



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

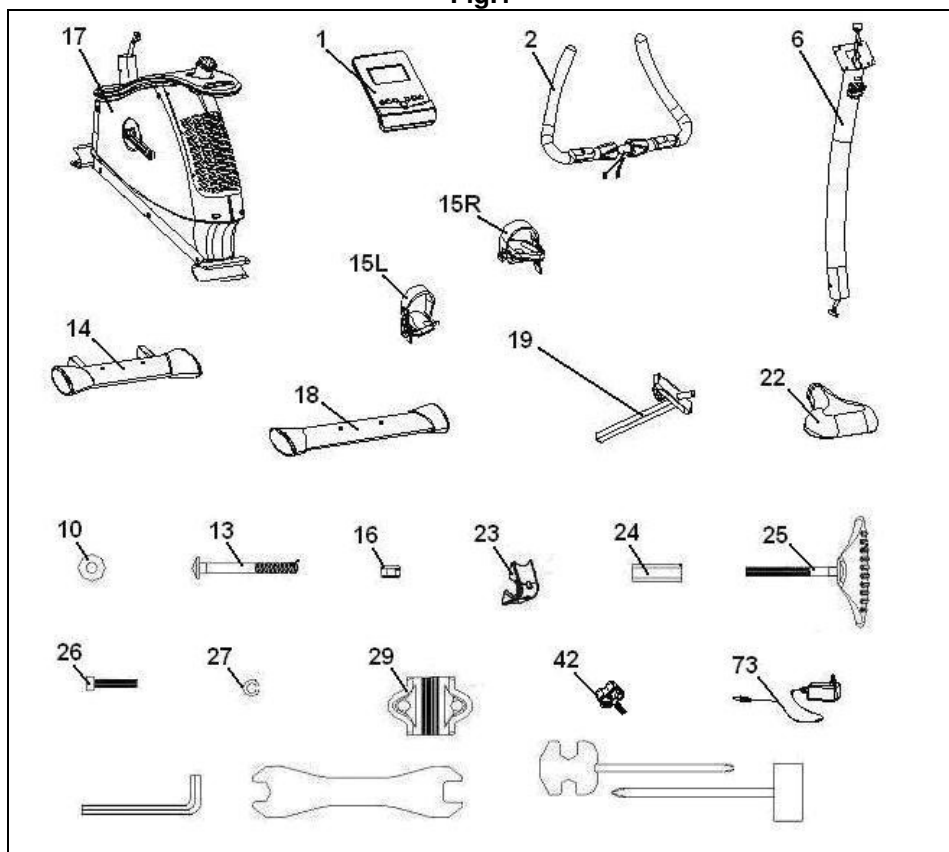


Fig.2

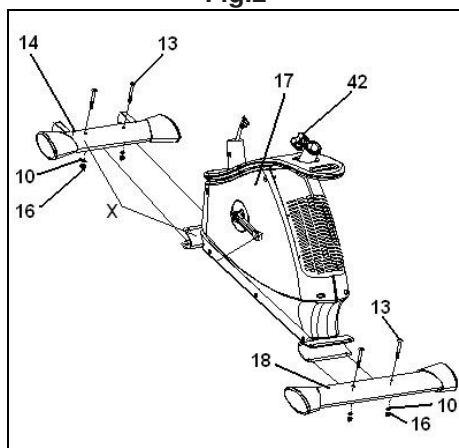


Fig.3

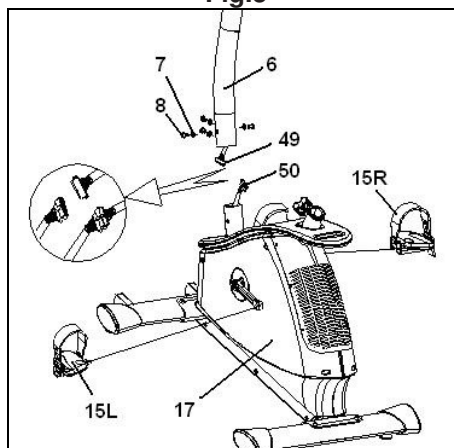


Fig.4

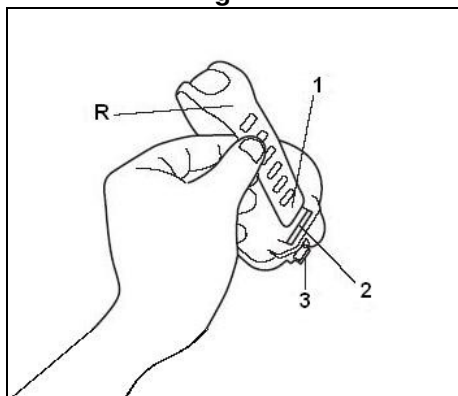


Fig.5

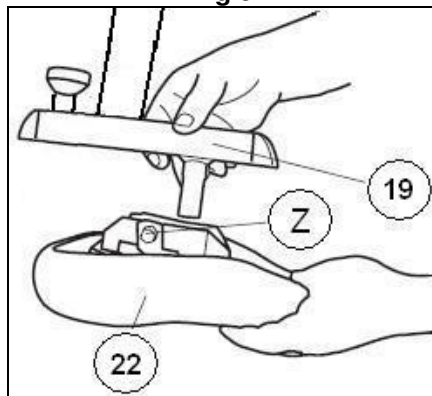


Fig.6

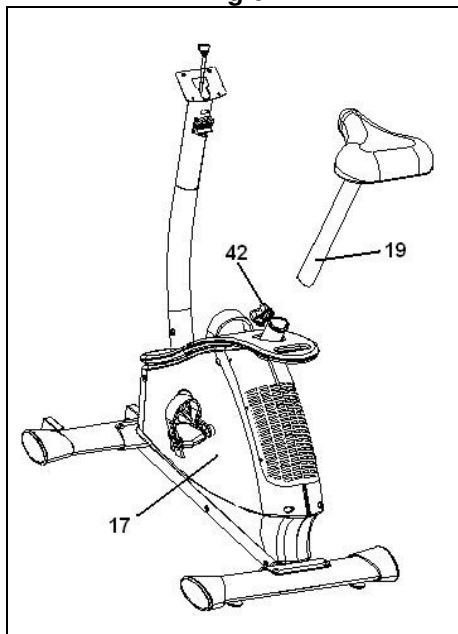


Fig.7

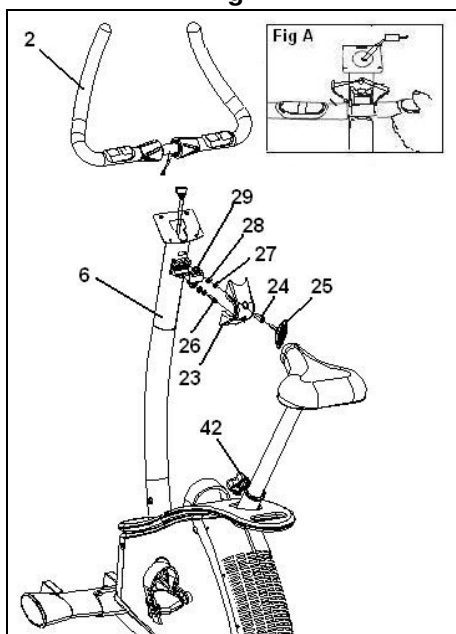


Fig.8

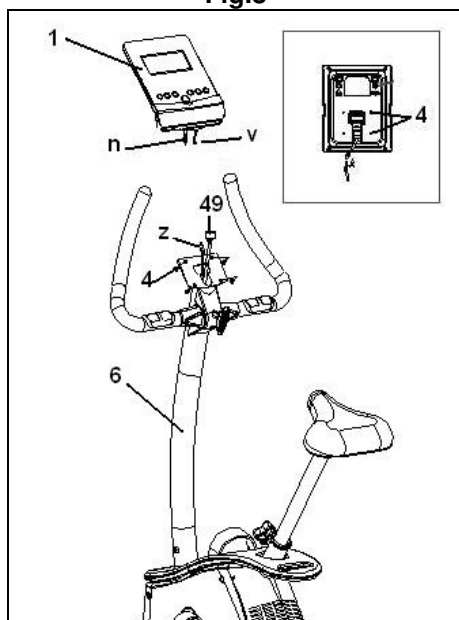


Fig.9

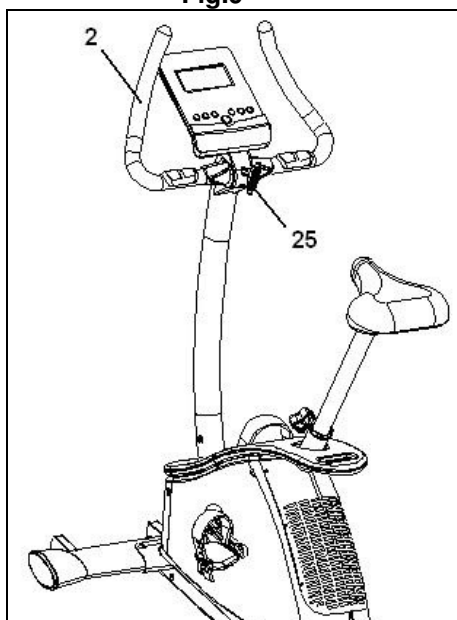


Fig.10

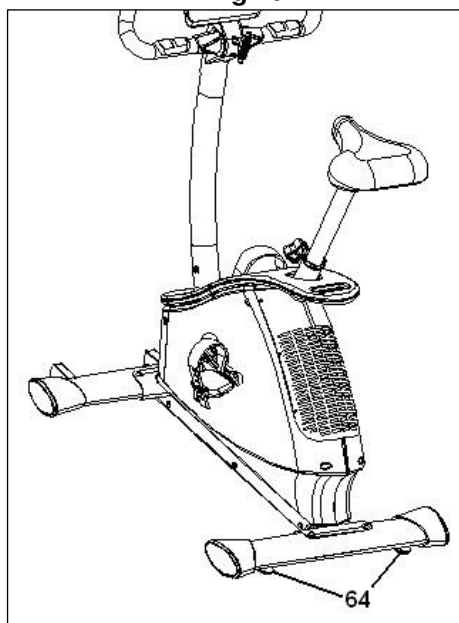


Fig.11

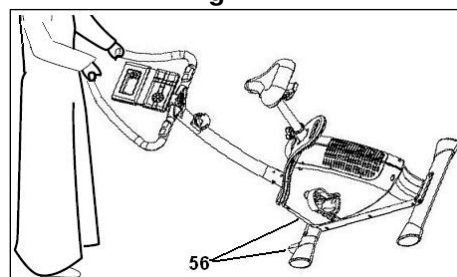
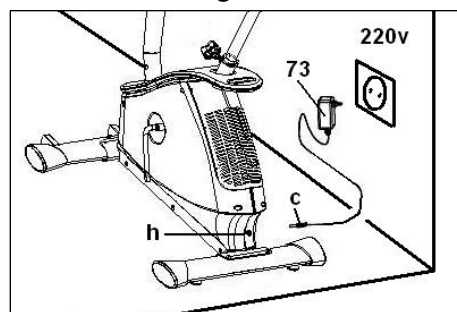


Fig.12



AVISO IMPORTANTE DE SEGURIDAD.- PRECAUCIONES.

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

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

2 Sólo puede utilizar el aparato una persona cada vez.

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

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

5 Mantenga las manos alejadas de las partes en movimiento.

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

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.

Guarde estas instrucciones.

INDICACIONES GENERALES.-

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

1 Esta unidad esta diseñada para uso en casa. El peso de usuario no debe exceder de 105Kg.

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.

INSTRUCCIONES DE MONTAJE.-

1 Saque la unidad de la caja y compruebe que tiene todas las piezas Fig.1:

(17) Cuerpo central; (6) Tubo de manillar; (19) Tija de sillín; (42) Mando regulador de altura sillín; (14) Barra estabilizadora con ruedas; (18) Barra estabilizadora con tacos regulables; (22) Sillín; (15R) y (15L) Pedales; (1) Monitor; (2) Manillar; Bolsa de tornillos, que contiene: (27) Arandelas de estrías; (24) Casquillo separador; (26) Tornillos allen; (13) Tornillos de M-8x70; (28) Arandelas planas; (16) Tuercas ciegas M-8; (25) Maneta apriete del manillar; (29) Abrazadera cierre manillar; (23) Protector manillar; Llaves de montaje; (73) Transformador.

2 Coja la barra estabilizadora (18), con tacos regulables (64), y posicóñela en el caballete trasero de la máquina, como muestra la Fig.2, e introduzca los tornillos (13), coloque las arandelas planas (10), y las tuercas (16), apriete fuertemente.

Coja la barra estabilizadora, con ruedas (14) y teniendo en cuenta de posicionar los dos puntos rojos (X), alineados, como muestra la Fig.2, introduzca los tornillos (13), coloque las arandelas planas (10) y las tuercas (16) y apriete fuertemente.

3 MONTAJE DEL TUBO MANILLAR.-

Saque los tornillos (8), del cuerpo central (17), acerque el tubo de remo

(6), al saliente del cuerpo central Fig.3, conexione los terminales (49 y 50), seguido introduzca el tubo de remo en el saliente del cuerpo central Fig.3, teniendo cuidado de no pillar los cables.

Ponga los tornillos (8) con las arandelas (7) Fig.3, quitados anteriormente, comprobando antes la alineación del manillar, apriete fuertemente.

4 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.**

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

El pedal derecho (15R), marcado con la letra (R), se enroscara en sentido de giro agujas del reloj, en la biela derecha, marcada con la letra (R). Apriete fuertemente, Fig.3.

El pedal izquierdo (15L), marcado con la letra (L), se enroscará en el sentido contrario a las agujas del reloj, en la biela izquierda, marcada con la letra (L). Apriete fuertemente, Fig.3.

Una vez colocados los pedales, introduzca el extremo del calapiés (1) Fig.4 por la ranura del pedal (2) y adaptándolo a su calzado sujételo en el saliente del pedal (3).

5 MONTAJE DEL SILLÍN.-

Coloque el sillín (22) Fig.5, en la tija (19) como muestra la Fig.5 teniendo en cuenta de que los agujeros de la tija le queden hacia la parte delantera del sillín, coloque el sillín en posición y apriete las tuercas (Z) fuertemente.

Seguido introduzca el tubo de tija por el agujero del cuerpo principal (17) Fig.6 coloque el pomo de apriete de tija (42), fije la tija del sillín en su posición cómoda con el pomo de apriete (42) y apriete en sentido de las agujas del reloj.

6 COLOCACIÓN DEL MANILLAR.-

Sitúe el manillar (2) junto a los agujeros superiores del tubo remo (6). Coloque la abrazadera 29, coja el tornillo (26) y la arandela (28) y enrósquelo en la parte inferior, sin apretar fuerte Fig.7.

Pase los cables del hand-grip por la ranura del tubo remo (6) Fig.A y sáquelo por la parte superior del tubo remo.

Coja la protección (23) e introdúzcala según muestra la Fig.7. Coja la maneta (25) y el casquillo separador (24) y atornille girando en sentido de las agujas del reloj, en el agujero superior Fig.7.

7 REGULACIÓN DE LA ALTURA DEL SILLÍN.-

Aflojando un poco el pomo de apriete (42) de tija en sentido contrario a las agujas del reloj y tirando del mismo hacia atrás Fig.7, cuando lo tenga a la altura adecuada para realizar el ejercicio, suelte el pomo y se introducirá en los agujeros de la tija.

Apriete fuertemente el pomo (42) en el sentido de las agujas del reloj.

8 COLOCACIÓN DEL MONITOR ELECTRONICO.-

Suelte los tornillos (4) situados en la parte trasera del monitor, conexione el cable (49) que sale por el extremo

superior del tubo remo (6), en el conector (n) situado en la parte trasera del monitor (1) Fig.8.

Coja el extremo del cable del hand-grip (z) e introdúzcalo por el conector (v) de la parte trasera del monitor Fig.8 seguido introduzca el monitor, en la parte superior del tubo remo (6) Fig.8, atornille los tornillos (4) soltados anteriormente.

9 AJUSTE DEL MANILLAR.-

Coloque el manillar (2) de modo que pueda pedalear en una posición cómoda y sin soltar el manillar, apriete fuertemente la maneta (25) Fig.9.

10 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 (64) como muestra la Fig.10.

11 MOVIMIENTO y ALMACENADO.-

La unidad está equipada con ruedas (56) 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 delantera y empujando, como muestra la Fig.11.

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

12 CONEXIÓN A LA RED.-

Introduzca la clavija del transformador (c) en el punto de conexión (h) (parte trasera inferior) y conecte el transformador (73) a la red de 220v Fig.12.

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.

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

8 Do not place sharp objects near the machine.

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

10 Do warm up stretching exercises before using the equipment.

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

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

GENERAL INSTRUCTIONS.-

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

1 This unit has been designed for home use. The weight of the user must not exceed 105 kg.

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. Under no circumstances should this appliance be used as a 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. Make sure all laces/cords are tied correctly.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS.-

1 Take the unit out of its box and make sure that all of the pieces are there, Fig.1:

(17) Main body; (6) handlebar stem; (19) Saddle post; (42) Saddle height adjustment knob; (14) Stabiliser bar with wheels; (18) Stabiliser bar with adjustable blocks; (22) Saddle; (15R) and (15L) Pedals; (1) Monitor; (2) Handlebar; Bag of screws containing: (27) Star washers; (24) Spacer bush; (26) Allen screws; (13) Bolts M-8x70; (28) Flat washers; (16) Cap nuts M-8; (25) Handlebar clamping knob; (29) Handlebar clamp; (23) Handlebar guard; Spanners; (73) Transformer.

2 Take the stabiliser bar (18) with adjustable blocks (64) and position it on the stand at the rear of the machine, as shown in Fig.2, and insert bolts (13), fit the flat washers (10) and the nuts (16), tighten securely.

Take the stabiliser bar with wheels (14) and position it so that the two red dots (X) line up, as shown in Fig.2A, insert bolts (13), fit the flat washers (10) and the nuts (16), tighten securely.

3 FITTING THE HANDLEBAR STEM.-

Take the screws (8) out of the mainbody (17), bring the main post (6) up to the boss on the main body, Fig.3, and connect terminals (49 and 50). Put bolts (8), along with their washers (7) back in, Fig.3, making sure that the handlebar is straight and then tighten securely.

4 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 (15R), 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 (15L), 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.

Once the pedals have been fitted, insert the end of the pedal clip (1) Fig.4 into the slot on the pedal (2) adjusting it to your footwear on the ledge of the pedal (3).

5 ATTACHING THE SADDLE.-

Place the saddle (22) Fig.5, onto the saddle post (19), as shown in Fig.5, bearing in mind that the holes on the saddle post go at the front section of the saddle, position the saddle correctly and tighten nuts (Z) securely. Now insert the saddle post into the hole on the main body (17) Fig.6, fit the saddle post knob (42) and adjust the height of the saddle and tighten it into position by turning the saddle post knob (42) clockwise.

6 FITTING THE HANDLEBAR.-

Line the handlebar (2) up with the top holes on the main post (6). Place the clamp 29, take bolt (26) and washer (27) and screw it hand tight onto the bottom, Fig.7. Pass the hand-grip cables through the slot on the post, FigA, and pull them out through the top.

Take the guard (23) and insert it as shown in Fig.7. Take handle (25) and spacer (24) and screw it clockwise onto the bottom hole, Fig.7.

7 ADJUSTING SADDLE HEIGHT.-

Loosen the saddle post knob (42) a little, turning it anticlockwise, and pull it back, Fig.7, adjust the height of the saddle to suit the exercise and then release the knob so that it slots back into one of the holes on the saddle post. Tighten the knob (42) securely by turning it clockwise.

8 FITTING THE ELECTRONIC MONITOR.-

Undo screws (4) located at the back of the monitor, connect cable (49), sticking out of the top of the main post (6), into connector (n), located at the back of the monitor (1) Fig.8. Take the end of the hand-grip cable (z) and insert it into connector (v) at the back of the monitor, Fig.8. Now slide the monitor onto the plate at the top of the main post (6) Fig.8, put the two screws (4) back in and tighten.

9 ADJUSTING THE HANDLEBAR.-

Set the handlebar (2) so that you can pedal in a comfortable position and, without releasing the handlebar, tighten up handle (25) securely, Fig.9.

10 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 (64) up or down, as shown in Fig.10.

11 MOVEMENT & STORAGE.-

The unit is equipped with wheels (56) 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.11. Store your unit in a dry place, preferably not subject to changes in temperature.

12 MAINS CONNECTION.-

Insert the jack (c) on the transformer into the connection hole (h) on the main body (17) (bottom, rear of the machine) and then plug the transformer (73) into a 220V mains supply, Fig.12.

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.

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. Veuillez lire toutes les précautions d'emploi.

Conservez cette notice.

CONSIGNES GÉNÉRALES.-

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

1 Cette machine a été conçue pour être utilisée chez soi. Le poids de l'utilisateur ne doit pas dépasser 105 kg.

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

3 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.

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

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

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

MONTAGE.-

1 Déballez l'appareil de la boîte et vérifiez qu'il ne man que aucune pièce Fig.1:

(17) Corps central; (6) Tube du guidon; (19) Tige de la selle; (42) Bouton pour le réglage de la hauteur de la selle; (14) Barre de stabilisation avant avec roulettes; (18) Barre de stabilisation Arrière avec taquets de réglage; (22) Selle; Pédales (15R) et (15L); (1) Moniteur; (2) Guidon.

Pochette des vis contenant: (27) Rondelles striées; (24) Douille de séparation; (26) Vis Allen; (13) Vis M-8x70; (28) Rondelles plates; (16) Ecrous borgnes M-8; (25) Manette de serrage du guidon; (23) Protection du guidon; Clés de montage; (73) Transformateur.

2 Prendre la barre de stabilisation (18) qui porte les taquets réglables (64) et placez-la sur le socle arrière de la machine, comme indiqué sur la Fig.2, ensuite introduire les vis (13), placez les rondelles plates (10) et les écrous (16) et vissez très fort. Prendre la barre de stabilisation (14) qui porte les roulettes et en veillant à ce que les deux points rouges (X) soient bien alignés comme indiqué sur la Fig.2A, introduire les vis (13), placez les

rondelles plates (10) et les écrous (16) et vissez très fort.

3 MONTAGE DU TUBE DU GUIDON.-

Enlevez les vis (8) du corps central (17), approchez le tube (6) au tube qui dépasse du corps central Fig.3, connectez les cosses (49 et 50). Ensuite introduire le tube (6) dans le tube qui dépasse du corps central Fig.3 en veillant à ne pas pincer les câbles.

Placez les vis (8) et les rondelles (7) Fig.3 enlevées précédemment en vérifiant d'abord l'alignement du guidon, serrez très fort.

4 MONTAGE DES PÉDALES.-

Suivez très attentivement les instructions de montage des pédales, une mise en place incorrecte risque d'endommager le filetage de la pédale ou de la bielle.

Les positions droite et gauche doivent être prises avec l'utilisateur assis sur la selle et sur la position de réalisation de l'exercice.

La pédale droite (15R), signalée par la lettre (R) doit être vissée dans le sens des aiguilles d'une montre dans la bielle signalée par la lettre (R). Serrez très fort. Fig.3.

La pédale gauche (15L), signalée par la lettre (L) doit être vissée dans le sens contraire à celui des aiguilles d'une montre dans la bielle signalée par la lettre (L). Serrez très fort Fig.3.

Après avoir monté les pédales, introduire l'extrémité du cale-pied (1) Fig.4 dans la rainure de la pédale (2) et en l'adaptant à votre chaussure, fixez-le dans l'ergot de la pédale (3).

5 MONTAGE DE LA SELLE.-

Placez la selle (22) Fig.5, dans la tige (19) comme indiqué dans la Fig.5 en veillant à ce que les trous de la tige se trouvent bien vers la partie avant de la selle, placez la selle sur la position requise et serrez les écrous (Z) très fort. Ensuite introduire le tube de la tige dans le trou du corps principal (17) Fig.6, placez le pommeau de serrage de la tige (42), fixez la tige de la selle sur une position confortable pour l'utilisateur avec le pommeau de serrage (42) et serrez dans le sens des aiguilles d'une montre.

6 MISE EN PLACE DU GUIDON.-

Placer le guidon (2) près des trous supérieurs du tube rameur (6). Placez la bride (29), prendre la vis (26) et la rondelle (27) et vissez- la dans la partie inférieure sans visser trop fort, Fig.7. Passez les câbles de l'hand-grip dans la rainure du tube rameur (6) Fig.A et tirez-les par la partie supérieure du tube rameur,. Prendre la protection (23) et introduisez-la comme indiqué dans la Fig.7. Prendre la manette (25) et la douille d'écartement (24) et vissez dans le sens des aiguilles d'une montre, dans le trou inférieur, Fig.7.

7 RÉGLAGE DE LA HAUTEUR DE LA SELLE.-

Desserrez légèrement le pommeau de serrage (42) de la tige dans le sens contraire à celui des aiguilles d'une montre tout en le tirant en arrière Fig.7, quand la selle sera à la hauteur appropriée pour effectuer l'exercice, lâchez le pommeau et introduire la selle dans les trous de la tige. Serrez très fort le pommeau (42) dans le sens des aiguilles d'une montre.

8 MISE EN PLACE DU MONITEUR ÉLECTRONIQUE.-

Dévissez le vis (4) posées derrière le moniteur, connecter le câble (49) qui dépasse par l'extrémité supérieure du tube rameur (6) dans le connecteur (n) qui se trouve derrière le moniteur (1) Fig.8, prendre l'extrémité du câble de l'hand-grip (z) et introduisez-le dans le connecteur (v) de la partie arrière du moniteur, Fig.8, ensuite introduire le moniteur dans la partie supérieure du tube rameur (6) Fig.8 et vissez les vis (4) dévissées tout à l'heure.

9 RÉGLAGE DU GUIDON.-

Placez le guidon (2) de façon à pouvoir pédaler à l'aise et sans lâcher le guidon, serrez très fort la manette (25) Fig.9.

10 NIVELLEMENT.-

Après avoir installé la machine à l'emplacement qui lui a été réservé pour la réalisation de l'exercice, vérifiez si l'assise au sol et le nivellement sont bons. Pour obtenir un bon nivellement, tournez $\pm$ les pieds réglables (64) comme indiqué sur la Fig.10.

11 DÉPLACEMENT & RANGEMENT.-

Afin de pouvoir la déplacer facilement, la machine porte des roulettes (56). Les roulettes placées en partie avant de la machine permettent de la déplacer facilement en la levant légèrement par la partie avant et en la poussant, comme indiqué sur la Fig.11. La machine doit être rangée dans un endroit sec avec le moins possible de changements de température.

12 CONNEXION AU SECTEUR.-

Introduire la fiche de branchement (c) du transformateur (73) dans la prise (h) du corps central (17) (partie inférieure) et connectez le transformateur de courant au secteur de 220 V – Fig.12.

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.

WICHTIGER SICHERHEITSHINWEIS VORSICHTSMASSNAHMEN.-

Dieses Fahrrad wurde so entwickelt und konstruiert, dass es maximale Sicherheit bietet. Trotzdem müssen bestimmte Sicherheitshinweise bei der Benutzung von Trainingsgeräten beachtet werden. Lesen Sie bitte das gesamte Handbuch, bevor Sie das Gerät montieren und benutzen. Befolgen Sie bitte nachstehende Vorsichtsmaßnahmen:

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

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

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

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

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

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

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. Lesen Sie bitte stets die gesamten Anleitungen.

Bewahren Sie diese Anleitungen gut auf.

ALLGEMEINE HINWEISE.-

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

1 Dieses Gerät ist für den häuslichen Gebrauch vor- gesehen. Das Gewicht des Benutzers darf 105kg nicht überschreiten.

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

3 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.

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

5 Ihr Gerät darf nur von jeweils einer Person benutzt werden.

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

MONTAGEHINWEISE.-

1 Nehmen Sie das Gerät aus der Verpackungskiste und überprüfen Sie, ob alle Teile vorhanden sind Fig.1:

(17) Hauptrahmen; (6) Lenkstange; (19) Sattelstange; (42) Höhenregler des Sattels; (14) Stabilisierungsstange mit Rädern; (18) Stabilisierungsstange mit Einstellelementen; (22) Sattel; (15R) und (15L) Pedale; (1) Monitor; (2) Lenker; Tüte mit Schrauben mit: (27) Gerillte Unterlegscheiben; (24) Abstandshülse; (26) Inbusschrauben; (13) Schrauben M-8x70; (28) Flache Unterlegscheiben; (16) Blindmuttern M-8; (25) Anzugsgriff Lenker; (29) Schelle Lenker; (23) Schutzelement Lenker; Montageschlüssel; (73) Transformator.

2 Nehmen Sie die Stabilisierungsstange (18) mit Einstellelementen (64) und positionieren Sie diese auf dem hinteren Ständer des Geräts Fig.2. Setzen Sie die Schrauben (13) und die flachen Unterlegscheiben (10) sowie die Muttern (16) auf und ziehen Sie sie gut fest. Nehmen Sie die Stabilisierungsstange mit Rädern (14) und positionieren Sie sie so, dass die beiden roten Punkte (X) übereinstimmen Fig.2A. Setzen Sie dann die Schrauben (13) die flachen Unterlegscheiben (10) und die Muttern (16) ein und ziehen Sie sie fest.

3 MONTAGE DER LENKSTANGE.-

Nehmen Sie die Schrauben (8) aus dem Hauptrahmen (17), positionieren Sie die Stange (6) an das aus dem Hauptrahmen tretende Rohrstück Fig.3 und verbinden Sie die Klemmen (49 und 50). Setzen Sie dann das Rohr auf das Rohrstück des Hauptrahmens Fig.3. Achten Sie dabei darauf, dass die Kabel nicht eingeklemmt werden.

Setzen Sie die zuvor entnommenen Schrauben (8) mit den Unterlegscheiben (7) Fig.3 ein und überprüfen Sie die Ausrichtung der Lenker. Ziehen Sie die Schrauben dann fest.

4 MONTAGE DER PEDALE.-

Beachten Sie bitte alle Hinweise zur Montage der Pedale. Ein falsche Montage kann zur Beschädigung des Gewindes des Pedals oder der Kurbelstange führen.

Die Positionen rechts und links gelten aus der Sicht des auf dem Sattel sitzenden Benutzers.

Das rechte Pedal (15R) ist mit dem Buchstaben (R) gekennzeichnet und wird im Uhrzeigersinn auf die rechte Kurbelstange aufgeschraubt, die ebenfalls mit dem Buchstaben (R) markiert ist. Fest anziehen Fig.3.

Das rechte Pedal (15L) ist mit dem Buchstaben (L) gekennzeichnet und wird im Uhrzeigersinn auf die rechte Kurbelstange aufgeschraubt, die ebenfalls mit dem Buchstaben (L) markiert ist. Fest anziehen Fig.3.

Nach dem Anringen der Pedale, führen Sie das Ende der Fußriemen (1) Fig.4 durch den Schlitz des Pedals (2), passen ihn an ihren Schuh an und befestigen ihn dann an dem Pedalvorsprung (3).

5 MONTAGE DES SATTEL.-

Setzen Sie den Sattel (22) Fig.5, auf die Sattelstange (19) Fig.5. Dabei müssen die Öffnungen der Sattelstange zur Vorderseite des Sattels zeigen.

Bringen Sie den Sattel auf die korrekte Position und ziehen Sie die Muttern (Z) fest an. Setzen Sie dann die Sattelstange in die Öffnung des Hauptrahmens (17) Fig.6, bringen Sie den Feststellknauf (42) an, befestigen Sie die Sattelstange mit Hilfe dieses Knaufs (42) auf einer bequemen Position und stellen Sie ihn durch Drehen im Uhrzeigersinn fest.

6 ANBRINGEN DES LENKERS.-

Plazieren Sie den Lenker (2) neben den oberen Löchern des Ruderrohrs (6). Setzen Sie die Schelle (29). Drehen Sie die Schraube (26) mit der Unterlegscheibe (27) am unteren Teil ein, ohne sie jedoch festzuziehen Fig.7. Führen Sie die Handgrip-Kabel durch den Schlitz des Ruderrohrs (6) Fig.8. Ziehen Sie das Kabel am oberen Ende des Ruderrohrs heraus. Setzen Sie die Schutzvorrichtung (23) gemäß der Darstellung in Fig.7 ein. Nehmen Sie den Griff (25) und die Distanzhülse (24) und schrauben Sie sie im Uhrzeigersinn an dem unteren Loch fest Fig.7.

7 EINSTELLEN DER SATTELHÖHE.-

Lösen Sie den Feststellknauf (42) etwas, indem Sie ihn gegen den Uhrzeigersinn drehen und nach hinten ziehen Fig.7. Wenn die geeignete Höhe erreicht ist, lassen Sie den Knauf los, so dass dieser in die Löcher der Sattelstange rutscht.

Ziehen Sie den Knauf (42) dann durch Drehen im Uhrzeigersinn gut fest.

8 ANBRINGEN DES ELEKTRONISCHEN MONITORS.-

Lösen Sie die Schrauben (4) auf der Rückseite des Monitors. Verbinden Sie das aus dem oberen Ende des Ruderrohrs (6) austretende Kabel (49) mit dem Stecker (n) auf der Rückseite des Monitors (1) Fig.8. Stecken Sie das Ende des Handgrip-Kabels (z) in den Stecker (v) auf der Rückseite des Monitors Fig.8. Anschließend setzen Sie bitte den Monitor auf den oberen Teil des Ruderrohrs (6) Fig.8 und ziehen die zuvor gelösten Schrauben (4) wieder fest.

9 EINSTELLEN DES LENKERS.-

Stellen Sie den Lenker (2) so ein, dass Sie die Pedale in einer bequemen Position treten können. Ziehen Sie dann, ohne den Lenker loszulassen, den Griff (25) fest an Fig.9.

10 NIVELLIERUNG.-

Sobald das Gerät an seinem definitiven Aufstellort steht, an dem das Training ausgeführt werden soll, überprüfen Sie, ob es fest auf dem Boden steht und richtig nivelliert ist. Die Nivellierung kann durch Drehen der einstellbaren Füße (64) vorgenommen werden Fig.10.

11 TRANSPORT UND LAGERUNG.-

Das Gerät ist mit Rädern (56) ausgestattet, so dass es leicht verfahren werden kann.

Die Räder befinden sich am vorderen Teil des Geräts. Auf diese Weise können Sie das Gerät problemlos zum endgültigen Aufstellort bewegen. Heben Sie es dafür vorn leicht an und schieben sie dann Fig.11. Lagern Sie das Gerät an einem trockenen Ort ohne größere Temperaturschwankungen.

12 NETZANSCHLUSS.-

Stecken Sie den Stecker (c) des Transformators (73) in den Anschluss (h) am Hauptrahmen (17) (hinten, unten) und schließen Sie den Transformator dann an eine 220V

Steckdose Fig.12.

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 VOR, DIE SPEZIFIZIERUNGEN SEINER PRODUKTE OHNE VORHERIGE MITTEILUNG ZU MODIFIZIEREN.

AVISO IMPORTANTE DE SEGURANÇA.- PRECAUÇÕES.

Esta bicicleta foi desenhada e construída de modo a proporcionar a máxima segurança. No entanto, devem aplicar-se certas precauções ao utilizar 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 outro sintoma durante a utilização deste aparelho, PARE o exercício. DIRIJA-SE A UM MÉDICO IMEDIATAMENTE.

4 Utilize o aparelho sobre uma superfície sólida e nivelada. NÃO utilize a 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 aerobic quando utilizar esta máquina.

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

8 Não coloque objectos cortantes á volta da máquina.

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

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

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

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

Guarde estas instruções.

INDICAÇÕES GERAIS.-

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

1 Esta unidade está desenhada para ser usada em casa. O peso do usuário não deve exceder os 105Kg.

2 Mantenha as mãos afastadas de qualquer uma das partes móveis da unidade.

3 Os pais e outras pessoas responsáveis por crianças, deverão ter em conta a sua natureza curiosa, que poderá levá-las a situações e comportamentos que podem ser perigosos. Este aparelho nunca deverá utilizar-se como um brinquedo.

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

5 A sua unidade só poderá ser usada por uma pessoa de cada vez.

6 Utilize peças de roupa e calçado adequado. Até os atacadores correctamente.

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM.-

1 Retire a unidade da caixa e comprove que estão todas as peças Fig.1:

(17) Corpo central; (6) Tubo do guiador; (19) Tige selim; (42) Comando regulador da altura do selim; (14) Barra estabilizadora com rodas; (18) Barra estabilizadora com cunhas reguláveis; (22) Selim; (15R) e (15L) Pedais; (1) Monitor; (2) Guiador; Saco de parafusos, que contém: (27) Anéis de estrias; (24) Casquilho separador; (26) Parafusos allen; (13) Parafusos de M-8x70; (28) Anéis planos; (16) Porcas cegas M-8; (25) Manípulo apertar o guiador; (29) Braçadeira fecho guiador; (23) Protector guiador; Chaves de montagem; (73) Transformador.

2 Pegue na barra estabilizadora (18) com cunhas reguláveis (64), e coloque-os no cavalete traseiro da máquina, como mostra a Fig.2. Introduza os parafusos (13), coloque os anéis planos (10), e as porcas (16); aperte com força. Pegue na barra estabilizadora, com rodas (14) e tendo o cuidado de colocar os dois pontos vermelhos (X), alinhados, como mostra a Fig.2A, introduza os parafusos (13). Coloque os anéis planos (10) e as porcas (16) e aperte com força.

3 MONTAGEM DO TUBO

GUIADOR.-

Tire os parafusos (8), do corpo central (17). Aproxime o tubo de remo (6), à saliência do corpo central Fig.3 e ligue os terminais (49 e 50). Depois introduza o tubo do remo na saliência do corpo central, Fig.3, Ponha os parafusos (8) com os anéis (7) Fig.3, tirados anteriormente. Comprovando antes se o guiador está alinhado, aperte com força.

4 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 usuário montado no selim, na posição de exercício.

O pedal direito (15R), marcado com a letra (R), deverá enroscar-se na biela direita, marcada com a letra (R), no sentido dos ponteiros do relógio. Aperte com força, Fig.3.

O pedal esquerdo (15L), marcado com a letra (L), deverá enroscar-se na biela esquerda, marcado com a letra (L), no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio. Aperte com força, Fig.3.

Depois de ter colocados os pedais, introduza o extremo das travessas do pedal (1) Fig.4 pela ranhura do pedal (2) e adaptando-o ao seu calçado, segure-o na saliência do pedal (3).

5 MONTAGEM DO SELIM.-

Coloque o selim (22) Fig.5, na tige (19) como mostra a Fig.5, tendo em conta que os buracos da tige devem ficar na parte dianteira do selim. Coloque o selim na sua posição e aperte as porcas (Z) com força.

Em seguida introduza o tubo da tige pelo buraco do corpo principal (17) Fig.6, coloque o botão mola para apertar a tige (42), fixe a tige do selim na posição mais cómoda para si com o botão mola para apertar (42) e aperte no sentido dos ponteiros do relógio.

6 COLOCAÇÃO DO GUIADOR.-

Coloque o guiador (2) junto aos buracos superiores do tubo remo (6). Coloque a braçadeira (29), pegue no parafuso (26) e no anel (27) e enrosque-o na parte inferior, sem apertar com força, Fig.7. Passe os cabos do hand-grip pela ranhura do tubo remo (6) Fig.A e retire-os pela parte superior do tubo remo. Pegue na protecção (23) e introduza-a como mostra a Fig.7. Pegue na alavanca (25) e no casquilho separador (24) e aparafuse rodando no sentido dos ponteiros do relógio, no buraco inferior, Fig.7.

7 REGULAÇÃO DA ALTURA DO SELIM.-

Desapertando um pouco o botão mola para apertar (42) da tige, rodando-o no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio e puxando-o para trás Fig.7. Quando este estiver na altura adequada para fazer o exercício, solte o botão mola e este introduzir-se-á nos buracos da tige. Depois deverá apertar fortemente o botão mola (42) no sentido dos ponteiros do relógio.

8 COLOCAÇÃO DO MONITOR ELECTRÓNICO.-

Solte os parafusos (4) situados na parte traseira do monitor. Ligue o cabo (49) que sobressai pelo extremo superior do tubo remo (6), ao conector (n) situado na parte traseira do

monitor (1) Fig.8, Pegue no extremo do cabo do hand-grip (z) e introduza-o pelo conector (v) da parte traseira do monitor Fig.8. Depois introduza o monitor, na parte superior do tubo remo (6) Fig.8 e aparafuse os parafusos (4) soltos anteriormente.

9 ADAPTAÇÃO DO GUIADOR.-

Coloque o guiador (2) de forma a poder pedalar numa posição cómoda e, sem soltar o guiador, aperte com força o manípulo (25) Fig.9.

10 NIVELAMENTO.-

Depois de ter colocado a unidade no seu lugar definitivo, para a realização do exercício, comprove se a colocação no chão e o seu nivelamento são os correctos. Poderá conseguí-lo enroscando mais ou menos os pés reguláveis (64) como mostra a Fig.10.

11 DESLOCAÇÃO E ARMAZENAMENTO.-

A unidade vem equipada com rodas (56), o que torna mais fácil a sua deslocação. As rodas que existem na parte da frente da sua unidade, ajudar-lhe-ão a manobrar e a colocar a sua unidade no sitio escolhido, levantando ligeiramente a parte dianteira e empurrando, como mostra a Fig.11. Deverá guardar a máquina num lugar seco, com as menores variações de temperatura possíveis.

12 LIGAÇÃO À REDE.-

Introduza a cavilha de engate (c) do transformador (73) no ponto de ligação (h), do corpo central (17), (parte traseira inferior) e ligue o transformador da corrente à rede de 220 V, Fig.12.

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

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

AVVERTIMENTO IMPORTANTE DI SICUREZZA.- PRECAUZIONI.

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

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

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

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

4 Usi l' apparecchio su una superficie solida e livellata.

NON usi la bicicletta vicino all' acqua o all' aria aperta.

5 Mantenga le mani lontane dalle parti in movimento.

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

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

8 Non collochi oggetti taglienti attorno

alla bicicletta.

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

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

11 Non usi la bicicletta se non funziona correttamente.

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

Conservi queste istruzioni.

INDICAZIONI GENERALI.-

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

1 Questo apparecchio è stato disegnato per il suo uso in casa. Il peso dell' utente non dovrà sorpassare i 105Kg.

2 Mantenga le mani lontane da qualsiasi delle 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 condotto che possono risultare pericolose. Questo apparecchio non si deve usare in nessun caso come un giocattolo.

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

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

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

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO.-

1 Estragga l'apparecchio dalla scatola e verifichi di avere a disposizione tutti i pezzi Fig.1:

(17) Corpo centrale; (6) Tubo del manubrio; (19) Albero del sellino; (42) Comando di regolazione dell'altezza del sellino; (14) Barra di stabilizzazione con ruote; (18) Barra di stabilizzazione con blocchetti regolabili; (22) Sellino; (15R) ed (15L) Pedali; (1) Monitor; (2) Manubrio; Sacchetto con le viti, che contiene: (27) Rondelle scanalate; (24) Boccola di separazione; (26) Viti Allen; (13) Viti M-8x70; (28) Rondelle piane; (16) Tappi a vite M-8; (25) Maniglia di serraggio del manubrio; (29) Morsetto di chiusura manubrio; (23) Protezione del manubrio; Chiavi di montaggio; (73) Trasformatore.

2 Prenda la barra di stabilizzazione (18), con blocchetti regolabili (64) per metterla nel supporto posteriore della macchina, come mostra la Fig.2, ed introduca le viti (13), collochi le rondelle piane (10), ed i dadi (16) e stringa con forza. Prenda la barra di stabilizzazione con ruote (14) facendo attenzione a mettere i due punti rossi (X) allineati come mostra la Fig.2A, introduca le viti (13),

collochi le rondelle piane (10) ed i dadi (16) e stringa con forza.

3 MONTAGGIO DEL TUBO DEL MANUBRIO.-

Tolga le viti (8) del corpo centrale (17), avvicini il tubo di remo (6) al tubo sporgente del corpo centrale Fig.3. colleghi i terminali (49 e 50), a continuazione introduca il tubo di remo nel tubo sporgente del corpo centrale Fig.3.

Metta le viti (8) con le rondelle (7) Fig.3, tolte anteriormente, verificando prima l'allineazione del manubrio e stringa con forza.

4 MONTAGGIO DEI PEDALI.-

Osservi attentamente le istruzioni di montaggio dei pedali, una collocazione incorretta potrebbe danneggiare il passo a vite del pedale o della biella.

Le posizioni destra e sinistra bisognerà prenderle con l'utente seduto sul sellino in posizione di fare allenamento.

Il pedale destro (15R), segnato con la lettera (R) verrà avvitato in senso orario nella biella destra, segnata con la lettera (R). Stringa con forza, Fig.3.

Il pedale sinistro (15L), segnato con la lettera (L) verrà avvitato in senso antiorario nella biella sinistra, segnata con la lettera (L). Stringa con forza, Fig.3.

Una volta collocati i pedali, introduca l'estremo del pog-giapiedi (1) Fig.4 nella scanalatura del pedale (2) ed adattandolo alla sua scarpa lo fissi nel bottoncino del pedale (3).

5 MONTAGGIO DEL SELLINO.-

Collochi il sellino (22) Fig.5, nell' albero (19) come mostra la Fig.5 facendo attenzione che i fori dell' albero si trovino nella parte anteriore del sellino, collochi il sellino in posizione e stringa i dadi (Z) con forza.

A continuazione introduca il tubo albero nel foro del corpo principale (17) Fig.6 collochi la maniglia di regolazione dell' albero (42), fissi l' albero del sellino in una posizione comoda con la maniglia di regolazione (42) e stringa in senso orario.

6 COLLOCAZIONE DEL MANUBRIO.-

Collochi il manubrio (2) vicino ai due fori superiori del tubo remo (6). Collochi il morsetto (29), prenda la vite (26) e la rondella (27) e l' avvitì nella parte inferiore, senza stringere forte, Fig.7. Passate i cavi del hand-grip attraverso la fessura del tubo remo (6) Fig.A e faccialo uscire dalla parte superiore del tubo remo. Prenda la protezione (23) e l' introduca come mostra la Fig.7. Prenda la maniglia (25) e la boc- cola di separazione (24) ed avvitì in senso orario nel foro inferiore, Fig.7.

7 REGOLAZIONE DELL' ALTEZZA DEL SELLINO.-

Allentando un poco la maniglia di regolazione (42) dell' albero in senso antiorario e tirando indietro Fig.7, quando lo abbia posizionato all' altezza desiderata per realizzare l' allenamento, lasci la maniglia e questa si introdurrà nei fori dell' albero. Stringa con forza la maniglia (42) in senso orario.

8 COLLOCAZIONE DEL MONITOR ELETTRONICO.-

Allenti le viti (4) che si trovano nella parte posteriore del monitor, colleghi il cavo (49) che fuoriesce dall' estremità superiore del tubo remo (6), nel connettore (n) che si trova nella parte posteriore del monitor (1) Fig.8, prenda l' estremità del cavo del hand-grip (z) e l' introduca nel connettore (v) della parte posteriore del monitor Fig.8. A continuazione introduca il monitor nella parte superiore del tubo remo (6) Fig.8, avvitì e stringa le viti (4) tolte anteriormente.

9 AGGIUSTAGGIO DEL MANUBRIO.-

Collochi il manubrio (2) in modo che si possa pedalare in una posizione comoda e, senza lasciare il manubrio, stringa con forza la maniglia (25) Fig.9.

10 LIVELLAZIONE.-

Una volta collocata la macchina nel luogo definitivo per la realizzazione dell' allenamento, verifichi che il suo assestamento sul suolo e la sua livellazione siano corretti. Questo si ottiene girando più o meno i blocchetti di appoggio (64) come mostra la Fig.10.

11 SPOSTAMENTO ED IMMAGAZZINAGGIO.-

la macchina è munita di ruote (56), le quali rendono più facile il suo spostamento. Le due ruote che si trovano nella parte anteriore della macchina servono per riporla più facilmente nel luogo scelto, alzando un poco dalla parte anteriore e spingendo, come mostra la Fig.11.

Conservi la sua macchina in un luogo secco che subisca il meno possibile cambiamenti di temperatura.

12 COLLEGAMENTO ALLA RETE ELETTRICA.-

Introduca la spina (c) del trasformatore (73) nel punto di collegamento (h) del corpo centrale (17) (parte posteriore inferiore) e colleghi il trasformatore di corrente alla rete da 220 V, Fig.12.

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 VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN- VOORZORGSMAATREGELEN-

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

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

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

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

4 Gebruik het apparaat slechts op een stevige en geni-velleerde 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.

7 Gebruik dit apparaat uitsluitend voor de gebruiksdoeleinden, zoals beschreven in deze handleiding.

Gebruik GEEN accessoires die niet worden aanbevolen door de fabrikant.

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

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

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

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

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

Bewaar deze instructies.

ALGEMENE AANWIJZINGEN.-

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

1 Dit apparaat is uitsluitend ontworpen voor gebruik binnenshuis. De gebruiker dient niet zwaarder te zijn dan 105Kg.

2 Raak de bewegende onderdelen niet aan.

3 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.

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

AANWIJZINGEN VOOR DE MONTAGE.-

1 Haal het toestel uit de doos en controleer of er geen enkel stuk ontbreekt Fig.1:

(17) Centraal deel; (6) Stuurstang; (19) Zadelbuis; (42) Hoogteregelaar van het zadel; (14) Stabiliseerbuis met wielen; (18) Stabiliseerbuis, met regelbare hoogtepluggen; (22) Zadel; (15R) en (15L) Pedalen; (1) Monitor; (2) Stuur; zakje met schroeven dat bevat: (27) Gegroefde tussenringen; (24) Scheidingshuls; (26) Stiftschroeven; (13) M-8x70 Schroeven; (28) Vlakke tussenringen; (16) M-8 Dopmoeren; (25) Drukhandvat van het stuur; (29) Sluitklem stuur; (23) Stuurbescherming; Montagesleutels; (73) Transformator.

2 Neem de stabiliseerbuis (18), met de hoogtepluggen (64), en plaats die achteraan op het toestel, zoals op Fig.2 is te zien, breng de schroeven (13) in, plaats de vlakke tussenringen (10) en de moeren (16) en draai alles vast aan. Neem de stabiliseerbuis met wielen (14) en plaats de twee rode punten (X) op één lijn, zoals op Fig.2A is te zien, breng de schroeven (13) in, plaats de vlakke tussenringen (10) en de moeren (16) en draai alles vast aan.

3 MONTAGE VAN DE FRAMEBUIS.-

Haal de schroeven (8) uit het centraal gedeelte (17), breng de stuurstang (6) bij het uitstekende gedeelte op het centraal gedeelte, Fig.3, en sluit de verbindingstukken (49) en (50) aan.

Plaats nu de eerder weggenomen schroeven (8) met de tussenringen (7), Fig.3, controleer echter eerst of het stuur is uitgelijnd, draai dan de schroeven stevig vast.

4 MONTEREN VAN DE PEDALEN.-

Voer stipt de aanwijzingen voor de montage van de pedalen uit, als ze slecht zijn gemonteerd zou dat de schroefdraad of de drijfstang kunnen beschadigen.

De posities links en rechts zijn beschreven vanuit het standpunt zoals men op het zadel zit om een oefening te doen.

De rechterpedaal (15R), met de letter (R) aangeduid, wordt ingeschroefd met de klok mee in de rechterdrijfstang, met de letter (R) aangeduid. Schroef goed vast, Fig.3.

De linkerpedaal (15L), met de letter (L) aangeduid, wordt ingeschroefd tegen de klok in de linkerpedaaldrijfstang, met de letter (L) aangeduid. Schroef goed vast, Fig.3.

Als de pedalen zijn aangebracht, breng dan het uiteinde van de voetriemen (1) Fig.4 door de gleuf van de trapper (2) en pas de spanning volgens uw schoeisel aan en breng het andere uiteinde in (3) aan.

5 MONTEREN VAN HET ZADEL.-

Plaats het zadel (22) Fig.5, op de zadelpen (19) zoals wordt getoond in Fig.5, waarbij u er rekening mee moet houden dat de gaatjes in de zadelpen naar de voorkant van het zadel gericht dienen te worden, plaats het zadel en draai de schroeven (Z) stevig vast.

Vervolgens steekt u de zadelpen in het gat van het centrale frame (17) Fig.6, plaatst de instelknop van de zadelpen (42), plaats de zadelpen op een comfortabele stand door middel van de instelknop (42) en draait deze met de wijzers van de klok mee, vast.

6 PLAATSING VAN DE GREEPBEUGEL.-

Breng de greepbeugel (2) naast de gaten van de framebuis (6). Plaats the sluitklem (29). Neem de schroef (26) en de ring (27) en draai dezen aan de onderzijde, zonder dezen strak aan te draaien, Fig.7. Ga de hand-grip kabels door de gleuf van de framebuis (6) FigA gehaald dienen te worden en aan de bovenzijde van de framebuis dienen uit te steken. Neem de beschermkap (23) en bevestig deze zoals wordt getoond in Fig.7. Neem de hendel (25) en het verdelingshulsje (24) en draai kloksgewijs vast, in het onderste gat, Fig.7.

7 HOOGTEREGELING VAN HET ZADEL.-

Draai instelknop (42) van de zadelpen een beetje los door deze tegen de wijzers van de klok in te draaien en trekt deze uit Fig.7 en wanneer het zadel zich op de gewenste hoogte bevindt voor de oefening, laat u de hoogteregelaar los en deze valt in de gaatjes van de zadelpen. Draai vervolgens de instelknop met de

wijzers van de klok mee, vast.

8 PLAATSING VAN DE ELEKTRONISCHE MONITOR.-

Draai de schroeven (4), die zich aan de achterkant van de monitor bevinden, los, verbind de kabel (49), die uit de bovenzijde van de framebuis (6) steekt, met de connector (n) die zich aan de achterzijde van de monitor (1) Fig.8, bevindt. Neem het uiteinde van de handgripkabel (z) en verbind deze met de connector (v) aan de achterkant van de monitor, Fig.8. Vervolgens brengt u de monitor op het bovenste gedeelte van de framebuis (6), Fig.8, en draait de eerder losgedraaide schroeven (4) vast.

9 REGELEN VAN HET STUUR.-

Plaats het stuur (2) zo dat u gemakkelijk en zonder het stuur los te laten kunt trappen, draai de het drukhandvat (25) goed vast, Fig.9.

10 NIVELLERING.-

Wanneer het toestel op zijn definitieve plaats staat waar u de oefeningen zult doen, controleer dan of het stevig op de grond en op gelijke hoogte staat. Dit kunt u verkrijgen door de steunpluggen (64) meer of minder aan te draaien zoals op Fig.10 wordt getoond.

11 VERPLAATSEN EN BEWAREN.-

Dit toestel is met wieltjes (56) uitgerust zodat het gemakkelijker is te verplaatsen. De wieltjes bevinden zich vooraan, als u het toestel lichtjes optilt door vooraan druk uit te oefenen kunt het gemakkelijk verplaatsen, zie Fig.11. Berg het toestel op een droge plaats met weinig temperatuurschommelingen op.

12 AANSLUITEN OP HET ELEKTRICITEITSNET.-

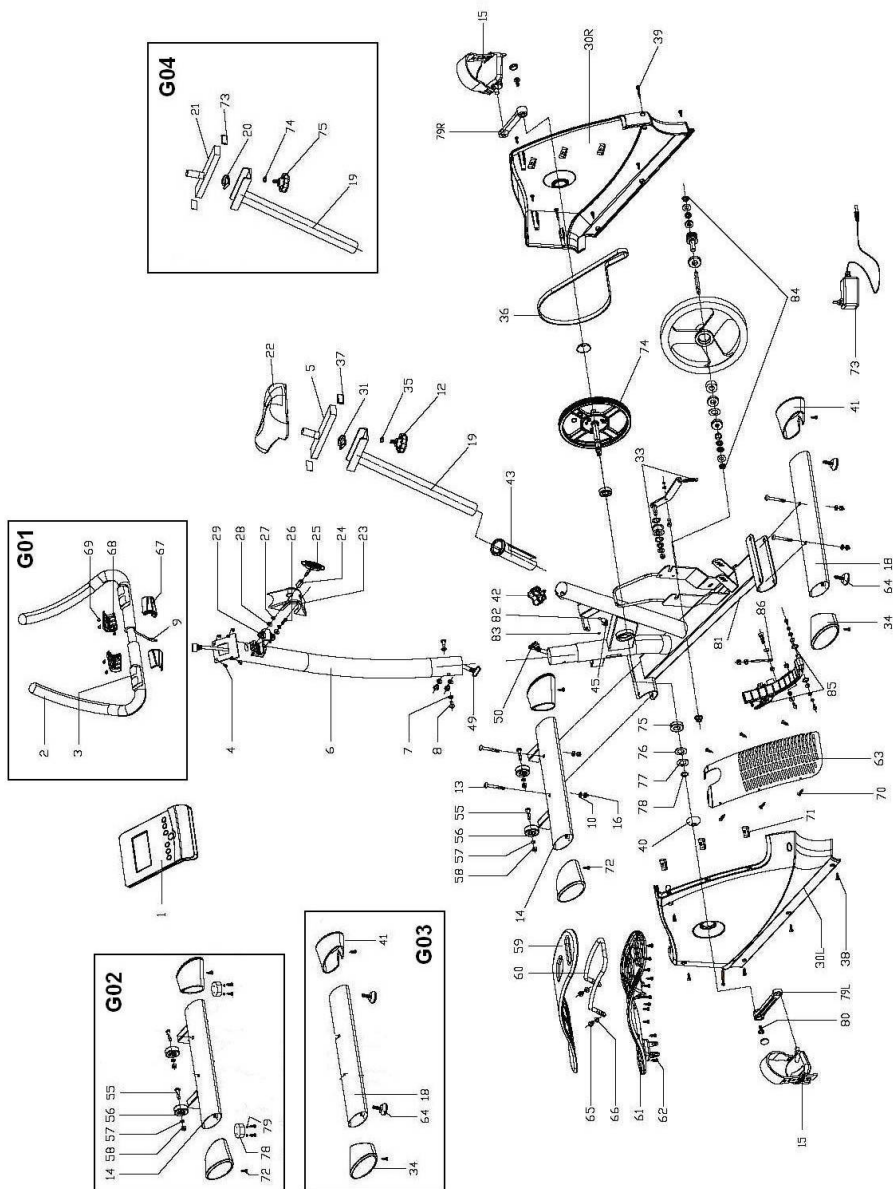
Sluit de pin (c) van de transformator (73) op het contactpunt (h) van het centraal gedeelte (17) aan, (onderaan en achteraan het toestel) en sluit de transformator op de stroom van 220 V aan, Fig.12.

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 ZICHT HET RECHT VOOR OM DE SPECIFICATIES VAN ZIJN PRODUCTEN ZONDER VOORAFGAANDE KENNISGEVING TE WIJZIGEN.

H6975M



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:

H6975001

1

Nº	Code
1	H6975001
2	H6975002
3	H6975003
4	H6975004
5	H6975005
6	H6975006
7	H6975007
8	H6975008
9	H6975009
10	H6975010
12	H6975012
13	H6975013
14	H6975014
15	H6975015
16	H6975016
18	H6975018
19	H6975019
22	H6975022
23	H6975023
24	H6975024

Nº	Code
31	H6975031
33	H6975033
34	H6975034
35	H6975035
36	H6975036
37	H6975037
38	H6975038
39	H6975039
40	H6975040
41	H6975041
42	H6975042
43	H6975043
45	H6975M045
49	H6975049
50	H6975050
55	H6975055
56	H6975056
57	H6975057
58	H6975058
59	H6975059

Nº	Code
67	H6975067
68	H6975068
69	H6975069
70	H6975070
71	H6975071
72	H6975072
73	H6975073
74	H6975074
75	H6975075
76	H6975076
77	H6975077
78	H6975078
79L	H6975079L
79R	H6975079R
80	H6975080
81	H6975M081
82	H6975M082
83	H6975047
84	H6975M084
85	H6975M085

25	H6975025
26	H6975026
27	H6975027
28	H6975028
29	H6975029
30R	H6975030R
30L	H6975030L

60	H6975060
61	H6975061
62	H6975062
63	H6975063
64	H6975064
65	H6975065
66	H6975066

86	H6975052
G01	H69750G01
G02	H69750G02
G03	H69750G03
G04	H69750G04



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 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 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 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 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 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 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 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.es
www.bhfitness.com

POST-VENTA

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

BH FITNESS NORTH AMERICA

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

BH FITNESS ASIA

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

BH FITNESS PORTUGAL

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

BH SERVICE PORTUGAL

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

BH FITNESS MEXICO

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

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

SAV FRANCE

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

BH FITNESS UK

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

AFTER SALES - UK

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

EXERCYCLE GMBH

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

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

SPECIFICATIONS MAY BE CHANGED WITHOUT PRIOR NOTICE DUE TO OUR PROGRAMME OF CONTINUOUS PRODUCT DEVELOPMENT.

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

BH BEHALT SICH DAS RECHT VOR, ÄNDERUNGEN DER MODELL-ANGABEN OHNE VORHERIGE ANKÜNDIGUNG VORZUNEHMEN.

DATI TECNICI E COMMERCIALI RELATIVI AGLI ARTICOLI DEL PRESENTE CATALOGO POSSONO ESSERE SOGGETTI A VARIAZIONI SENZA ALCUN PREAVVISO.

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.