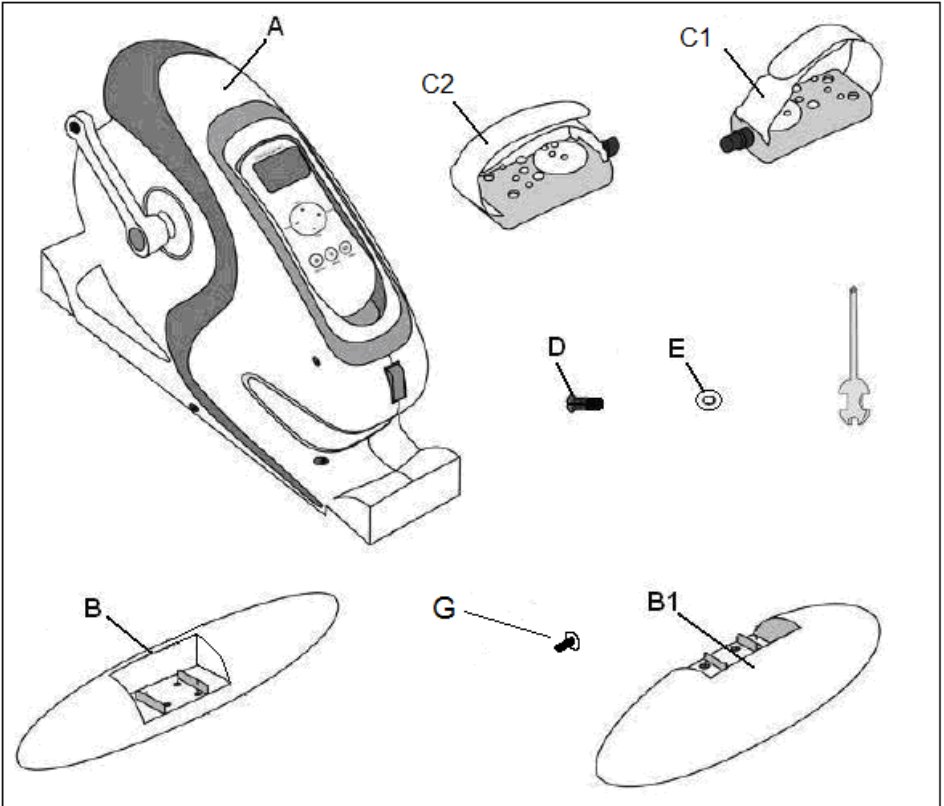




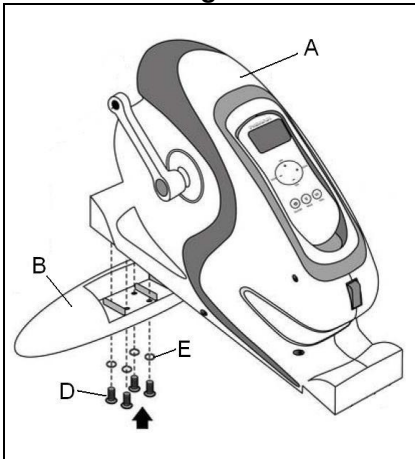
**Instrucciones de montaje y utilización  
Instructions for assembly and use  
Instructions de montage et utilisation  
Instruções de montagem e utilização  
Istruzioni di montaggio e d'uso  
Montage- und Gebrauchsanleitung**



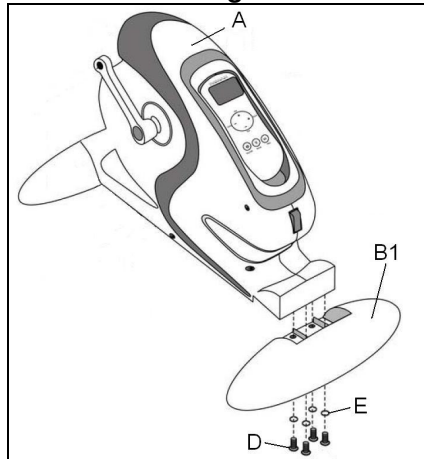
**Fig.1**



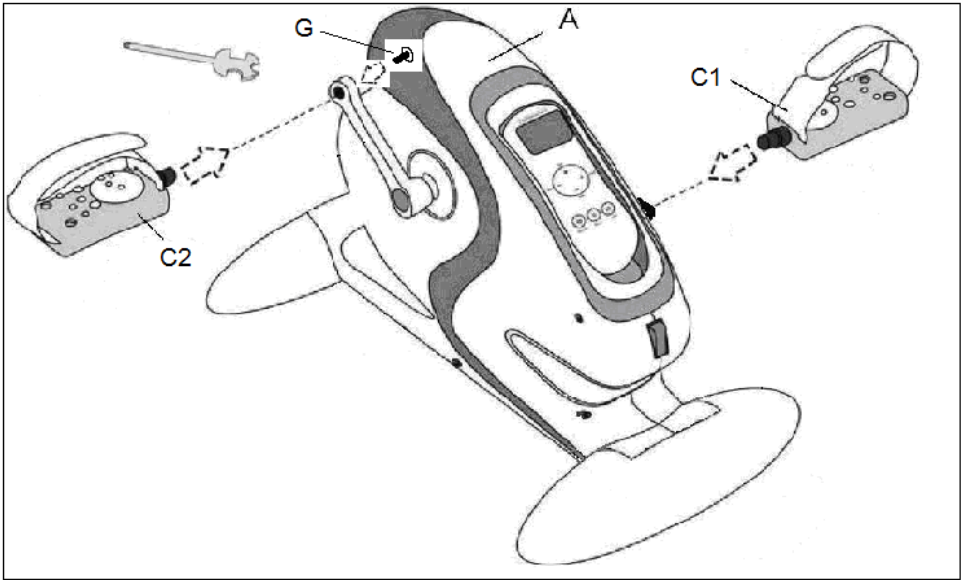
**Fig.2**



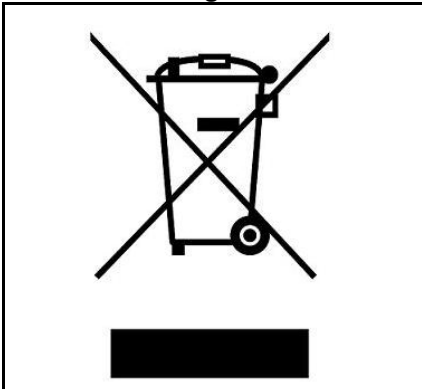
**Fig.3**



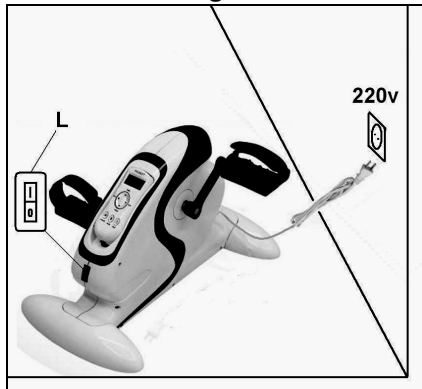
**Fig.4**



**Fig.5**



**Fig.6**



## INDICACIONES GENERALES.

Para utilizar aparatos eléctricos, deben cumplirse ciertas precauciones de seguridad, incluidas las siguientes. Este manual incluye indicaciones importantes sobre la seguridad, el uso, y el mantenimiento.

**Importante:** Deposite los componentes electrónicos en contenedores especiales, Fig.5.

**¡ATENCIÓN!** Para reducir el riesgo de descargas eléctricas: Desenchufe el aparato de la toma eléctrica inmediatamente después de uso y antes de proceder a su limpieza. Lea atentamente las instrucciones de este manual que incluye indicaciones importantes sobre la seguridad, el uso y el mantenimiento.

**1** Antes de enchufar la unidad compruebe si el voltaje de su instalación coincide con el de la máquina 220v Fig.6.

El voltaje de su instalación debe coincidir con el que figura en la etiqueta de características de máquina. Asegurese de que está conectada a una salida con la misma configuración del enchufe. De no ser así, consulte al distribuidor.

**2** Esta unidad está diseñada exclusivamente para uso doméstico.

**3** No deje nunca sola la unidad cuando esté conectada. Desenchúfela después de cada sesión de ejercicio.

**4** Coloque su unidad en una superficie plana, con un espacio libre mínimo de 0,5m en la parte posterior.

**5** Los padres y las personas responsables de los niños deben de

tener en cuenta la naturaleza curiosa de éstos que puede llevarles a situaciones y conductas que pueden resultar peligrosas. Por esto, siempre deben estar vigilados. Este aparato no ha de utilizarse en ningún caso como juguete.

**6** Mantenga las manos alejadas de cualquiera de las partes móviles.

**7** Utilice prendas de vestir y calzado adecuados. Átese los cordones correctamente.

**8** No es aconsejable mantener su unidad permanente en un lugar húmedo debido a que la oxidación sería inevitable.

**9** No utilice la máquina con el cable eléctrico dañado o desgastado. El cable dañado debe de ser cambiado por un servicio técnico oficial de BH.

**10** Mantenga el cable eléctrico lejos de superficies calientes.

**11** Nunca utilice la máquina al aire libre.

**12** Para desenchufar, ponga el interruptor en la posición «0» y entonces desenchufe de la red.

**13.** El peso máximo del usuario 120kg.

**14.** El peso de la maquina es 4,75kg.

## PRECAUCIONES.

Antes de utilizar el mini bike o cualquier producto de fitness, consulte a su médico. Especialmente, si sufre alguna de las condiciones siguientes:

1. Pacientes de cáncer.
2. En recuperación tras una operación reciente.

3. Antecedentes de ataque al corazón.
4. Problemas de caderas.
5. Trombosis.
6. Fracturas óseas.
7. Ataques epilépticos.
8. Mujeres embarazadas NO USAR.

## INSTRUCCIONES DE MONTAJE.

Saque la unidad de la caja y colóquela en el suelo como muestra la Fig.1.

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

Compruebe que tiene todas las piezas:

(A) Cuerpo central; (C1) Pedal derecho (C2) Pedal izquierdo; (B) Barra estabilizadora; (B1) Barra estabilizadora trasera; (D) Tornillo de M-4x25; (E) Arandela Grower M-4; Llave combinada de pedales. (G) Tornillo de seguridad

### 1.- MONTAJE DE LOS APOYOS ESTABILIZADORES.

Coja el apoyo estabilizador (B) marcado con la letra (A) y sitúelo en la parte delantera de la unidad marcada con la letra (A), como muestra la Fig.2. Introduzca los tornillos (D), de M-4x25.

Seguido coja el apoyo estabilizador trasero (B1) marcado con la letra (B) Fig.3 y realice la misma operación de montaje que en el apoyo estabilizador delantero.

### 2.- MONTAJE DE LOS PEDALES.

Introduzca el pedal derecho (C1) marcado con la letra R en la biela derecha marcada con la letra R.

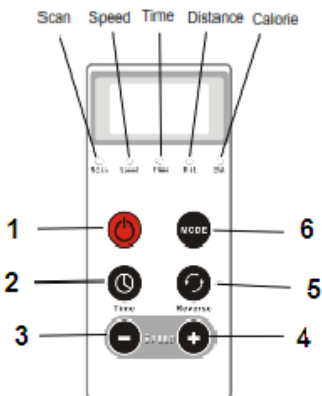
Enroscar en sentido de las agujas del reloj. Después introduzca el pedal izquierdo (C2) marcado con la letra L en la biela izquierda marcada con la letra L, Fig.4. Enroscar en sentido contrario a las agujas del reloj.

Después introduzca los tornillos de seguridad (G) por la parte interior de la biela y apriete fuertemente en el sentido de las agujas del reloj. Fig. 4

### CONEXIÓN A LA RED.


Conecte la unidad a un enchufe provisto de (220v). Ponga el interruptor (L) en posición [1] Fig.6.


### MANDO DE CONTROL.





Display indicador de: **Speed** (Velocidad); **Time** (Tiempo min.seg); **Dist.** (Distancia recorrida km); **Calorie** (Calorías); **Scan** (El display muestra aleatoriamente datos de velocidad, tiempo, distancia, calorías) .


1: **Marcha y Paro.**

2:  **Time.** Tecla de selección de tiempo (1-15min).

3:  **Speed.** Tecla de selección disminución de velocidad (12 niveles de velocidad).

4:  **Speed+.** Tecla de selección de aumento de velocidad (12 niveles de velocidad).

5:  **Forward/reverse.** Tecla de cambio del sentido del pedaleo.

6:  **Mode.** Tecla de selección para la visualización de parámetros velocidad, tiempo, distancia, calorías).

## FUNCIONAMIENTO.

Enchufe el aparato a la red y pulse el interruptor rojo situado debajo del soporte del mando a distancia situándolo a la posición I.

Pulsando la tecla (1) el aparato se pondrá a trabajar con la velocidad en el nivel 1 y un tiempo predeterminado de 5 min. El display irá mostrando aleatoriamente datos de velocidad, tiempo, distancia, calorías (Scan).

Pulsando la tecla (2) TIME, puede ajustar el tiempo de ejercicio de 1 a 15 minutos. Para un ajuste más rápido puede mantener la tecla (2) pulsada hasta que se visualice el tiempo deseado. El aparato se apagará automáticamente cuando hayan transcurrido los minutos seleccionados.

Para aumentar la velocidad pulse la tecla (4) SPEED +. Para disminuir la velocidad pulse la tecla (3) SPEED -. Para un ajuste más rápido puede mantener la tecla (4) o (3) pulsada hasta que se visualice el nivel de velocidad deseado.

Mediante la tecla (5) REVERSE puede cambiar el sentido de giro de los pedales.

Pulse la tecla (6) MODE una o varias veces para visualizar datos de la velocidad (Speed), el tiempo (Time), la distancia recorrida (Dist.) y las calorías consumidas (Cal.). Para visualización aleatoria de los parámetros pulse la tecla varias veces hasta que la luz roja se sitúe debajo de las letras Scan.

Para apagar el aparato pulse la tecla (1). Después de finalizar el ejercicio pulse el interruptor rojo situado debajo del soporte del mando a distancia situándolo en la posición 0 para apagar completamente el aparato.

## INSTRUCCIONES DE USO.

### CONDICIÓN FISICA.

Recomendamos en el inicio de los ejercicios comenzar con sesiones breves, de 3 a 6 minutos, a una velocidad baja y una cadencia de dos veces al día.

### Ver ejemplos de ejercicios en la pagina siguiente.

Aumente gradualmente la duración de cada sesión hasta un máximo de 15 minutos, dos veces al día.

Cuando se sienta cómodo en la realización de los ejercicios, puede realizarlos con velocidades más altas.

### NOTA FINAL.

Esperamos que disfrute de su unidad. Con su programa controlado de ejercicios experimentara las ventajas, de sentirse mejor, con más vigor y con más resistencia a la tensión. Juzgará por sí mismo que merece la pena mantenerse en forma.

## **INSPECCIONES Y MANTENIMIENTO.**

Desconecte la unidad y desenchufe el cable de la red.

Compruebe periódicamente que todos los elementos de sujeción estén debidamente apretados y correctamente conectados.

Revise y apriete todas las partes de su unidad cada tres meses.

Cuando tenga duda sobre la condición de cualquier parte de la máquina, 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).

Le recomendamos que reponga las piezas de desgaste o rotura usando componentes originales. El uso de otros componentes o partes podría producir lesiones o afectar al rendimiento de la máquina.

Para cualquier consulta, no dude en ponerse en contacto, llamando al número de atención al cliente.

**+34 902 170 258**

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



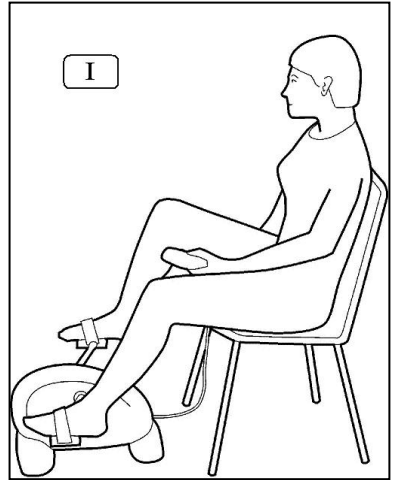
# EJERCICIOS

## Posición I

### Sentado.

#### Extremidades inferiores.

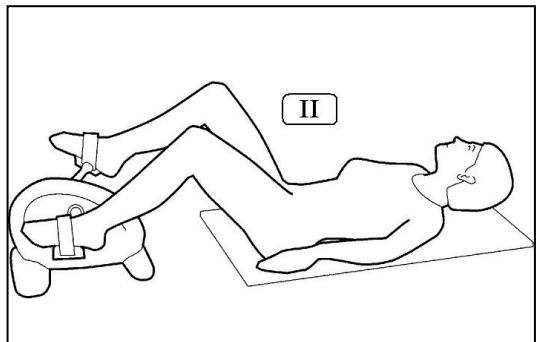
1. Utilice una silla estable y resistente.
2. Asegúrese de colocar el Mini-Bike a una distancia cómoda de la silla (para evitar extender las piernas en exceso).
3. Asegúrese de que la parte inferior de la espalda (región lumbar) permanezca apoyada mientras utiliza el Mini-Bike. Le recomendamos que coloque una pequeña almohada bajo la región lumbar.
4. Siéntese y ponga los pies en los pedales.
5. Quite el mando del soporte y pulse el botón (1), los pedales comenzarán a girar.
6. Para detener el movimiento, pulse (1).



## Posición II

### Tumbado.

1. Cuando se tumbe, asegúrese de que la parte inferior de la espalda (región lumbar) permanezca apoyada mientras utiliza el Mini-Bike. Le recomendamos la utilización de una pequeña almohada bajo la región lumbar y bajo la cabeza.
2. Túmbese con los dos pies en los pedales (quizás desee utilizar correas de apoyo).



3. Coloque los brazos a los lados y siga los pasos en la Posición 1.

4. Cuando haya terminado la sesión, puede continuar tumbado en la misma posición durante unos momentos y levantarse lentamente.

**Nota importante** Si utiliza el aparato en la cama, asegúrese de que el Mini-Bike permanezca estable. Colóquelo sobre un tablero o soporte estable para que no quede apoyado directamente sobre el colchón o la ropa de la cama.

### **Posición III**

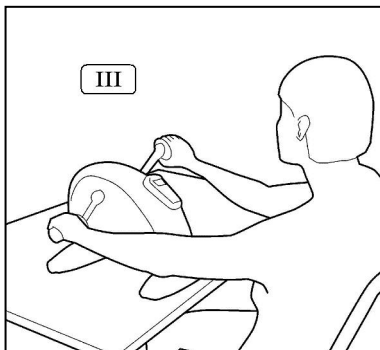
#### **Sentado.**

##### **Tronco superior**

1. Asegúrese de colocar el Mini-Bike sobre una superficie estable y a una distancia cómoda de la silla (para evitar extender los codos en exceso).

2. Coloque el Mini-Bike (por ejemplo), sobre una mesa resistente y siéntese en una silla estable, posicione el Mini-Bike a la altura del pecho con el soporte magnético del control remoto orientado hacia usted.

3. Siga los pasos de la Posición 1 para comenzar la sesión.



4. Tras la sesión, siga sentado en la esa posición durante unos momentos y levántese lentamente.

## GARANTÍA

Este producto está garantizado por 2 años de conformidad con lo dispuesto en la Directiva 1999/44/CE, del Parlamento Europeo y del Consejo, de 25 de mayo de 1999, sobre determinados aspectos de la venta y garantía de los bienes de consumo, incorporada al derecho español en virtud de la Ley 23/2003, de 10 de julio, de garantías en la venta de bienes de consumo. En este sentido, EXERCYCLE, S.L., provista de NIF B-01029032 y con domicilio en Vitoria, calle Zurrupitieta, 22, garantiza este producto.

<b>Fecha de compra.</b>	<b>Comprado en.</b>
<b>Comprador.</b>	<b>Sello del distribuidor.</b>

Por favor conserve la factura como comprobante de compra.  
Para cualquier consulta, no dude en ponerse en contacto, llamando al número de atención al cliente.

**902 170 258**

## GENERAL INSTRUCTIONS.

You should always observe certain safety precautions when using electrical appliances, including the following.

It provides you with important information about safety, use and maintenance.

**Important:** Deposit electronic components in special containers, Fig.5.

**ATTENTION!** To reduce the risk of electrical shock:

Unplug the appliance from the mains socket immediately after use and before proceeding to clean it.

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

**1** Make sure that the mains supply voltage is suitable for the machine before plugging it in (220v) Fig.6.

The supply voltage must be the same as that stated on the characteristics plate and the holes in the wall socket outlet must match the pin configuration for the plug on the machine. If this is not the case, please consult your supplier.

**2** This unit has been designed for home use only.

**3** Never leave the unit unattended when it is plugged in. Unplug it from the wall socket after each exercise session.

**4** Place your unit on a flat surface, with at least 0,5 metres of free space at the rear.

**5** Parents and/or those responsible for children must always be aware of their curious nature and how this can often lead to hazardous situations and behaviour which could cause accidents. This is why they should always be supervised. Under no circumstances should this appliance be used as a toy.

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

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

**8** It is not advisable to keep your unit in a damp place for long periods as it will be prone to rust.

**9** Do not use the machine if the mains cable becomes damaged or worn. The damaged cable has to be changed by the official after sales service of BH.

**10** Keep the mains cable away from hot surfaces.

**11** Do not use the machine outdoors.

**12** To unplug the machine, first put the switch to the "0" position and then unplug it from the wall socket.

**13** User maximum weight 120kg.

**14.** The weight of the machine is 4.75kg.

## PRECAUTIONS.

Consult your doctor before using the mini bike or any other fitness product. Especially if you suffer from any of the following conditions:

1. Cancer patients.
2. Convalescence after recent surgery.
3. History of heart problems.
4. Hip problems.
5. Thrombosis.

6. Fractured bones.
7. Epileptic fits.
8. DO NOT USE during pregnancy.

## ASSEMBLY INSTRUCTIONS.

Take the unit out of the box and place it on the floor as shown in Fig.1.

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

Make sure that all of the pieces are there:

(A) Main body; (C1) Right pedal; (C2) Left pedal; (B) Stabiliser bar; (B1) Rear stabiliser bar; (D) Screw M-4x25; (E) Grower washer M-4; Pedal combination spanner (G) Safety screw..

### 1.- FITTING THE STABILISERS.

Take the stabiliser (B) marked with the letter (A) and place it at the front of the unit marked with the letter (A), as shoewn in Fig.2, insert the M-4x25 screws (D).

Next, take the rear stabiliser (B1) marked with the letter (B), Fig.3, and go through the same fitting procedure as with the front stabiliser.

### 2 ATTACHING THE PEDALS.

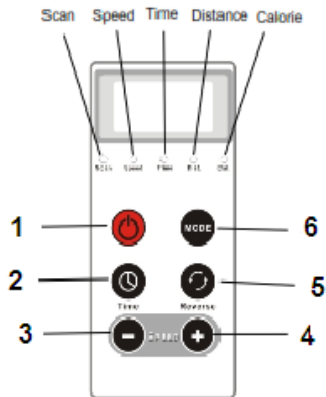
Fit the right pedal (C1) onto the right crank (R) as shown in Fig. 4. Screw the pedal clockwise. Then fit the left pedal (C2) onto the corresponding left crank (L), this time screwing the pedal countercklockwise.

Insert the safety screws (G) inside the cranks and screw them tightly and clockwise. Fig. 4.

## MAINS CONNECTION.

Connect the unit to a plug provided of a ground (220v). Put the switch (L) in position [1] Fig.6.

## REMOTE CONTROL.





**Display indicator:** Speed, Time. Distance (Distance traveled km) Calorie, Scan (The random sample data display speed, time, distance, calories).


1: **Power**

2: **Time**-Time selection button. (1-15 min).

3: **Speed**-- Select key for increasing speed (12 speed levels).

4:  **Speed+**- Select key for increasing speed (12 speed levels).

5:  **Forward/reverse**- Change pedal direction key

6:  **Mode**-Select key for parameter display speed, time, distance, calories

## OPERATION.

Plug the adaptor plug to the DC and press the red button below the remote support placing it in the position I.

Pressing the button (1) the unit will work with the speed at level 1 and time 5 min. The display will show randomly, data speed, time, distance, calories (Scan).

Pressing the button (2) Time, you can adjust the time period from 1 to 15 minutes. For faster adjustment you may hold the key (2) down until you see the desired time.

The device automatically turns off when the selected minutes have elapsed.

To increase the speed press button (4) Speed+. To reduce the speed, press the button (3) Speed-. For faster adjustment you may hold the key (4) or (3) down until you see the desired speed level.

Using the button (5) Reverse it can change the direction of rotation of the pedals.

Press (6) MODE one or more times to display data speed (Speed), time (Time), distance (Dist.), calories (Cal.).

To display random parameters press the button several times until the red light show beneath the Scan letters.

To turn off press (1). After finishing, press the red button below the remote

support by placing it in the 0 position to completely shut down the unit.

## OPERATING INSTRUCTIONS. PHYSICAL FITNESS.

It is advisable to POWER off with short exercise sessions of 3 to 6 minutes at a low speed, twice per day. See examples of exercises on the next page

Gradually build up to a maximum of 15 minutes per session, twice per day.

Once you feel comfortable exercising you can try higher speeds.

## FINAL NOTE.

We hope that you enjoy your unit. You will soon notice the benefits of your controlled exercise program, you will feel better, have more energy and suffer less stress.

## INSPECTION & MAINTENANCE.

Switch the unit off and unplug the mains cable.

## ATTENTION:

Periodically check that all of the fastening elements are duly tightened and connected correctly.

Check and tighten all the parts on your unit every three months.

When in doubt about any parts on the machine, do not hesitate to get in touch with the Technical Assistance Service by phoning customer services (see last page in manual).

We recommend that your use original spare parts to replace any worn components. The use of other spare parts may cause injuries or affect the performance of the machine.

Hesitate to get touch with us if you have any queries, by calling:

**+34 902 170 258**

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

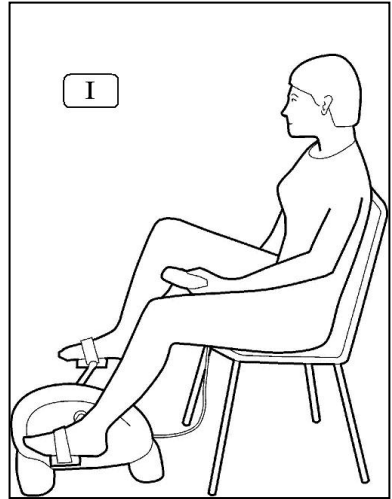
# EXERCISES

## Position I

### Seated.

#### Lower extremities

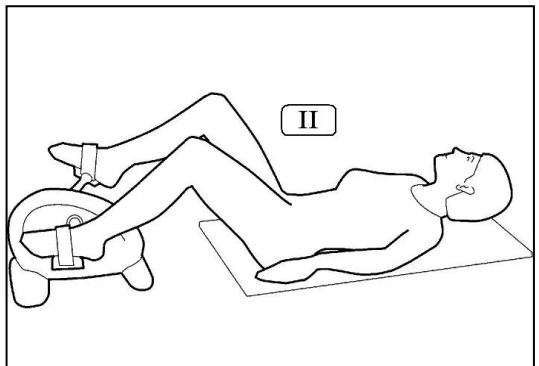
1. Use a stable, sturdy chair.
2. Be sure to place the Mini-Bike at a comfortable distance from the chair (so as not to overstretch your legs).
3. Make sure that your lower back (lumbar region) is supported when using the Mini-Bike. We recommend placing a small cushion at the base of the lumbar region.
4. Sit and place your feet on the pedals.
5. Take the control unit off of its support and press the button (1), the pedals will begin to rotate.
6. To stop the unit press (1).



## Position II

### Lying.

1. When lying down make sure that your lower back (lumbar region) is supported when using the Mini-Bike. We recommend placing a small cushion below the lumbar region and under your head.
2. Lie with both feet on the pedals (you can use the support straps if you wish).
3. Place your arms at your side and follow the steps in Position I.





4. When you finish the session, you can continue lying in the same position for a few moments and then get up slowly.

**Important Note** If you are using the appliance on the bed make sure that the Mini-Bike is stable. Place it on top of a board or stable support so that it does not rest directly on the mattress or bedclothes.

## Position III

### Seated.

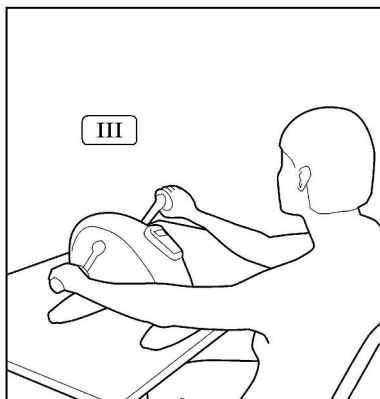
#### Upper body.

1. Be sure to place the Mini-Bike on a stable surface and at a comfortable distance from the chair (so as not to overstretch your arms).

2. Place the Mini-Bike on a sturdy table (for example) and sit on a stable chair. Position the Mini-Bike at chest height with the support for the control unit facing you.

3. Follow the steps for Position I to begin the session.

4. When you finish the session, stay in the same position for a few moments and then get up slowly.



## **WARRANTY**

This product is guaranteed for 2 years in accordance with that stated in Directive 1999/44/EC of the European Parliament and of the Council 25<sup>th</sup> May, 1999, regarding certain aspects of the sale of consumer goods and associated guarantees, incorporated into Spanish Law by virtue of Law 23/2003, 10<sup>th</sup> July; Guarantees on the sale of consumer goods.

To this effect, EXERCYCLE, S.L. VAT nº B-01029032, with business address c/ Zurrupitieta 22, Vitoria, Spain, guarantees this product.

<b>Date of purchase.</b>	<b>Purchased in.</b>
<b>Purchaser.</b>	<b>Dealer stamp.</b>

Please keep the receipt as proof of purchase.

Should you have any queries please do not hesitate to phone our customer service line:

**902 170 258**

## CONSIGNES GÉNÉRALES.

Pour utiliser des appareils électriques, il est indispensable de prendre des précautions de sécurité, dont celles indiquées ci-après.

Elle contient d'importantes informations sur la sécurité et l'utilisation et la maintenance de la machine.

**Remarque importante:** Les composants électroniques hors d'usage doivent être déposés dans des conteneurs spécialement prévus à cet effet Fig.5.

**ATTENTION!:** Pour réduire au maximum le risque de décharges électriques:

Après utilisation et avant tout nettoyage, débranchez immédiatement l'appareil de la prise électrique.

Lire cette notice très attentivement. Elle contient d'importantes informations sur la sécurité et l'utilisation et la maintenance du tapis de course.

**1** Avant de brancher l'appareil, vérifiez si la tension de votre local correspond bien à celle de la machine (220v) Fig.6.

La tension de votre local doit être la même que celle indiquée sur la plaque des caractéristiques de la machine. Vous devez également vérifier qu'elle est bien connectée à une sortie ayant la même configuration que celle de la fiche. Si ce n'est pas le cas, renseignez-vous auprès de votre distributeur.

**2** Cette machine a été conçue pour être utilisée uniquement chez soi.

**3** Ne pas laisser la machine branchée sans surveillance. Débranchez-la après chaque séance d'entraînement.

**4** La machine doit être installée sur une surface plane. Prévoir un dégagement d'au moins 0,5 mètres derrière l'appareil.

**5** 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. C'est pourquoi, les enfants doivent être particulièrement bien surveillés. Cet appareil ne doit en aucun cas être utilisé comme un jouet.

**6** Tenir les mains à l'écart des éléments mobiles.

**7** L'utilisateur de la machine doit porter des vêtements et des chaussures appropriés.

Nouez bien vos lacets de chaussures.

**8** Il est déconseillé de tenir en permanence la machine dans un endroit humide car l'oxydation serait alors inévitable.

**9** Ne pas utiliser la machine si le câble électrique est endommagé ou usé. . Le câble doit être uniquement changé par le Service technique officiel de BH.

**10** Tenir le câble électrique à l'écart des surfaces chaudes.

**11** Ne pas utiliser la machine en plein air.

**12** Pour débrancher la machine, placez l'interrupteur sur la position "0" et débranchez-la ensuite.

**13** Poids maximum de l'utilisateur: 120kg.

**14** Poids du minibike 4.75kg.

## PRÉCAUTIONS.

Avant d'utiliser le mini-bike ou tout autre appareil ou machine de fitness, consultez votre médecin et plus particulièrement dans les cas suivants:

1. Malades du cancer.
2. Convalescence suite à une récente opération chirurgicale.
3. Antécédents de crise cardiaque.
4. Problèmes de hanches.
5. Thrombose.
6. Fractures osseuses.
7. Crises d'épilepsie.
8. Les femmes enceintes **NE DOIVENT PAS UTILISER CES PRODUITS.**

## MONTAGE.

Déballez la machine et posez-la au sol comme indiqué dans la Fig.1.

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

Vérifiez qu'il ne manque aucune pièce:

(A) Bloc central; (C1) Pédale de droite; (C2) Pédale de gauche (B) Barre de stabilisation; (B1) Barre de stabilisation arrière; (D) Vis M-4x25; (E) Rondelle Grower M-4; Clé combinée pédales.

## 1.- MONTAGE DES APPUIS STABILISATEURS.

Prendre l'appui stabilisateur (B) signalé par la lettre (A) et placez-le sur la partie avant de l'appareil, signalée par la lettre (A), comme indiqué dans la Fig.2 et introduire les vis (D) de M-4x25.

Ensuite prendre l'appui stabilisateur arrière (B1) signalé par la lettre (B) Fig.3 et réaliser la même opération de

montage que pour l'appui stabilisateur avant.

## 2. MONTAGE DES PÉDALES.

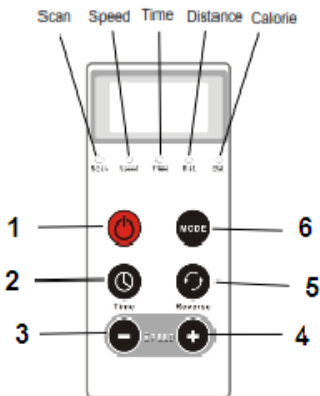
Introduisez la pédale de droite (C1) marquée de la lettre R dans la manivelle de droite marquée de la même lettre R. Visez dans le sens des aiguilles d'une montre. Puis introduisez la pédale de gauche (C2) marquée de la lettre L dans la manivelle de gauche marquée de cette même lettre L, voir Fig.4. Et visez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Ensuite introduisez les vis de sécurité (G) de la partie inférieure de la manivelle, et serrez bien fort dans le sens des aiguilles d'une montre. Fig.4

## BRANCHEMENT AU RÉSEAU.


Connectez l'unité à une prise pourvue d'une mise à la (220). Placez l'interrupteur (I) sur la position [1] Fig.6.


## CONTRÔLE COMMANDE.





Display indicateur de : **Speed** (Vitesse); **Time** (Temps min. sec); **Dist.** (Distance parcourue km); **Calorie** (Calories); **Scan** (Le display affiche au hasard les valeurs de vitesse, temps, distance et calories).


1:  **Allumage**

2:  **Time.** Touche de sélection du temps (1-15 min).

3:  **Speed.** Touche pour sélectionner la diminution de la vitesse (12 niveaux de vitesse).

4:  **Speed+.** Touche pour sélectionner l'augmentation de la vitesse (12 niveaux de vitesse).

5:  **Forward/reverse.** Touche pour changer le sens du pédalage.

6:  **Mode.** Touche pour sélectionner l'affichage des paramètres vitesse, temps, distance et calories.

## FONCTIONNEMENT.

Branchez l'appareil au secteur et appuyez sur l'interrupteur rouge placé sous le support de la télécommande et placez-le sur la position I.

En appuyant sur la touche (1) l'appareil se mettra en route à la vitesse du niveau 1 pendant 5 minutes. Le display affichera au hasard les valeurs de vitesse, temps, distance et calories (Scan).


Pour régler la durée de l'exercice de 1 à 15 minutes, appuyez sur la touche (2) Time. Pour un réglage plus rapide, vous pouvez maintenir appuyée la touche (2) jusqu'à affichage du temps

souhaité. L'appareil s'éteindra automatiquement à écoulement des minutes sélectionnées.

Pour augmenter la vitesse, appuyez sur la touche (4) Speed +. Pour diminuer la vitesse, appuyez sur la touche (3) Speed -. Pour un réglage plus rapide, vous pouvez maintenir appuyée la touche (4) ou la touche (3) jusqu'à affichage de la vitesse souhaitée.

La touche (5) Reverse permet de changer le sens de rotation des pédales.

Appuyez une ou plusieurs fois sur la touche (6) MODE pour afficher les valeurs vitesse (Speed), temps (Time), distance parcourue (Dist.), calories brûlées (Cal.). Pour l'affichage aléatoire des paramètres, appuyez à plusieurs reprises sur la touche jusqu'à ce que la lumière rouge soit située sous Scan.

Pour éteindre l'appareil, appuyez sur la touche (1) . Après avoir terminé l'exercice, appuyez sur l'interrupteur rouge placé sous le support de la télécommande et placez-le sur la position 0 pour éteindre complètement l'appareil.

## MODE D'EMPLOI.

### CONDITION PHYSIQUE.

Nous conseillons de commencer les exercices par des séances courtes de 3 à 6 minutes, à vitesse lente et à une fréquence de deux fois par jour.

Voir les exemples d'exercices sur la page suivante.

Augmentez progressivement la durée de chaque séance jusqu'à 15 minutes maximum, deux fois par jour.

Quand vous serez à l'aise dans la réalisation des exercices, vous

pourrez alors les faire à des vitesses plus rapides.

### **REMARQUE FINALE.**

Nous espérons que cette machine vous donnera entière satisfaction. Grâce au programme dirigé d'exercices, vous pourrez apprécier les bienfaits de se sentir mieux, avec plus de force et de résistance à la tension.

### **INSPECTIONS ET ENTRETIEN.**

Déconnectez l'appareil et débranchez le câble de la ligne de courant.

Vérifiez régulièrement si tous les éléments de fixation sont bien fixés et parfaitement connectés.

Vérifiez et resserrez tous les éléments de l'appareil tous les trois mois.

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.

Les pièces usées et les pièces endommagées ne doivent être remplacées que par des pièces d'origine. L'utilisation d'éléments autres que ceux d'origine peut provoquer des blessures à l'utilisateur ou entraver le rendement de la machine.

Pour toute information complémentaire, n'hésitez pas à appeler au numéro de téléphone suivant:

**+34 902 170 258**

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

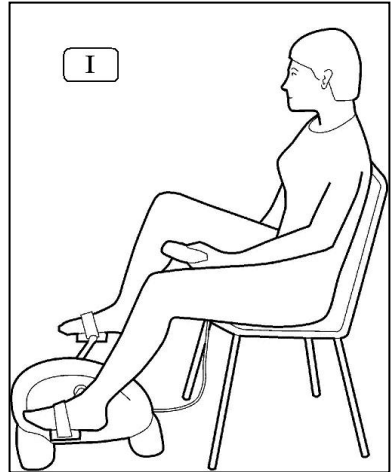
# EXERCICES

## Position I

### Assis.

#### Extrémités inférieures.

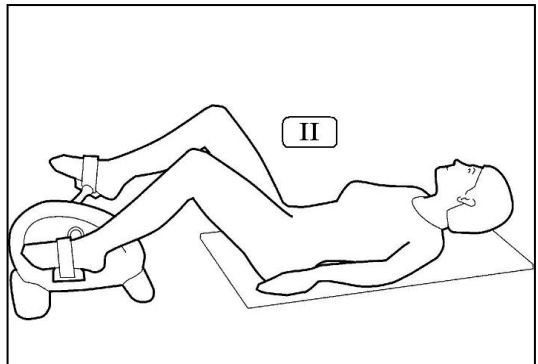
1. Utilisez une chaise stable et solide.
2. Le Mini-Bike est à placer à une distance de la chaise qui permette de réaliser aisément l'exercice (sans avoir à trop étendre les jambes).
3. Le bas du dos (la région lombaire) doit être appuyé pendant l'utilisation du Mini-Bike. Il est conseillé de placer un petit coussin sous la région lombaire.
4. Asseyez-vous et posez les pieds sur les pédales.
5. Retirez la commande du support et appuyez une fois sur le bouton (1), les pédales commenceront alors à tourner.
6. Pour arrêter le mouvement, appuyez sur (1).



## Position II

### Couché.

1. Sur la position «couché» le bas du dos (la région lombaire) doit être appuyé pendant l'utilisation du Mini-Bike. Il est conseillé de placer un petit coussin sous la région lombaire et sous la tête.
2. Couchez-vous et posez les deux pieds sur les pédales (vous pourrez utiliser des sangles d'appui).



3. Placez les bras sur les côtés et faire comme indiqué dans la Position 1.

4. À la fin de la séance vous pourrez rester couché quelques instants puis vous relever lentement.

**Note importante** Pour utiliser cet appareil au lit, il faudra vérifier qu'il est parfaitement stable. Placez-le sur un panneau ou un support stable pour qu'il ne s'appuie pas directement sur le matelas ou la literie.

## Position III

**Assis.**

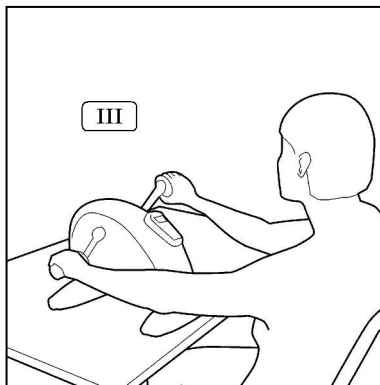
**Tronc supérieur**

1. Le Mini-Bike est à placer à une distance de la chaise qui permette de réaliser aisément l'exercice (sans avoir à trop étendre les coudes).

2. Placez le Mini-Bike par exemple sur une table solide et asseyez-vous sur une chaise stable, placer le Mini-Bike à hauteur de la poitrine avec le support de la télécommande tourné vers vous.

3. Pour commencer la séance, faire comme indiqué pour la Position 1.

4. À l'issue de la séance, restez quelques instants assis sur cette même position et relevez-vous lentement.





## GARANTIE

Ce produit est garanti 2 ans conformément aux dispositions de la Directive 1999/44/CE du Parlement Européen et du Conseil du 25 mai 1999 relative aux aspects concrets de la vente et de la garantie des biens de consommation et incluse dans le Droit espagnol en vertu de la Loi 23/2003, du 10 juillet relative aux garanties dans la vente des biens de consommation. En ce sens, EXERCYCLE, S.L., titulaire du NIF B-01029032 et dont le siège social est à Vitoria, calle Zurrupitieta, 22, garantit ce produit.

<b>Date d'achat.</b>	<b>Acheté chez :</b>
<b>Acheteur.</b>	<b>Cachet du distributeur.</b>

Veillez conserver la facture à titre de justificatif d'achat.

Pour toutes informations complémentaires, n'hésitez pas à nous appeler au n° de téléphone du Service Clientèle :

**902 170 258**

## INDICAÇÕES GERAIS.

Para utilizar aparelhos eléctricos, devem cumprir-se certas precauções de segurança, incluídas as seguintes.

Este lhe dará indicações importantes sobre a segurança, o uso, e a manutenção.

**Importante:** Deposite os componentes electrónicos em contentores especiais, Fig.5.

**ATENÇÃO:** Para reduzir o risco de descargas eléctricas:

Desligue o aparelho da tomada eléctrica imediatamente após o seu uso e antes de proceder á sua limpeza.

Leia atentamente as instruções deste manual. Este lhe dará indicações importantes sobre a segurança, o uso e a manutenção da faixa de andar.

**1** Antes de ligar a unidade comprove se a voltagem da sua instalação coincide com a da máquina (220v) Fig.6.

A voltagem da sua instalação deverá ser igual á que vem na etiqueta de características da máquina e deverá comprovar se está ligada a uma saída com a mesma configuração da tomada. Se não for assim, consulte com o distribuidor.

**2** Esta unidade foi desenhada para ser usada só casa.

**3** Nunca deixe sozinha a unidade quando esta estiver ligada. Desligue-a depois de cada sessão de exercício.

**4** Coloque a sua unidade numa superfície plana, com pelo menos 0,5 metros de espaço na parte posterior.

**5** 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. Por isso, sempre deverão estar vigiadas. Este aparelho nunca deverá utilizar-se como um brinquedo.

**6** Mantenha as mãos afastadas de qualquer uma das partes móveis.

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

**8** Não é aconselhável manter a sua unidade permanentemente num lugar húmido, pois a oxidação seria inevitável.

**9** Não utilize a máquina com o cabo eléctrico estragado ou gasto. O cabo danificado deve ser substituído por um serviço qualificado da BH.

**10** Mantenha o cabo eléctrico afastado de superfícies quentes.

**11** Nunca utilize a máquina ao ar livre.

**12** Para desligar, ponha o interruptor na posição "0" e então desligue da rede.

**13** Peso máximo do utilizador: 120kg.

**14** Peso da máquina: 4.75kg

## PRECAUÇÕES.

Antes de utilizar a "Mini-Bike" ou qualquer produto de fitness, consulte o seu médico. Faça-o especialmente se sofrer de algum dos problemas seguintes:

1. Pacientes com cancro.
2. Em recuperação após uma operação recente.
3. Antecedentes de ataque de coração.
4. Problemas de ancas.
5. Tromboses.

6. Fracturas ósseas.
7. Ataques epilépticos.
8. A unidade NÃO DEVE SER UTILIZADA por mulheres grávidas.

## INSTRUÇÕES DE MONTAGEM.

Retire a unidade da caixa e coloque-a no chão como mostra a Fig.1.

**Recomenda-se a ajuda de uma segunda pessoa para a montagem.**

Comprove que estão todas as peças:

(A) Corpo central; (C1) Pedal direito; (C2) Pedal esquerdo; (B) Barra estabilizadora; (B1) Barra estabilizadora traseira; (D) Parafusos de M-4x25; (E) Anel Grower M-4; Chave combinada de pedais; (G)

### 1.- MONTAGEM DOS APOIOS ESTABILIZADORES.

Pegue no apoio estabilizador (B) marcado com a letra (A) e coloque-o na parte dianteira da unidade marcada com a letra (A), como mostra a Fig.2; introduza os parafusos (D), de M-4x25. Em seguida, coloque o apoio estabilizador traseiro (B1) marcado com a letra (B) Fig.3 e execute a mesma operação de montagem que executou no apoio estabilizador dianteiro.

### 2 MONTAGEM DOS PEDAIS.

Introduza o pedal direito (C1) identificado com a letra R na biela direita também com a letra R. Apertar no sentido dos ponteiros do relógio. Depois introduza o pedal esquerdo (C2) com a letra L na biela esquerda também com a letra L, Fig.4. Apertar

no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio.

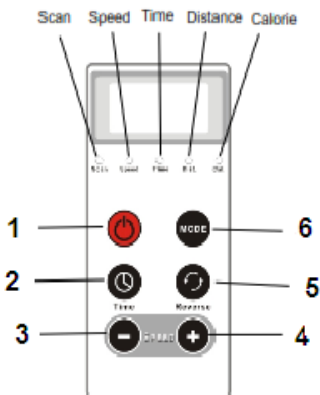
Insira os parafusos de segurança nos braços da manivela e aperte no sentido dos ponteiros do relógio com força. Fig. 4.

### LIGAÇÃO À REDE.

Ligue a unidade a uma tomada com ligação á (220v).

Ponha o interruptor (L) na posição [1] Fig.6.


### COMANDO DE CONTROLO.





Ecrã com indicação de: **Speed** (Velocidade); **Time** (Tempo mín. seg); **Distance** (Distância percorrida km); **Calorie** (Calorias); **Scan** (O ecrã mostra aleatoriamente os dados referentes a velocidade, tempo, distância, calorias).


1: Ligação

2: Time. Tecla de selecção de tempo (1-15min).

**3:  Speed.** Tecla de selecção de diminuição da velocidade (12 níveis de velocidade).

**4:  Speed+.** Tecla de selecção de aumento da velocidade (12 níveis de velocidade).

**5:  Forward/Reverse (Frente/Trás).** Tecla de alteração do sentido da pedalada.

**6:  Mode (Modo).** Tecla de selecção para a visualização de parâmetros de velocidade, tempo, distância, calorias).

## FUNCIONAMENTO.

Ligar o aparelho à tomada de rede eléctrica e premir o interruptor vermelho situado por baixo do suporte do comando à distância, colocando-o na posição “1”.

Premindo a tecla (1), o aparelho iniciará o funcionamento com a velocidade no nível 1 e o tempo em 5 minutos. O ecrã apresentará aleatoriamente os dados referentes à velocidade, tempo, distância, calorias (Scan).


Premindo a tecla (2) Time, poderá ajustar o período de tempo de exercício, entre 1 e 15 minutos. Para efectuar um ajuste mais rápido, poderá manter a tecla (2) premida até que o período de tempo desejado seja visualizado. O aparelho desligar-se-á automaticamente quando os minutos seleccionados tenham decorrido.

Para aumentar a velocidade, premir a tecla (4) Speed +. Para diminuir a velocidade, premir a tecla (3) Speed -. Para efectuar um ajuste mais rápido, poderá manter as teclas (3) ou (4)

premidas até que o período de tempo desejado seja visualizado.

Através da tecla (5 – Reverse) pode alterar o sentido de rotação dos pedais.

Premir a tecla (6 – MODE) uma ou várias vezes para visualizar os dados referentes à velocidade (Speed), tempo (Time), distância percorrida (Distance), calorias consumidas (Calorie). Para visualizar aleatoriamente os parâmetros, premir a tecla várias vezes, até que a luz vermelha se situe por baixo das letras Scan.

Para desligar o aparelho, premir a tecla (1) . Depois de finalizar o exercício, premir o interruptor vermelho situado por baixo do suporte do comando à distância, colocando-o na posição “0” para apagar completamente o aparelho.

## INSTRUÇÕES DE USO.

### CONDIÇÃO FÍSICA.

Recomendamos, no início dos exercícios, começar com sessões breves, de 3 a 6 minutos, a uma velocidade baixa e com uma cadência de duas vezes ao dia.

Veja exemplos de exercícios na página seguinte.

Aumente gradualmente a duração de cada sessão até um máximo de 15 minutos, duas vezes por dia.

Quando já se sentir cómodo na execução dos exercícios, poderá realizá-los com velocidades mais altas.

### NOTA FINAL.

Esperamos que possa gozar da sua unidade. Com o seu programa controlado de exercícios dar-se-á conta das vantagens de sentir-se

melhor, com mais vigor e com mais resistência à tensão. Poderá julgar por si próprio se merece a pena manter-se em forma.

## **INSPECÇÕES E MANUTENÇÃO.**

Apague a unidade e desligue o cabo da rede eléctrica.

Verifique periodicamente que todos os elementos de sujeição estão devidamente apertados e correctamente conectados.

Reveja e aperte todas as partes da sua unidade de três em três meses.

Quando tiver dúvidas sobre a condição de qualquer parte da máquina, 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).

Recomendamos que reponha as peças de desgaste ou rotura usando componentes originais. O uso de outros componentes ou partes poderia produzir lesões ou afectar o rendimento da máquina.

Para qualquer consulta, não duvide em pôr-se em contacto, chamando ao número de telefone:

**902 170 258**

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

# EXERCÍCIOS

## Posição I

### Sentado.

Extremidades inferiores.

1. Utilize uma cadeira estável e resistente.

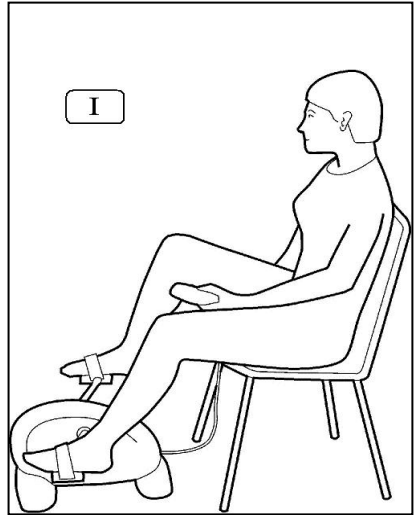
2. Assegure-se de que coloca a Mini-Bike a uma distância cómoda da cadeira (para evitar estender excessivamente as pernas).

3. Assegure-se de que a parte inferior das costas (região lombar) permanece apoiada enquanto utiliza a Mini-Bike. Recomendamos que coloque uma pequena almofada para apoiar a região lombar.

4. Sente-se e coloque os pés nos pedais.

5. Tire o comando do suporte e carregue no botão (1) uma vez, e os pedais começam a rodar.

6. Para deter o movimento, carregue no botão (1).

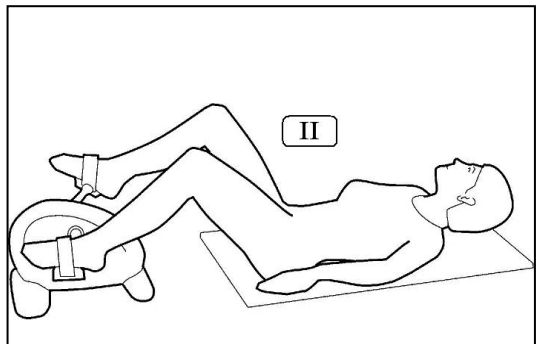


## Posição II

### Deitado.

1. Quando se deitar, assegure-se de que a parte inferior das costas (região lombar) permanece apoiada enquanto utiliza a Mini-Bike. Recomendamos que coloque uma pequena almofada para apoiar a região lombar e a nuca.

2. Deite-se com os dois pés nos pedais (pode utilizar correias de apoio).



3. Coloque os braços ao lado do corpo e siga os passos indicados na Posição 1.
4. Quando tiver terminado a sessão, deve continuar deitado na mesma posição durante uns momentos e levantar-se lentamente.

**Nota importante** Se utiliza o aparelho na cama, assegure-se de que a Mini-Bike permanece estável. Coloque-a sobre um tabuleiro ou um suporte estável para que não fique directamente apoiado sobre o colchão ou a roupa da cama.

## Posição III

### Sentado.

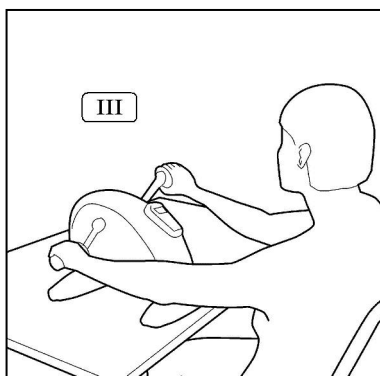
Tronco superior

1. Assegure-se de que coloca a Mini-Bike sobre uma superfície estável e a uma distância cómoda da cadeira (para evitar estender excessivamente as pernas).

2. Coloque a Mini-Bike (por exemplo), sobre uma mesa resistente e sente-se numa cadeira estável, posicione a Mini-Bike à altura do peito com o suporte do controlo remoto orientado na sua direcção.

3. Siga os passos indicados na Posição 1 para começar a sessão.

4. Quando terminar a sessão, continue sentado nessa mesma posição durante uns momentos e levante-se lentamente.



## GARANTIA

Este produto tem garantia de 2 anos de acordo com o disposto na Diretiva 1999/44/CE, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 25 de Maio de 1999, sobre determinados aspetos de venda e garantia dos bens de consumo, incorporada ao direito espanhol em virtude da Lei 23/2009, de 10 de Julho, sobre garantias na venda de bens de consumo.

Neste sentido, EXERCYCLE, S. L. com o NIF B-01029032 e com domicílio em Vitória, rua Zurrpitieta, 22, apresenta a garantia deste produto.

<b>Data de compra.</b>	<b>Comprado em.</b>
<b>Comprador.</b>	<b>Marca do distribuidor.</b>

Por favor, guarde a fatura como comprovativo da compra.

Para qualquer consulta, não hesite em contactar-nos, telefonando para o número de apoio ao cliente.

**902 170 258**



## INDICAZIONI GENERALI.

Per l'utilizzo di dispositivi elettrici, si devono adottare alcune precauzioni di sicurezza, incluse le seguenti.

Il presente manuale comprende indicazioni importanti sulla sicurezza, sull'uso e sulla manutenzione.

**Importante:** Smaltire i componenti elettrici in contenitori speciali, Fig.5.

**ATTENZIONE:** Per ridurre il rischio di scariche elettriche:

scollegare il dispositivo dalla presa di corrente subito dopo l'utilizzo e prima di pulirlo.

Leggere attentamente le istruzioni contenute nel presente manuale che comprende indicazioni importanti sulla sicurezza, sull'uso e sulla manutenzione.

**1** Prima di collegare l'unità, verificare che la tensione dell'impianto corrisponda con quella della macchina ossia sia di 220V Fig.6.

La tensione dell'impianto deve corrispondere con quanto riportato nell'etichetta delle caratteristiche della macchina. Sincerarsi che l'unità sia collegata a un'uscita avente la medesima configurazione della presa. In caso contrario, contattare il proprio distributore.

**2** La presente unità è stata progettata solo per utilizzi domestici.

**3** Non lasciare mai l'unità incustodita quando è collegata. Scollegarla dopo ogni allenamento.

**4** Posizionare l'unità su una superficie piana con uno spazio libero minimo di 0,5 m sul retro.

**5** I genitori e le persone responsabili di minori devono considerare la curiosità degli stessi che possono imbattersi in situazioni e adottare comportamenti che possono essere pericolosi. Per questa ragione, i bambini devono essere sempre supervisionati. Questo dispositivo non deve essere usato mai come se fosse un giocattolo.

**6** Mantenere le mani lontano da qualsiasi componente mobile.

**7** Utilizzare capi di abbigliamento e calzature adeguate. Legare i lacci in maniera corretta.

**8** Non si consiglia di tenere l'unità in un luogo umido dato che l'ossidazione sarebbe inevitabile.

**9** Non usare la macchina con il cavo elettrico danneggiato o usurato. Il cavo danneggiato dovrebbe essere cambiato dal servizio autorizzato BH.

**10** Tenere il cavo elettrico lontano dalle superfici calde.

**11** Non usare mai il macchinario all'aria aperta.

**12** Per scollegarlo, posizionare l'interruttore su «0» e scollegare l'unità dalla rete.

**13** Peso massimo dell'utente 120kg.

**14** Peso della macchina: 4.75kg

## PRECAUZIONI.

Prima di usare la mini-bike o qualsiasi attrezzo ginnico, consultare il proprio medico. In particolar modo,

se si è in una delle seguenti condizioni:

1. pazienti affetti da cancro.
2. Dopo un intervento chirurgico recente.
3. Precedenti di attacchi cardiaci.
4. Problemi vascolari.
5. Trombosi.
6. Fratture ossee.
7. Attacchi epilettici.
8. Le donne in stato di gravidanza  
NON DEVONO USARLE  
L'ATTREZZO.

## **ISTRUZIONI D'INSTALLAZIONE.**

Estrarre l'unità dalla confezione e posizionarla sul pavimento come da Fig.1.

**Per il montaggio, si consiglia di farsi aiutare da un'altra persona.**

Verificare che ci siano tutti i componenti:

(A) Corpo centrale; (C1) Pedale destro , Pedale sinistro (C2); (G) Vite di sicurezza; (B) Barra stabilizzante; (B1) Barra stabilizzante posteriore; (D) Vite M-4x25; (E) Rondella Grower M-4; Chiave combinata per pedali.

## **1.- MONTAGGIO DEI SUPPORTI STABILIZZATORI.**

Prendere il supporto stabilizzatore (B) contrassegnato con la lettera (A) e posizionarlo sulla parte anteriore dell'unità contrassegnata con la lettera (A), come mostrato nella Fig.2. Inserire le viti (D), M-4x25.

In seguito, prendere il supporto stabilizzatore posteriore (B1) contrassegnato con la lettera (B) Fig.3 ed eseguire la medesima operazione di montaggio del supporto stabilizzatore anteriore.

## **2.- MONTAGGIO DEI PEDALI.**

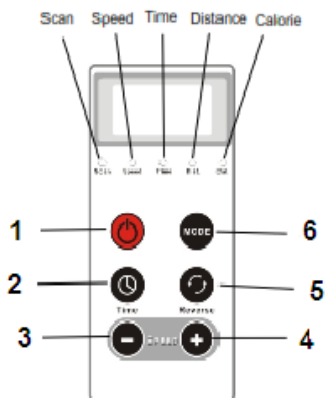
Inserire il pedale destro (C1) contrassegnato con la lettera R nella biella destra contrassegnata con la lettera R. Avvitare in senso orario. Dopo inserire il pedale sinistro (C2) contrassegnato con la lettera L nella biella sinistra contrassegnata con la lettera L. Avvitare nella direzione opposta al senso orario.

Dopo inserire le viti di sicurezza (G) all' interno della biella e stringere fortemente in senso orario. Fig 4


## **CONNESSIONE ALLA RETE.**

Collegare l'unità alla presa da 220 V. Posizionare l'interruttore (L) su [1] Fig.6.

## **TELECOMANDO.**



Display indicatore di: **Speed** (Velocità); **Time** (Durata min.sec); **Dist.** (Distanza percorsa Km); **Calorie** (Calorie); **Scan** (Il display mostra consecutivamente la velocità, il tempo, la distanza, le calorie) .

- 1:  **Marcia e arresto.**
- 2:  **Time.** Tasto per la selezione della durata (1-15 min).
- 3:  **Speed.** Tasto per la riduzione della velocità (12 livelli).
- 4:  **Speed+.** Tasto per l'aumento della velocità (12 livelli).
- 5:  **Forward/reverse.** Tasto per variare la direzione della pedalata.
- 6:  **Mode.** Tasto per la selezione della visualizzazione dei parametri (velocità , durata, distanza, calorie).

## FUNZIONAMENTO.

Collegare l'attrezzo alla rete elettrica e premere l'interruttore rosso posto

sulla parte inferiore del supporto del telecomando portandolo su I.

Premendo il tasto (1), l'attrezzo si avvierà alla velocità 1 e per 5 min. Il display mostrerà consecutivamente la velocità, la durata, la distanza e le calorie (Scan).

Premendo il tasto (2) TIME, è possibile regolare la durata dell'allenamento da 1 a 15 minuti. Per una regolazione più rapida, è possibile tenere premuto il tasto (2) fino a quando si visualizza la durata desiderata. L'attrezzo si spegnerà automaticamente allo scadere della durata impostata.

Per aumentare la velocità, premere il tasto (4) SPEED +. Per ridurre la velocità, premere il tasto (3) SPEED -. Per una regolazione più rapida, è possibile tenere premuto il tasto (4) o (3) fino a quando si visualizza il livello della velocità desiderato.

Tramite il tasto (5) REVERSE, è possibile variare il senso di rotazione dei pedali.

Premere il tasto (6) MODE una o più volte per visualizzare la velocità (Speed), la durata (Time), la distanza percorsa (Dist.) e le calorie consumate (Cal.). Per una visualizzazione sequenziale dei parametri, premere il tasto varie volte fino a quando la spia rossa si posiziona sotto le lettere Scan.

Per spegnere l'attrezzo, premere il tasto (1). Dopo aver terminato l'allenamento, premere la spia rossa posta sotto il supporto del telecomando portandola su 0 per spegnere completamente l'attrezzo.

## ISTRUZIONI D'USO.

### CONDIZIONE FISICA.

Consigliamo all'inizio dell'allenamento di iniziare con sedute brevi, da 3 a 6 minuti, a una velocità bassa e una frequenza di due volte al giorno.

**Vedere gli esempi di esercizi nella pagina successiva.**

Aumentare gradualmente la durata di ogni seduta fino a un massimo di 15 minuti, due volte al giorno.

Quando si ha preso dimestichezza con l'esecuzione degli esercizi, è possibile eseguirli a velocità più elevate.

**NOTA FINALE.**

Speriamo che tragga beneficio dalla sua unità.

Grazie al programma di allenamento controllato, fruirà dei vantaggi, si sentirà meglio, più energico e sopporterà meglio la tensione.

Considererà che vale la pena mantenersi in forma.

**ISPEZIONI E  
MANUTENZIONE.**

Scollegare l'unità e il cavo dalla rete elettrica.

Verificare periodicamente che tutti gli elementi di fissaggio siano serrati accuratamente e siano collegati correttamente.

Ispezionare e serrare tutte le parti dell'unità ogni tre mesi.

Se nutre dei dubbi sulle condizioni di qualsiasi parte del macchinario, non esiti a contattare il Servizio di Assistenza Tecnica (S.A.T), contattando telefonicamente il Servizio di Assistenza al Cliente (consultare l'ultima pagina del presente manuale).

Le raccomandiamo di riporre i componenti usurati o rotti usando i componenti originali. L'utilizzo di altri componenti o parti potrà provocare lesioni o influenzare il rendimento del macchinario.

Per qualsiasi domanda, non esiti a contattarsi al numero del Servizio Clienti.

**+34 902 170 258**

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

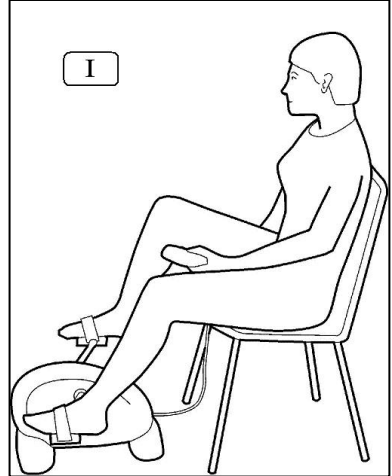
# ESERCIZI

## Posizione I

**Da seduti.**

**Arti inferiori.**

1. Usare una sedia stabile e robusta.
2. Sincerarsi di collocare la mini-bike a una distanza comoda dalla sedia (per evitare di allungare eccessivamente le gambe).
3. Sincerarsi che la parte inferiore delle spalle (regione lombare) rimanga appoggiata durante l'utilizzo della mini-bike. Le raccomandiamo di posizionare un piccolo cuscino sotto la regione lombare.
4. Sedersi e posizionare i piedi sui pedali.
5. Afferrare il comando del supporto e premere il tasto (1). I pedali inizieranno a ruotare.
6. Per arrestarli, premere (1).

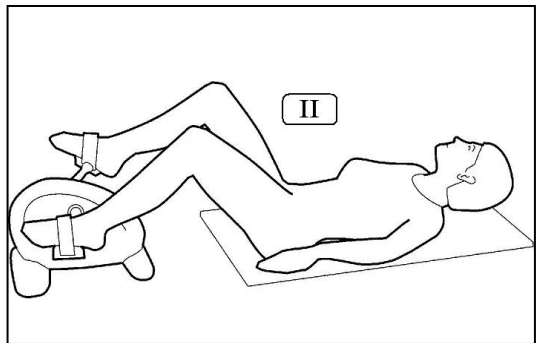


## Posizione II

**Posizione supina.**

1. Quando ci si sdraia, sincerarsi che la parte inferiore delle spalle (regione lombare) rimanga appoggiata durante l'utilizzo della mini-bike. Le raccomandiamo di usare un piccolo cuscino da posizionare sotto la regione lombare e sotto la testa.

2. Sdraiarsi con i piedi sui pedali (probabilmente desidera usare delle fascette di supporto).



3. Posizionare le braccia sui fianchi e seguire i passaggi di cui alla Posizione 1.

4. A completamento della seduta, è possibile continuare nella medesima posizione per alcuni minuti e alzarsi lentamente.

**Nota importante** Se l'attrezzo viene usato sul letto, sincerarsi che la mini-bike rimanga in posizione stabile. Posizionarla su una tavola o un supporto stabile in modo che rimanga appoggiata direttamente al materasso o alle lenzuola.

### **Posizione III**

**Da seduti.**

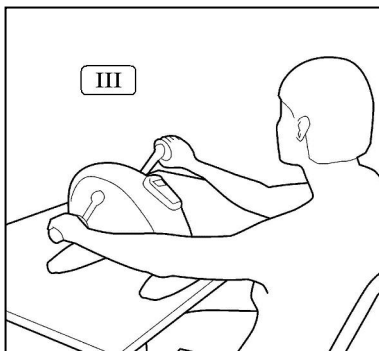
#### **Tronco superiore**

1. Sincerarsi di collocare la mini-bike su una superficie stabile e a una distanza comoda dalla sedia (per evitare di allungare eccessivamente le gambe).

2. Posizionare la mini-bike (ad esempio) su una tavola resistente e sedersi su una sedia stabile; posizionare la mini-bike all'altezza del petto con il supporto magnetico del telecomando orientato verso il proprio corpo.

3. Seguire i passaggi di cui alla Posizione 1 per iniziare l'allenamento.

4. Dopo la seduta, continuare a stare seduti per alcuni minuti e alzarsi lentamente.



## Garanzia

Questo prodotto verrà garantito per due anni come da disposizioni della Direttiva del Parlamento e del Consiglio europeo 1999/44/CE del 25 maggio 1999 su determinati aspetti riguardanti la vendita e la garanzia relativa a beni di consumo, inserita nella legislazione spagnola in virtù della legge 23/2003 del 10 luglio sulla garanzia relativa a beni di consumo.

In questo senso, la EXERCYCLE, S.L. con numero di partita IVA e domiciliata a Vitoria, calle Zurrupitieta, 22 garantisce il presente articolo.

<b>Data di acquisto.</b>	<b>Comprato a.</b>
<b>Acquirente.</b>	<b>Timbro del distributore.</b>

Si prega di conservare la fattura a testimonianza dell'acquisto.  
Per qualsiasi domanda, non esiti a contattarsi al numero del Servizio Clienti.

**+34 902 170 258**

## **ALLGEMEINE HINWEISE.**

Bei der Benutzung elektrischer Geräte sind bestimmte Sicherheitshinweise zu beachten. Dazu gehören die Folgenden:

Dieses Handbuch umfasst wichtige Hinweise zu Sicherheit, Benutzung und Wartung.

**Wichtig:** Entsorgen Sie elektrische Komponenten in den Spezialcontainern (Abb. 5).

**ACHTUNG!:** Vermeidung von elektrischen Schlägen:

Unterbrechen Sie den Netzanschluss des Geräts umgehend nach der Benutzung und vor der Reinigung.

Lesen Sie bitte aufmerksam die in diesem Handbuch enthaltenen wichtigen Hinweise zu Sicherheit, Benutzung und Wartung.

**1** Bevor Sie das Gerät ans Netz schließen, vergewissern Sie sich, dass die Netzspannung mit der Gerätespannung von 220 V übereinstimmt (Abb. 6).

Die Netzspannung muss mit der Spannung übereinstimmen, die auf dem Typenschild des Geräts angegeben wird. Vergewissern Sie sich, dass die Konfiguration von Stecker und Steckdose übereinstimmen. Sollte dem nicht so sein, wenden Sie sich bitte an den Vertriebshändler.

**2** Dieses Gerät ist ausschließlich für den häuslichen Gebrauch vorgesehen.

**3** Lassen Sie das Gerät niemals unbeaufsichtigt, solange es angeschlossen ist. Unterbrechen Sie den Netzkontakt nach jeder Trainingssitzung.

**4** Stellen Sie das Gerät auf eine ebene Fläche und achten Sie darauf, dass auf der Rückseite mindestens 0,5 Meter Freiraum vorhanden ist.

**5** Eltern oder Aufsichtspersonen sollten sich stets bewusst sein, dass Kinder neugierig sind. Diese Neugier kann Kinder in Situationen bringen und Verhaltensweisen zur Folge haben, die gefährlich sein können. Kinder müssen daher immer unter Aufsicht sein. Dieses Gerät darf unter keinen Umständen als Spielzeug verwendet werden.

**6** Kommen Sie mit den Händen nicht in die Nähe beweglicher Elemente.

**7** Tragen Sie geeignete Kleidung und Schuhe. Binden Sie die Schnürsenkel richtig zu.

**8** Das Gerät sollte nicht ständig an einem feuchten Ort stehen, da es sonst unvermeidlich zur Oxidation kommt.

**9** Den verletzten Kabel muss von einem unserer BH benannten Techniker ausgetauscht werden.

**10** Halten Sie das Stromkabel von heißen Flächen fern.

**11** Benutzen Sie das Gerät nicht im Freien.

**12** Um den Netzanschluss zu unterbrechen, stellen Sie den



Schalter zuerst auf «0» und ziehen Sie dann den Stecker aus der Dose.

**13** Maximales Benutzergewicht 120kg.

**14** Maschinengewicht: 4.75kg.

## **VORSICHT.**

Bevor Sie das Mini-Bike oder ein anderes Fitnessgerät benutzen, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt. Dies gilt insbesondere, wenn Sie unter einer der folgenden Krankheiten leiden:

1. Krebspatienten
2. In Rekonvaleszenz, nach einer kürzlich erfolgten Operation.
3. Bei Vorliegen einer Krankheitsgeschichte im Zusammenhang mit einem Herzinfarkt.
4. Hüftleiden.
5. Thrombose.
6. Knochenbrüche.
7. Epileptische Anfälle.
8. Schwangere dürfen das Gerät **NICHT BENUTZEN!**

## **MONTAGEHINWEISE.**

Entnehmen Sie das Gerät aus der Verpackungskiste und stellen Sie es auf den Boden (siehe Abb. 1).

**Es ist ratsam, dass die Montage von zwei Personen ausgeführt wird.**

Vergewissern Sie sich, dass die Teile vollständig sind:

(A) Hauptgestell; (C1) Rechte Pedale; (C2) Linken Pedale; (B) Stabilisierungselement; (B1) hinteres Stabilisierungselement; (D)

Schraube M-4x25; (E) Grower-Scheibe M-4; Kombischlüssel Pedale.

## **1.- MONTAGE DER STABILISIERUNGSELEMENT E.**

Platzieren Sie das mit (A) gekennzeichnete Stabilisierungselement (B) an dem mit (A) gekennzeichneten vorderen Teil des Geräts (vgl. Abb. 2). Setzen Sie die Schrauben (D) M-4x25 ein. Nehmen Sie dann die gleiche Montage-Operation mit dem mit (B) gekennzeichneten Stabilisierungselement (B1) vor (Abb. 3).

## **2.- MONTAGE DER PEDALE.**

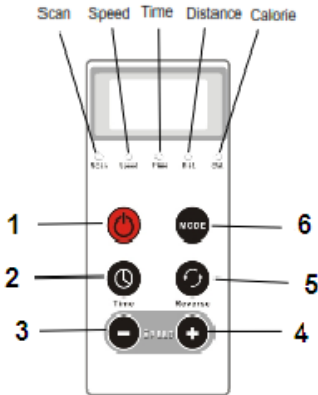
Montieren Sie das rechte Pedal (C1) an der rechten Pedalkurbel (R) as shown in Fig. 4. Drehen Sie das Pedal dabei im Uhrzeigersinn. Montieren Sie dann das linke Pedal (C2) entsprechend an der linken Pedalkurbel (L). Drehen Sie das Pedal diesmal entgegen den Uhrzeigersinn.

Dann führen Sie die Sicherheitsschraube (G) durch den unteren Teil des Pleuels ein, und ziehen Sie sie stark im Uhrzeigersinn an. Bild 4

## **NETZANSCHLUSS.**

Schließen Sie das Gerät an eine Steckdose mit 220 V Spannung. Stellen Sie den Schalter (L) auf Position [1], Abb. 6.

# FERNBEDIENUNG.



Display-Anzeige folgender Daten:  
**Speed** (Geschwindigkeit); **Time** (Dauer, Min.Sek.); **Dist.** (Zurückgelegte Strecke, km); **Calorie** (Kalorien); **Scan** (Anzeige der Daten von Geschwindigkeit, Dauer, Strecke, Kalorien nach dem Zufallsprinzip).

- 1: **Start und Stopp.**
- 2: **Time.** Taste für die Anwahl der Trainingsdauer (1-15 Min).
- 3: **Speed.** Taste für die Verringerung der Geschwindigkeit (12 Geschwindigkeitsstufen).
- 4: **Speed+.** Taste für die Erhöhung der Geschwindigkeit (12 Geschwindigkeitsstufen).
- 5: **Forward/reverse.** Taste für den Wechsel der Richtung des Pedaltretens.

6: **Mode.** Taste für die Anzeige der Parameter Geschwindigkeit, Dauer, Strecke, Kalorien.

## FUNKTIONSWEISE.

Schließen Sie das Gerät ans Netz und stellen Sie den roten Schalter unterhalb der Halterung der Fernbedienung auf Position I.

Betätigt man dann die Taste (1), geht das Gerät bei Geschwindigkeitsstufe 1 und mit einer vorgegebenen Dauer von 5 Minuten in Betrieb. Das Display zeigt die Daten für Geschwindigkeit, Dauer, Strecke, Kalorien nach dem Zufallsprinzip (Scan) an.

Durch Betätigen der Taste (2) TIME können Sie die Dauer der Übung im Bereich zwischen 1 und 15 Minuten einstellen. Um diese Einstellung schneller vornehmen zu können, halten Sie die Taste (2) einfach gedrückt, bis die gewünschte Dauer angezeigt wird. Das Gerät schaltet automatisch ab, wenn die eingestellte Zeit abgelaufen ist.

Durch Betätigen der Taste (4) SPEED + können Sie die Geschwindigkeit erhöhen. Durch Betätigen der Taste (3) SPEED - können Sie die Geschwindigkeit reduzieren. Um diese Einstellung schneller vornehmen zu können, halten Sie die Taste (4) bzw. (3) einfach gedrückt, bis die gewünschte Geschwindigkeitsstufe angezeigt wird.

Mit Hilfe von Taste (5) REVERSE können Sie die Tretrichtung der Pedale ändern.

Durch ein- bzw. mehrmaliges Betätigen der Taste (6) MODE können Sie die Daten für Geschwindigkeit (Speed), Dauer

(Time), zurückgelegte Strecke (Dist.), sowie die verbrauchten Kalorien (Cal.) anzeigen. Um die abwechselnde Parameteranzeige einzustellen, betätigen Sie die Taste mehrmals, bis das rote Licht unter den Buchstaben Scan aufleuchtet. Zum Ausschalten des Geräts betätigen Sie bitte die Taste (1). Nach Beendigung der Übung stellen Sie bitte den roten Schalter unterhalb der Halterung der Fernbedienung auf Position 0, um das Gerät vollständig auszuschalten.

## **GEBRAUCHSANLEITUNG.**

### **PHYSISCHE KONDITION**

**Wir empfehlen in der Anfangsphase zwei Mal täglich kurze Trainingssitzungen zwischen 3 und 6 Minuten bei niedriger Geschwindigkeit auszuführen.**

Übungsbeispiele finden Sie auf der nächsten Seite.

Erhöhen Sie die Trainingsdauer schrittweise bis maximal 15 Minuten, 2 Mal täglich.

Wenn Sie sich an die Ausführung der Übungen gewöhnt haben, können Sie sie bei höheren Geschwindigkeiten ausführen.

### **EINE ABSCHLIESSENDE BEMERKUNG**

Wir hoffen, dass Sie sich beim Training mit Ihrem Gerät wohlfühlen. Dank des gesteuerten Trainingsprogramms des Geräts spüren Sie die Vorteile, fühlen sich besser, kräftiger und weniger anfällig für Verspannungen.

Überzeugen Sie sich selbst, dass es sich lohnt, in Form zu bleiben.

## **INSPEKTIONEN UND WARTUNG.**

Schalten Sie das Gerät aus und unterbrechen Sie den Netzanschluss.

Prüfen Sie regelmäßig, ob alle Befestigungselemente ordnungsgemäß festgezogen und korrekt verbunden sind.

Überprüfen Sie alle drei Monate sämtliche Teile Ihres Geräts und ziehen Sie sie nach.

Sollten Sie bezüglich des Zustands eines Teils Ihres Geräts Zweifel haben, wenden Sie sich bitte an den TKD-Technischen Kundendienst, den Sie über das Kundendiensttelefon erreichen (siehe letzte Seite dieser Gebrauchsanleitung).

Wir empfehlen, Verschleiß- oder Bruchteile nur durch Originalkomponenten zu ersetzen. Die Verwendung anderer Komponenten oder Teile kann Verletzungen zur Folge haben oder die Leistung des Gerätes beeinträchtigen.

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne unter der Telefonnummer unseres Kundendienstes zur Verfügung:

**+34 902 170 258**

**BH BEHÄLT SICH DAS RECHT VOR, DIE SPEZIFIKATIONEN SEINER PRODUKTE OHNE VORHERIGE MITTEILUNG ZU ÄNDERN.**

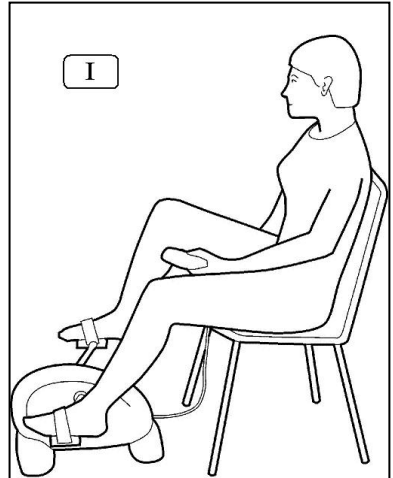
# ÜBUNGEN

## Position I

### Im Sitzen.-

#### Untere Gliedmaßen

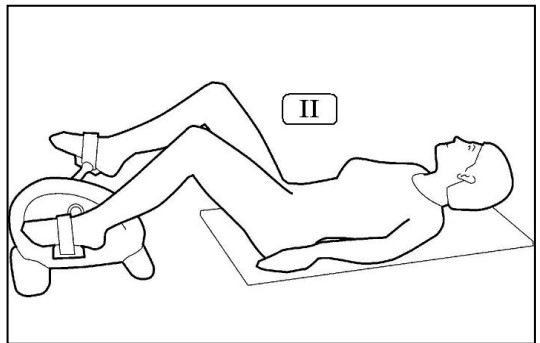
1. Benutzen Sie einen stabilen und widerstandsfähigen Stuhl.
2. Vergewissern Sie sich, dass das Mini-Bike soweit von dem Stuhl entfernt steht, dass Sie bequem sitzen (ohne die Beine übermäßig strecken zu müssen).
3. Vergewissern Sie sich, dass der untere Rückenbereich (Lendenbereich) während der Benutzung des Mini-Bikes abgestützt ist. Wir empfehlen, ein kleines Kissen unter den Lendenbereich zu schieben.
4. Setzen Sie sich und stellen Sie die Füße auf die Pedale.
5. Nehmen Sie die Fernbedienung aus der Halterung und betätigen Sie die Taste (1). Die Pedale beginnen, sich zu drehen.
6. Um die Bewegung zu stoppen, betätigen Sie Schalter (1).



## Position II

### Im Liegen.

1. Wenn Sie sich hinlegen, vergewissern Sie sich, dass der untere Rückenbereich (Lendenbereich) während der Benutzung des Mini-Bikes abgestützt ist. Wir empfehlen die Verwendung eines kleinen Kissens im Lendenbereich und unter dem Kopf.
2. Legen Sie sich hin und stellen Sie beide Füße auf die Pedale (wenn Sie wollen, können Sie Stützbänder verwenden).



3. Legen Sie die Arme neben dem Körper auf den Boden und folgen Sie den im Abschnitt Position 1 beschriebenen Schritten.
4. Wenn Sie die Trainingssitzung beendet haben, können Sie eine Weile in dieser Position liegen bleiben und dann langsam aufstehen.

**Wichtiger Hinweis:** Wenn Sie das Gerät im Bett verwenden, vergewissern Sie sich, dass das Mini-Bike nicht verrutschen kann. Stellen Sie es auf ein Brett oder eine stabile Unterlage, damit es nicht direkt auf der Matratze oder dem Bettzeug steht.

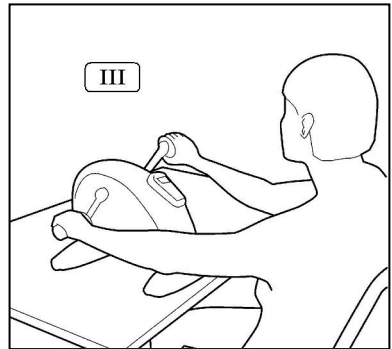
## Position III

### **Im Sitzen.**

#### **Oberkörper**

1. Vergewissern Sie sich, dass das Mini-Bike auf einer festen Unterlage und soweit von dem Stuhl entfernt steht, dass Sie bequem sitzen (ohne die Ellenbogen übermäßig strecken zu müssen).

2. Stellen Sie das Mini-Bike zum Beispiel auf einen widerstandsfähigen Tisch und setzen Sie sich auf einen stabilen Stuhl. Positionieren Sie das Mini-Bike so, dass es auf Brusthöhe steht und die Halterung der Fernbedienung zu Ihnen zeigt.



3. Um mit dem Training zu beginnen, folgen Sie den im Abschnitt Position 1 beschriebenen Schritten.
4. Bleiben Sie nach der Trainingssitzung eine Weile in dieser Position sitzen und stehen Sie dann langsam auf.

## Garantie

Gemäß der Vorschriften der Richtlinie 1999/44/EG des Europäischen Parlaments und des Rats vom 25. Mai 1999 über bestimmte Aspekte des Verkaufs und der Garantie für Konsumgüter festgelegt und deren Umsetzung in spanisches Recht durch das Gesetz 23/2003 über Garantien im Zusammenhang mit dem Verkauf von Konsumgütern vom Juli 2003, wird auf dieses Gerät eine 2-jährige Garantie gewährt.

EXERCYCLE, S.L., mit der Steuernummer B-01029032 und Geschäftssitz in Vitoria, Calle Zurrupitieta, 22, erteilt somit die entsprechende Garantie für das Produkt.

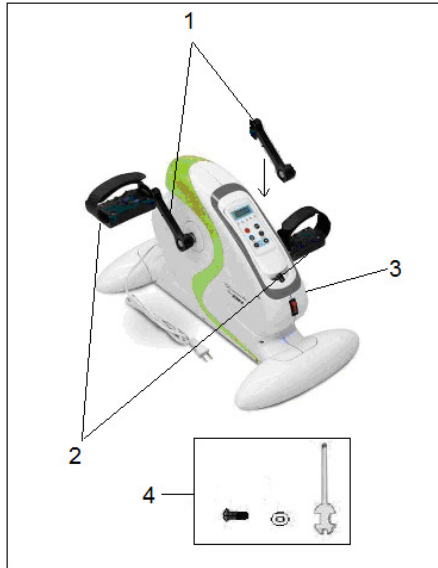
<b>Kaufdatum:</b>	<b>Gekauft bei:</b>
<b>Käufer:</b>	<b>Stempel des Vertriebshändlers:</b>

Bitte bewahren Sie die Rechnung als Kaufnachweis auf.

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne unter der Telefonnummer unseres Kundendienstes zur Verfügung:

**902 170 258**

## YF 612



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

**To order replacement parts:** State the part code and Quantity

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

**Bestellung von Ersatzteilen:** Bitte angeben Teil-code und Menge

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

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

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

YF612005 1

Nº	Code
1	YF612005
2	YF612006
3	YF612003
4	YF612304

**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: info@bhfitness.es  
www.bhfitness.com

**BH FITNESS PORTUGAL**

MAQUINASPORT, S.A.  
Zona Industrial Giesteira Terreirinho  
3750-325 Agueda (PORTUGAL )  
Tel.: +351 234 729 510  
Fax: +351 234 729 519

**BH FITNESS MEXICO**

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

**BH FITNESS ASIA**

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

**BH FITNESS UK**

Unit 1A Britannia Business Park  
Union Road, The Valley  
Bolton BL2 2HP  
UK  
Tel.: +44 (0)870 381 0277  
Fax: +44 (0)870 381 0278  
e-mail: info@bhfitness.co.uk

**BH FITNESS FRANCE**

Tel.: +33 (0)1429 61885  
Fax: +33 (0)1429 66851  
e-mail: bh.fitness@wanadoo.fr

**BH FITNESS NORTH AMERICA**

20155 Ellipse  
Foothill Ranch  
CA 92610  
Tel:+ 1 949 206 0330  
Fax:+1 949 206 0350  
fitness@bhnorthamerica.com  
www.bhnorthamerica.com

**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

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

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

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

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

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