparecchio nel luogo scelto alzando leggermente dalla parte posteriore e spingendo, come mostra la Fig.5.

Conservi il suo apparecchio in un luogo secco che subisca 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 TECNICHE DEI SUOI PRODOTTI SENZA AVVERTIMENTO**

## **VEILIGHEIDSAANWIJZINGEN.-**

Raadpleeg uw geneesheer alvorens u met een oefeningprogramma begint. Het wordt aangeraden om een volledig onderzoek te laten doen.

Voer de oefening op het aanbevolen niveau uit, vermijd elke vorm van uitputting. Als u pijn of hinder ondervindt, stop dan onmiddellijk met oefening en raadpleeg uw arts.

Gebruik het toestel op een vlakke en stevige oppervlakte met bescherming voor de grond of het tapijt.

## **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 toestel is getest en voldoet aan de EN 957 norm. Maximum gewicht van de gebruiker: 140Kg.

**2** Raak de bewegende onderdelen niet aan.

**3** Dit apparaat kan slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.

**4** 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 ONMIDDELLIJK EEN ARTS.**

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

**6** 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.

**7** Dit apparaat kan slechts door één persoon tegelijk gebruikt worden.

**8** Gebruik adequate kleding en schoeisel. Strik uw veters goed.

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

**10** Plaats geen scherpe voorwerpen in de buurt van het apparaat.

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

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

## **AANWIJZINGEN VOOR DE OEFENINGEN.-**

### **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.

**Bewaar deze instructies.**

### **MONTAGE INSTRUCTIES.-**

Haal het toestel uit de doos en controleer of alle onderdelen er zijn Fig.0:

**De hulp van een tweede persoon wordt aanbevolen bij het monteren van dit toestel**

- (1) Hoofdframe.
- (50) Tabletondersteuning.
- (51+52) Monitor met steun.
- (53) Voorsteun I.
- (54) Voorsteun II.
- (55) Voorstandaard.
- (58) Zadelstang.

### **MOEREN & SCHROEVEN**

- (94) Schroef M5x16.
- (103) Moer M8.
- (105) Schroef M8x100.
- (106) Schroef M6x15.

Sleutels.

**1.-** Neem de voorste steunen I (53) en II (54) en schroef ze aan de voorste buis van de standaard (55) met behulp van de schroeven (106), Fig.1.

### **2.- DE VOORSTEUN MONTEREN.-**

Neem de voorsteun (55) en bevestig deze in het hoofdframe (1), Fig.2.

Maak hem vast met de schroeven (106).

### **3.- DE ALUMINIUM STANG BEVESTIGEN.-**

Breng het hoofdgedeelte omhoog door aan de pedaalriem te trekken, Fig.3A – 1. Haak de as van het hoofdlichaam in het gat onder de rail (58), Fig.3A – 2.

### **4.- MONITORBEVESTIGING.-**

Neem de monitorsteun (52) en schroef deze op de buis (7) met behulp van de schroef (94), (105) en de moer (103), Fig.4. Neem de tabletsteun (50) en schroef deze op de monitor (51) met behulp van de schroeven (113), Fig.4.

### **5.- VERPLAATSING EN OPBERGEN.-**

Dit apparaat is uitgerust met wielletjes (68) wat het verplaatsen vergemakkelijkt. De twee wielletjes bevinden zich aan de voorkant van het apparaat en vergemakkelijken het u het apparaat te verplaatsen en op de uitgekozen plaats te plaatsen door de achterkant iets te laten overhellen en te duwen, zoals wordt getoond in Fig.5. 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 HOUDT ZICH HET RECHT TOE DE PRODUCTSPECIFICATIES ZONDER VOORAFGAAND BERICHT TE VERANDEREN.**

## TECNICA DEL REMO



### 1.- ATAQUE.

- Brazos parcialmente estirados.
- Piernas recogidas contra el cuerpo.
- Cuerpo ligeramente hacia delante.

### 2. COMIENZO DE LA ACCION.

- Brazos estirados.
- Comenzar el movimiento de las piernas.
- Remo por encima de las rodillas.
- El cuerpo se mueve en posición vertical.

### 3. ACCION

- Piernas continúan empujando.
- Brazos se doblan una vez pasada la altura de las rodillas.

### 4.- FINAL

- El tirador del remo se coloca a la altura del pecho.
- Piernas parcialmente estiradas.
- Cuerpo ligeramente inclinado hacia atrás.

### 5.- RECUPERACION

- Brazos estirados hacia delante.
- Piernas flexionadas.

### 6.- PREPARACION

- Volver a la posición de ataque.
- No soltar el tirador del remo.

# ENGLISH

## ROWING TECHNIQUE



### 1.- ATTACK.

- Arms partially stretched.
- Legs brought up against the body.
- Body leaning slightly forward.

### 2.- BEGIN THE ACTION

- Arms stretched fully out.
- Begin the leg movement.
- Oar above knee level.
- Body moves into the upright position.

### 3.- ACTION.

- Legs pushing back.
- Arms beginning to bend once they have passed the knees.

### 4.- END.

- The rowing bar is brought to chest level.
- Legs partially straightened out.
- Body leaning slightly backward.

### 5.- RECOVERY

- Arms stretched out in front.
- Legs bent.

### 6.- PREPARACION.

- Return to the attack position.
- Do not let go of the rowing bar.

## TECHNIQUE DU RAMEUR



### 1.- ATTAQUE.

- Bras partiellement étirés.
- Jambes repliées contre le corps.
- Corps légèrement en avant.

### 2.- DEBUT DE L'ACTION.

- Bras étirés.
- Démarrer le mouvement des jambes.
- Rameur au dessus genoux.
- Le corps se déplace en position verticale.

### 3.- ACTION.

- Les jambes poussent toujours.
- Les bras se replient après avoir passé le niveau des genoux.

### 4.- FIN.

- La corde du rameur est placée au niveau de la poitrine.
- Jambes partiellement étirées.
- Corps légèrement incliné en arrière.

### 5.- RECUPERATION.

- Bras étirés en avant.
- Jambes fléchies.

### 6.- PREPARATION

- Revenir en position d'attaque.
- Ne pas lâcher la corde du rameur.

# DEUTSCH

## RUDERTECHNIK



### 1.- ANGRIFF.

- Die Arme teilweise gestreckt.
- Die Beine gegen den Körper angezogen.
- Den Körper leicht nach vorn gebeugt.

### 2.- BEGINN DER AKTION.

- Arme gestreckt.
- Die Beinbewegung beginnen.
- Das Ruder über den Knien.
- Der Körper bewegt sich in Vertikalposition.

### 3.- AKTION.

- Es wird weiterhin mit de Beinengeschoben.
- Die Arme werden gebeugt.
- Sobald sie die Höhe der Knie erreicht haben.

### 4.- ENDE.

- Die Zugvorrichtung des Ruders wird auf Brusthöhe gebracht.
- Die Beine sind teilweise gestreckt.
- Der Körper ist leicht nach hinten geneigt.

### 5.- ZURUCKBEWEGUNG.

- Die Arme nach vorn gestreckt.
- Die Beine gebeugt.

### 6.- VORBEREITUNG.

- Zurück in die Angriffspotion.
- Die Zugvorrichtung des Ruders nicht loslassen.

# PORTUGUES

## TECNICA DO REMO



### 1.- ATAQUE.

- Os braços deverao estar parcialment esticados.
- As pernas deverao estar recolhidas de encontro ao corpo.
- O corpo devera estar ligeiramente para a frente.

### 2.- COMENÇO DA ACÇÃO.

- Os braços deverao estar esticados.
- Começar o movimento das pernas.
- O remo devera estar por cima dos joelhos.
- O corpo devera mover-se na posição vertical.

### 3.- ACÇÃO

- As pernas deverao continuar a empurrar.
- Os braços deverao dobrar-se depois de terem passado a zona dos joelhos.

### 4.- FINAL.

- O puxador do remo devera ser colocado na zona do peito.
- As pernas deverao estar parcialmente esticadas.
- O corpo devera estar ligeiramente inclinado para tras.

### 5.- RECUPERAÇÃO.

- Os braços deverao estar esticados para a frente.
- As pernas deverao estar flectidas.

### 6.- PREPARAÇÃO.

- Voltar a posição de ataque.
- Nao devera soltar o puxador do remo.



## TECNICA DELLA VOGATA



### 1.- ATTACCO.

- Braccia parzialmente tese.
- Gambe flesse verso il corpo.
- Corpo leggermente in avanti.

### 2.- INIZIO DELL'ESERCIZIO

- Braccia tese.
- Iniziare il movimento delle ginocchia.
- Vogatore al di sopra delle ginocchia.
- Il corpo si muove in posizione verticale.

### 3.- ESERCIZIO.

- Le gambe continuano a spingere.
- Le braccia si piegano dopo aver superato l'altezza delle ginocchia.

### 4.- FINE DELL'ESERCIZIO.

- Maniglia del vogatore all'altezza del petto.
- Gambe parzialmente inclinate all'indietro.

### 5.- RECUPERO.

- Braccia tese in avanti.
- Gambe flesse.

### 6.- PREPARAZIONE

- Tornare alla posizione di presa.
- Non rilasciare la maniglia del vogatore.

# NEDERLANDS

## TECHNIEK VAN HET ROEIEN



### 1.- AANZET.

- Armen gedeeltelijk gestrekt.
- Benen gebogen tegen het lichaam.
- Lichaam licht naar voren.

### 2.- BEGIN VAN DE ACTIE.

- Armen gestrekt.
- Begin van de beweging van de benen.
- Riem op kniehoogte.
- Het lichaam in verticale stand.

### 3.- ACTIE.

- Benen strekken zich verder.
- De armen buigen wanneer deze voorbij de knieën zijn.

### 4.- EINDE.

- De riem op borsthoogte.
- Benen gedeeltelijk gestrekt.
- Lichaam licht naar achteren heliënd.

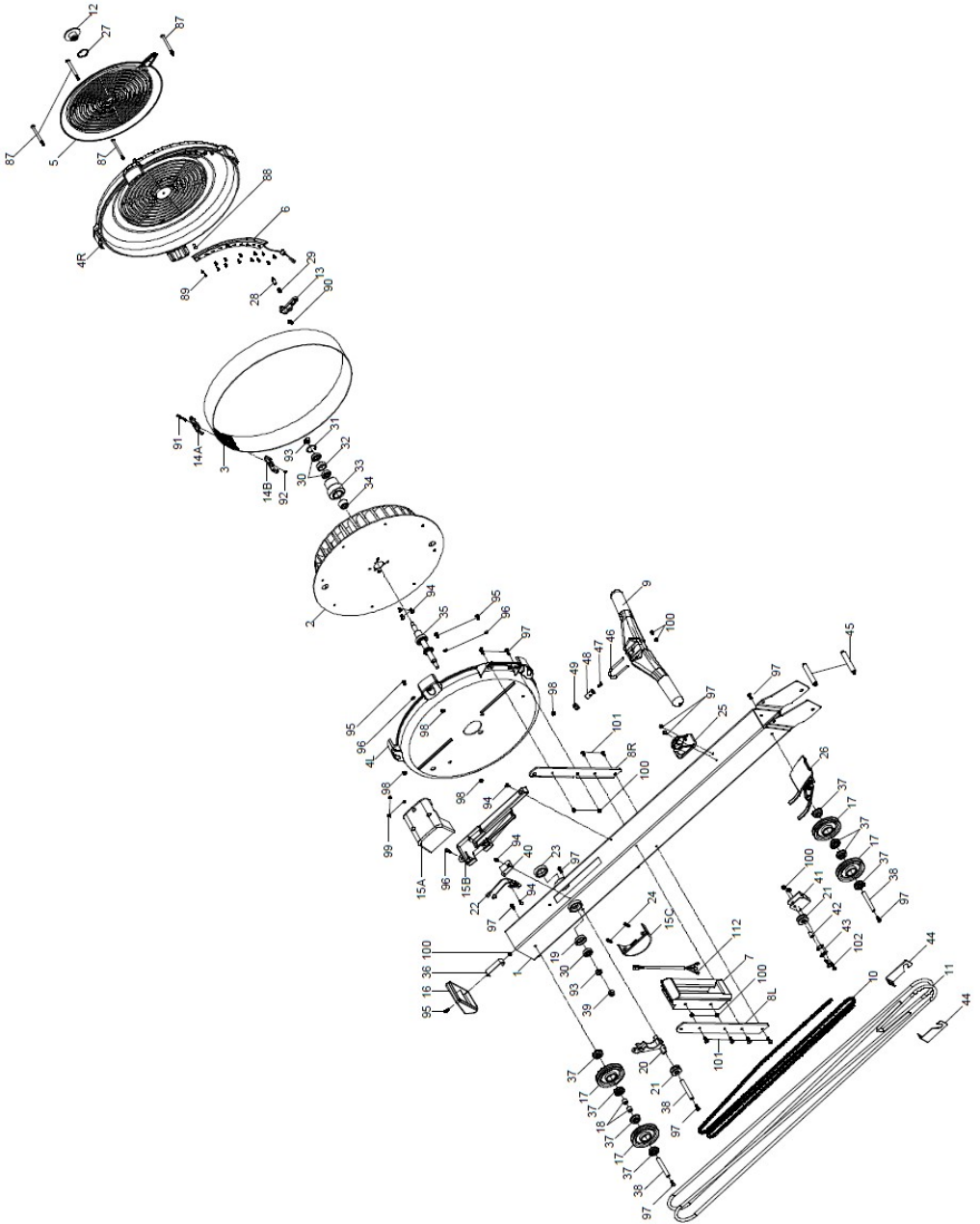
### 5.- HERSTEL.

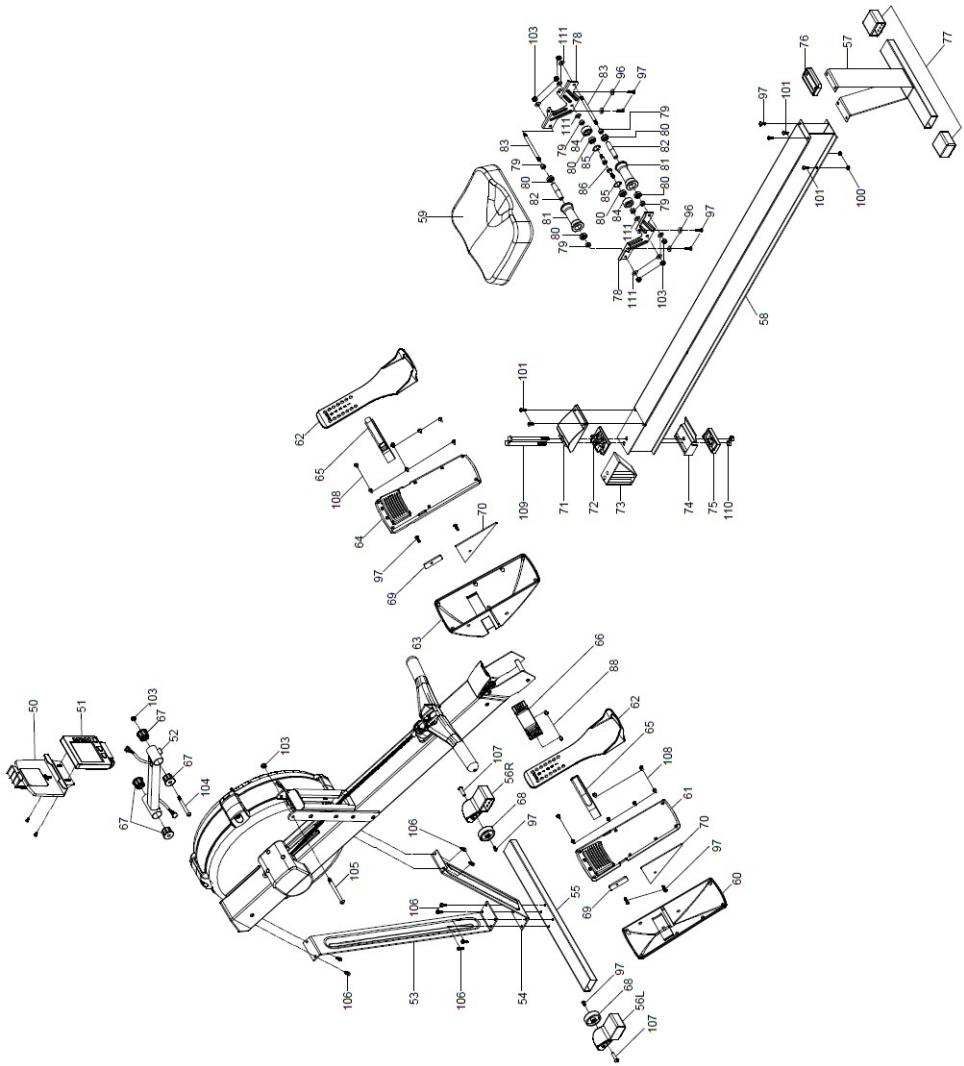
- Armen naar voren strekken.
- Benen gebogen.

### 6.- VOORBEREIDING.

- Terugkeren naar de aanzetpositie.
- Riem niet loslaten.

# R385





**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:**

**R385051**

**1**



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 las Directivas 2009/125/CE, 2011/65/CE, 2004/108/CE y 2006/95/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 2005/32/EC, 2011/65/EC, 2004/108/EC and 2006/95/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 2009/125/CE, 2011/65/CE, 2004/108/CE et 2006/95/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 2009/125/EG, 2011/65/EG, 2004/108/EG und 2006/95/EG befindet.
Português	<i>Exercycle S.L.</i> declara que este producto está conforme com os requisitos essenciais e outras disposições das Directivas 2009/125/CE, 2011/65/CE, 2004/108/CE e 2006/95/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 2009/125/CE, 2011/65/CE, 2004/108/CE e 2006/95/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 2009/125/EG, 2011/65/EG, 2004/108/EG en 2006/95/EG.

**BH FITNESS SPAIN**

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

**POST-VENTA**

Tel: +34 945 292 012  
e-mail:  
asistencia@bhfitness.com

**BH FITNESS PORTUGAL**

Rua do Caminho Branco Lote 8,  
ZI Oiã 3770-068 Oiã  
Oliveira do Bairro (PORTUGAL)  
Tel.: +351 234 729 510  
e-mail: info@bhfitness.pt

**BH SERVICE PORTUGAL**

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

**BH GERMANY GmbH**

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

**BH FITNESS UK**

Tel: 02037347554  
e-mail: sales.uk@bhfitness.com

**AFTER SALES – UK**

Tel.: 02074425525  
e-mail:  
service.uk@bhfitness.com

**BH FITNESS FRANCE**

SAV FRANCE  
Tel : +33 559 423 419  
savfrance@bhfitness.com

**BH FITNESS ASIA**

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

**BH FITNESS 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

ESESSTNI

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 PREAVVISO.

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

DOOR KONSTANTE PRODUKTVERNIEUWING EN VERBETERING HOUDEN WIJ ONS HET RECHT VAN WIJZIGING VOOR ZONDER VOORAFGAAND BERICHT.