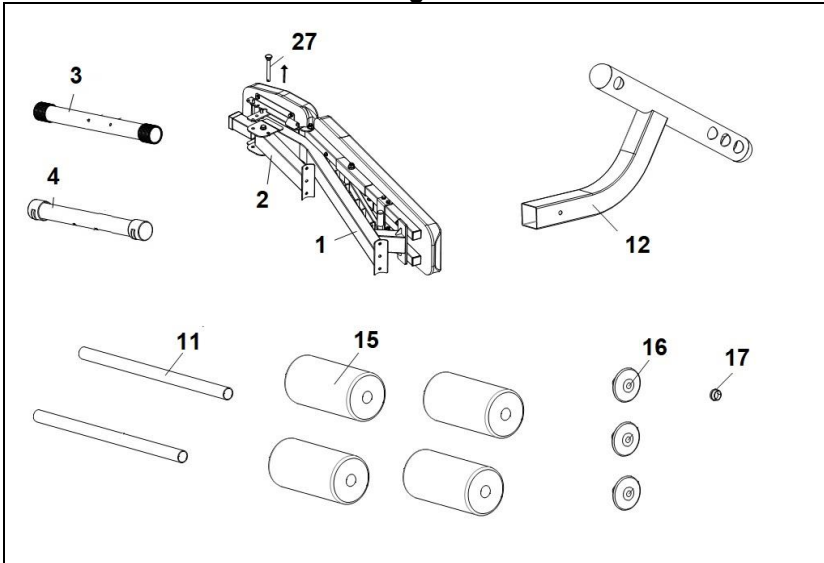


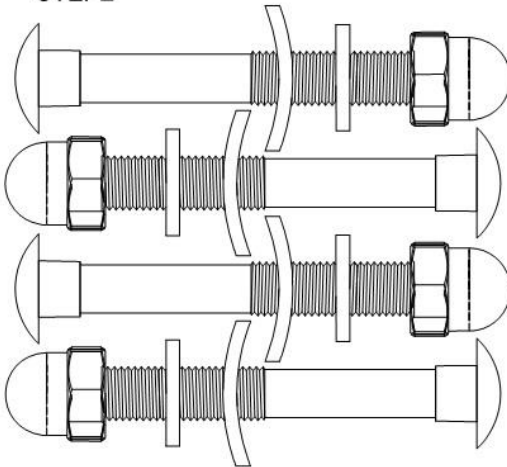
Instrucciones de montaje y utilización
Instructions for assembly and use
Montage und gebrauchsanleitung

Fig.0



Hardware Pack

STEP2



**(29) Carriage Bolt
4PCS**

**(30) Spring Washer
4PCS**

**(31) Curved Washer
4PCS**

**(32) Cap Nuts
4PCS**

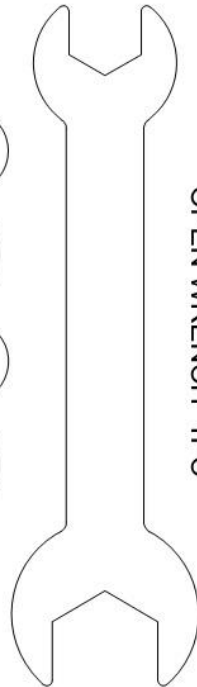


Fig.1

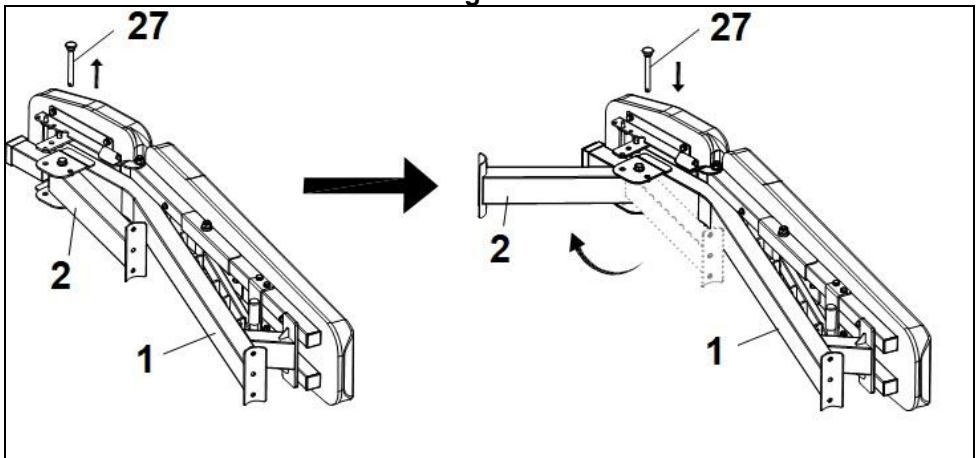


Fig.2

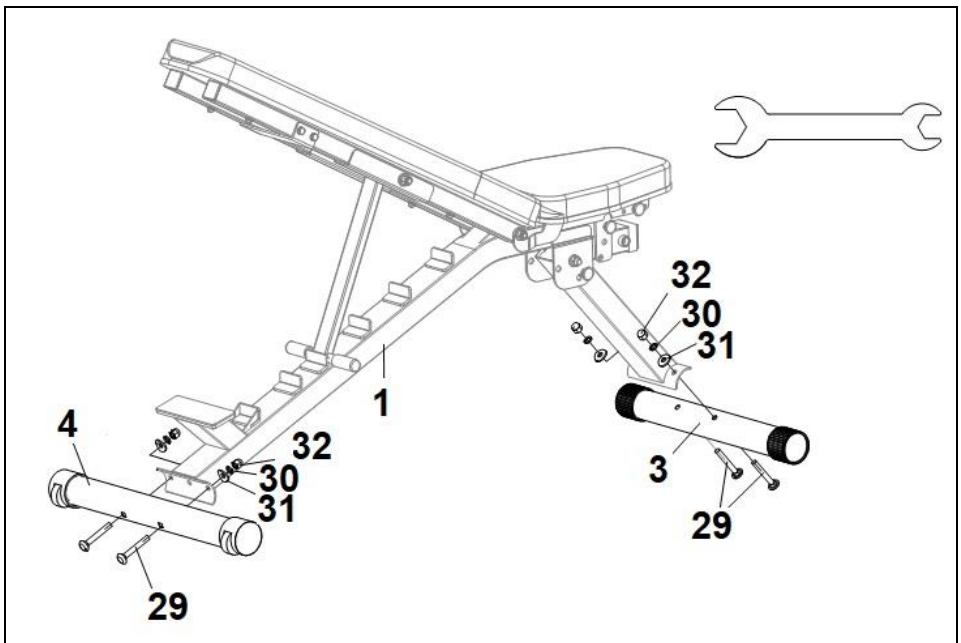


Fig.3

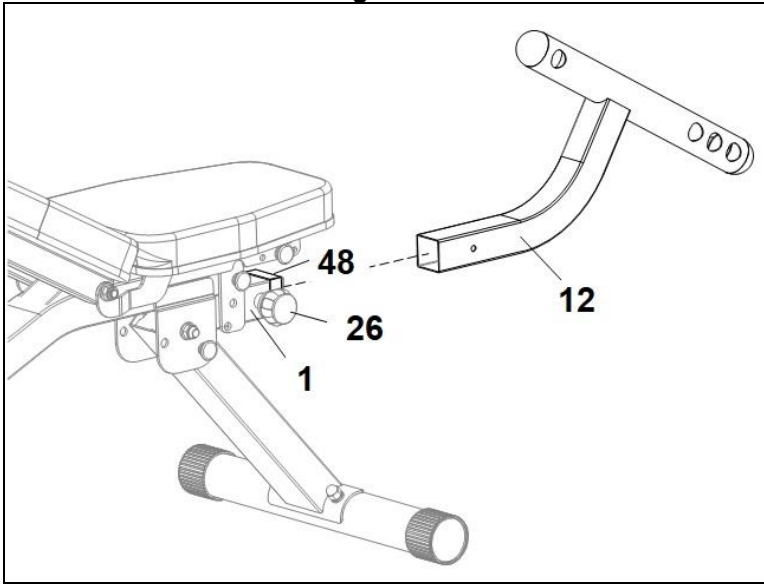


Fig.4

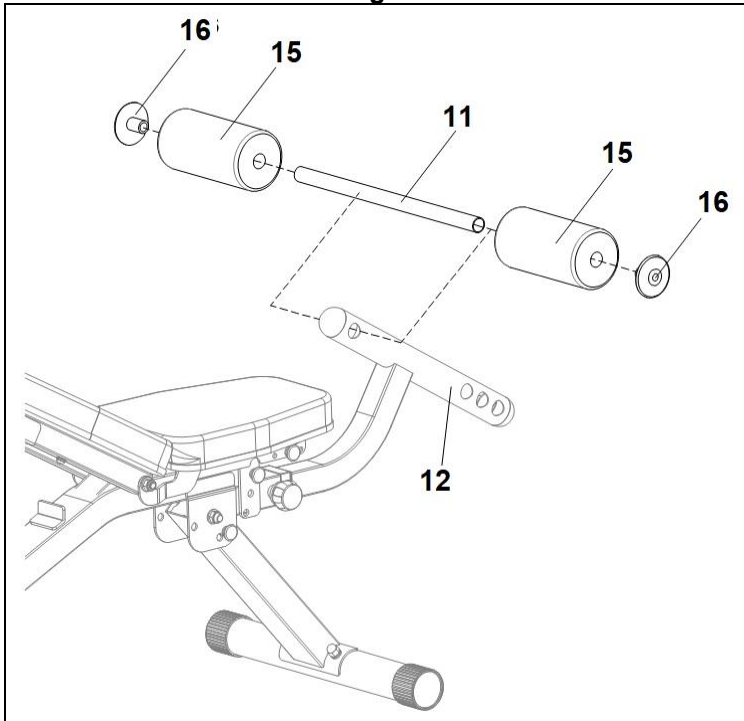


Fig.5

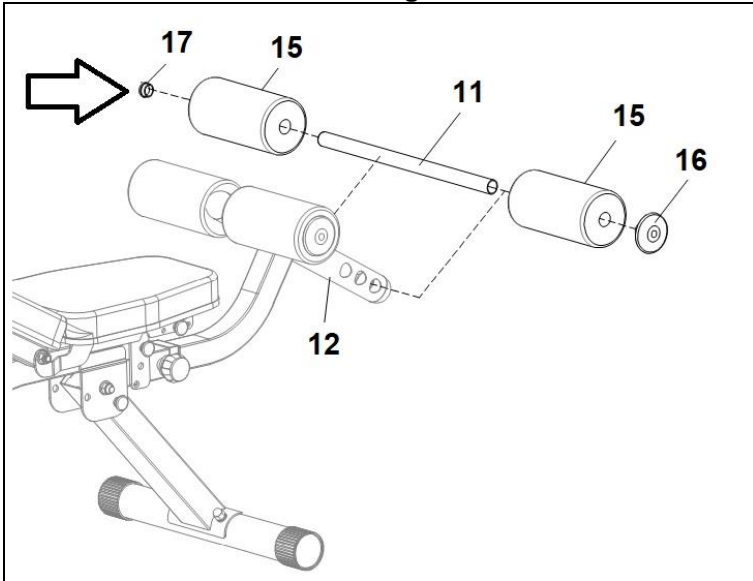


Fig.6

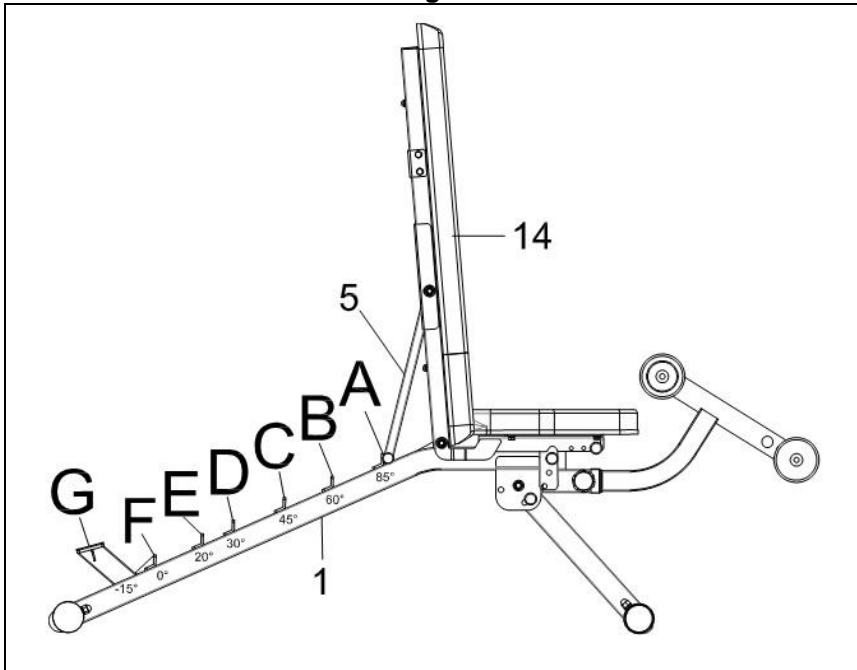


Fig.7

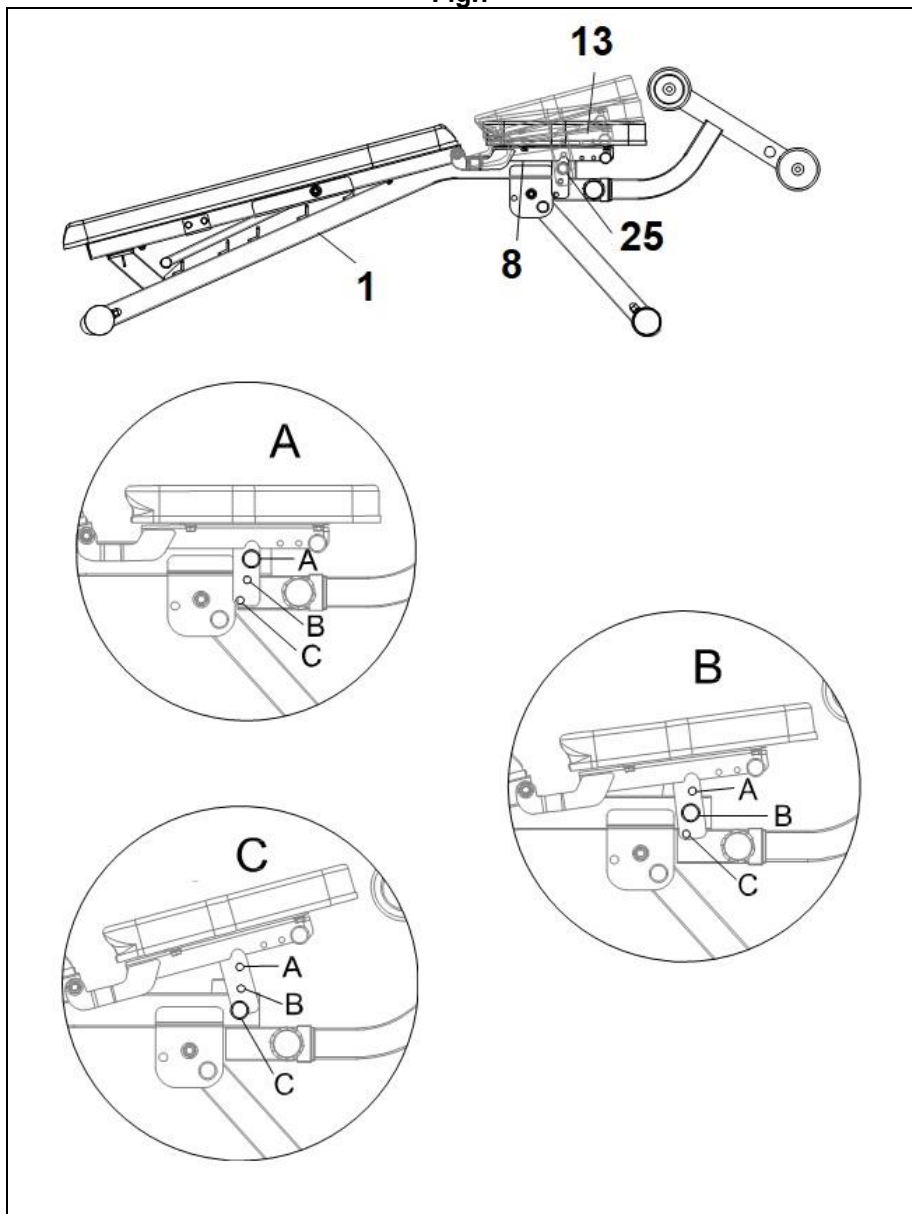


Fig.8

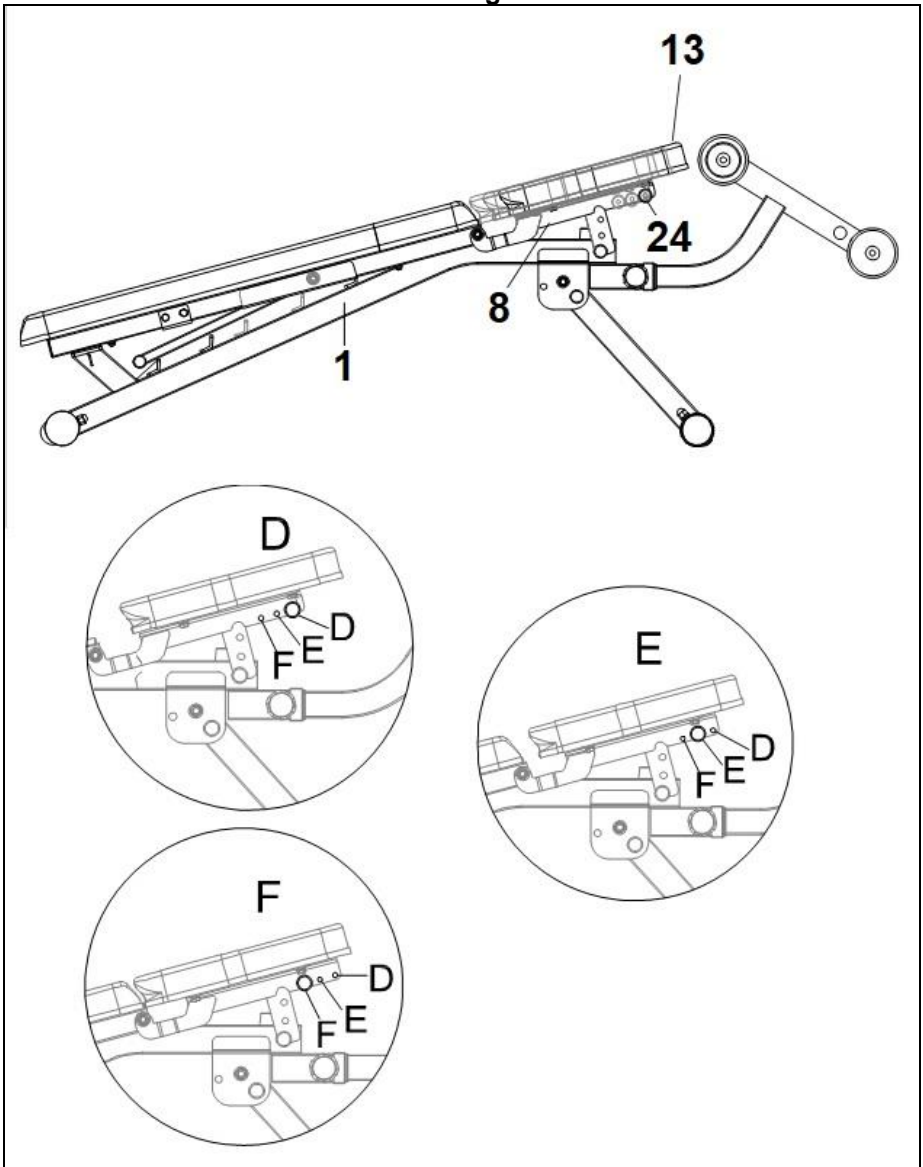
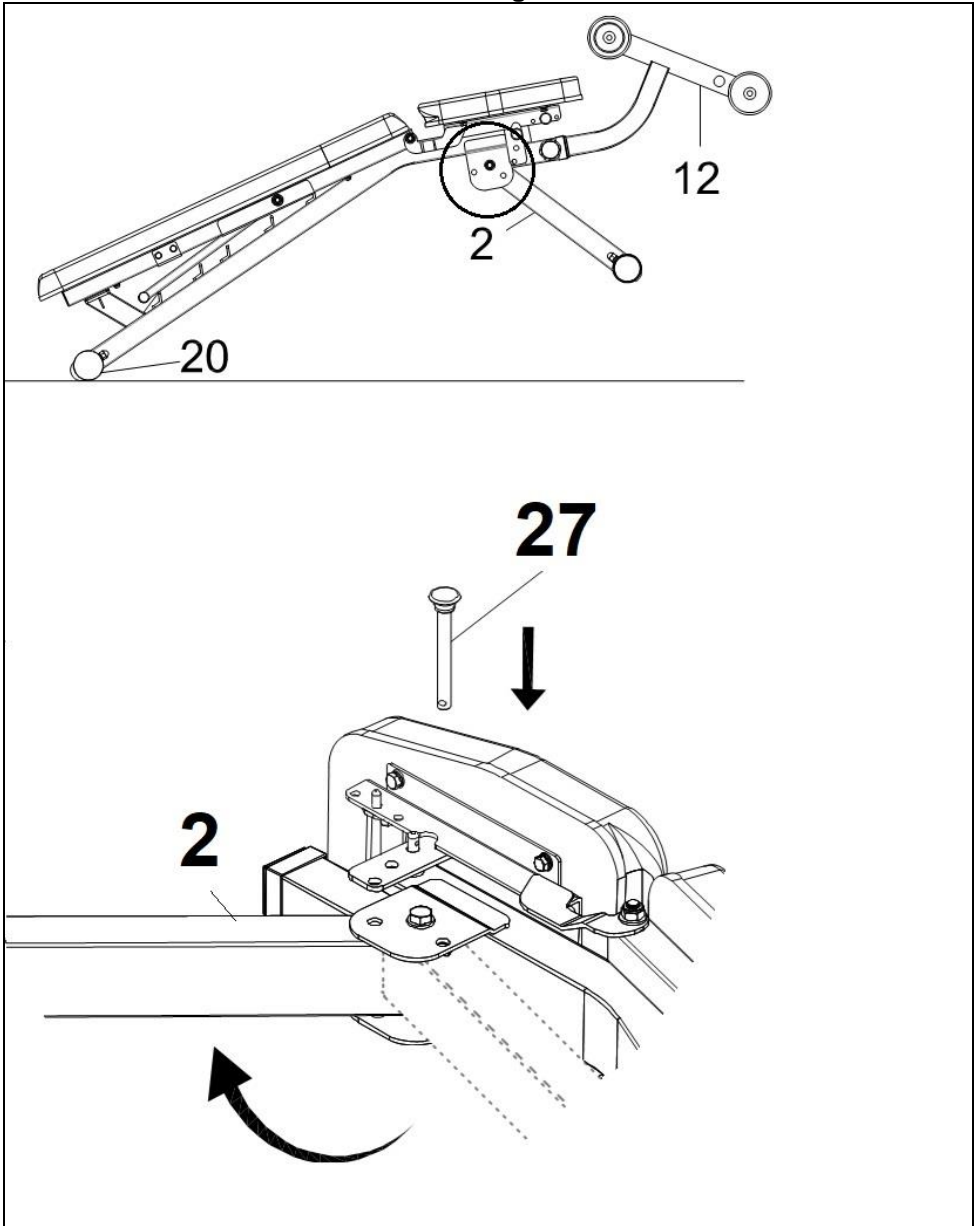


Fig.9



INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD.-

Este aparato ha sido diseñado y construido 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 máquina.

Guarde estas instrucciones.

USO

1.-Esta unidad está diseñada para uso doméstico. No es apropiado para uso profesional o clínico.

2.- El peso de usuario no debe exceder de 140 Kg.

3.- Este aparato ha sido probado y cumple los requisitos de los estándares europeos EN ISO 20957-1 y EN957-2 bajo la clase H.

4.- 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. No los deje desatendidos en la habitación en la que guarda el aparato.

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

RIESGO PARA LA SALUD

Precaución: Antes de comenzar a utilizar el equipo, consulte a su médico.

Esta advertencia es especialmente importante para personas de edades

superiores a 35 años o con problemas de salud.

1.-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

2.- Trabaje en el nivel de ejercicio recomendado, no llegue al agotamiento. El uso incorrecto o el exceso de ejercicio repercute negativamente en su salud.

3.- Antes de utilizar este aparato, realice un calentamiento con ejercicios de estiramiento.

INDICACIONES GENERALES

1.- Retire todas las partes del cartón de embalaje e identifíquelas con respecto al listado, para asegurarse de que no falta ninguna. No elimine el cartón hasta haber montado el equipo completamente.

2.- Utilice el aparato siempre de acuerdo con las instrucciones. Si encuentra algún componente defectuoso durante el montaje o comprobación del aparato, o si oye algún ruido extraño durante la utilización, pare y contacte con el servicio de asistencia técnica oficial. No utilice este aparato hasta que se haya solucionado el problema.

3.- Compruebe el equipo antes de comenzar el ejercicio, para asegurarse de que se han montado todas las piezas y que las tuercas, tornillos, pedales y brazos se han apretado correctamente antes del uso.

4.- Utilice sólo componentes originales del fabricante. El uso de otros componentes o modificaciones en la máquina invalida la garantía.

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

6.- Por razones de seguridad, el equipo deberá disponer a su alrededor de un espacio libre no inferior a 1 m. No coloque objetos cortantes alrededor de la máquina.

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

8.- Mantenga las manos alejadas de las partes en movimiento.

9.-Utilice una indumentaria adecuada para la realización de ejercicio. No use prendas holgadas que podrían engancharse en el equipo. Utilice siempre calzado para correr o para aerobico cuando utilice la máquina. Átese los cordones correctamente.

10.- Es responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios de la máquina estén adecuados e informados sobre todas las precauciones necesarias. Su unidad sólo puede ser usada por una persona al mismo tiempo.

11.- Revise periódicamente los elementos de la máquina como polea, cable etc. Compruebe si existen daños y en caso de que los hubiera debe cambiarlo de inmediato. Revise periódicamente el apriete de los tornillos y reapriételos si es necesario. Compruebe ruidos extraños y contacte con el servicio de asistencia técnica oficial si tiene dudas.

INSTRUCCIONES PARA EL EJERCICIO.-

El uso del EQUIPO le reportará diferentes beneficios, mejorará su condición física, tono muscular y, junto con una dieta baja en calorías, le

ayudará a perder peso.

1 La fase de calentamiento.

Esta fase acelera la circulación sanguínea en el cuerpo y pone a tono los músculos para el ejercicio. También reduce el riesgo de calambres y lesiones musculares. Es aconsejable realizar algunos ejercicios de estiramiento, según se muestra más adelante.

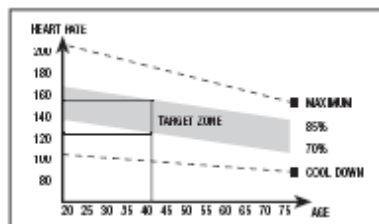


Realice cada estiramiento aproximadamente durante 30 segundos, no fuerce los músculos. Si siente dolor, PARE.

2. La fase de ejercicio.

En esta fase se realiza el esfuerzo más importante. Tras el ejercicio regular, los músculos de las piernas aumentarán su flexibilidad.

Es muy importante mantener un ritmo constante. El ritmo de ejercicio será lo bastante alto para aumentar las pulsaciones hasta la zona objetivo que se muestra en el gráfico siguiente.



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

3. La fase de relajación

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

Según transcurran los días, necesitará entrenamiento más prolongados y de mayor intensidad. Es recomendable ejercitarse un mínimo de tres días por semana, en días alternos.

Tonificación muscular.

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

INSTRUCCIONES DE MONTAJE.-

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

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

Siga cada uno de los pasos descritos en este montaje.

1. Despliegue la máquina y coloque el pin (27) en la posición correcta. Fig.1.

2. Posicione el caballete delantero (3) sobre el apoyo delantero (2).

Posicione el caballete trasero (4) sobre el apoyo trasero (1).

Coloque las arandelas (30) y (31) y las tuercas (32) y apriete fuertemente los tornillos (29).

3. Suelte el pomo (26) y deslice el soporte de piernas (12) a través del casquillo (48). Apriete el pomo (26) fuertemente.

4.- Coloque el eje (11) en la parte superior del soporte de piernas (12). Introduzca las espumas (15) en el eje (11). Coloque los tapones (16).

5.- Coloque el eje (11) en la parte inferior del soporte de piernas (12). El eje inferior (11) de tres opciones de altura. Introduzca las espumas (15) en el eje (11). Coloque tapones (16) y (17). El tapón (17) se puede retirar fácilmente para cambiar la posición del eje inferior (11).

REGULACIÓN.-

Para regular el respaldo entre -15° y 85° cambie el apoyo del tubo trasero.

Esta unidad dispone de 3 niveles de inclinación del asiento (A, B y C) cambiando la posición del pin (25).

Fig.7

Esta unidad dispone de 3 posiciones del asiento (D, E y F) cambiando la posición del pin (24). Fig.8

MOVIMIENTO Y ALMACENADO.-

Levante la máquina del soporte de piernas (12) para transportar la máquina usando las ruedas (20).

Seleccione la posición de plegado e introduzca el pin (27) para guardar la máquina.

Nota: mantenga las manos alejadas de los puntos de giro para evitar atrapamientos.

TABLA DE EJERCICIOS.-

Teniendo en cuenta que programas de ejercicio varían, en función de la edad y del estado físico, es recomendable una consulta a su medico, ya que con sus sugerencias o recomendaciones específicas lograra los mejores resultados. Sea su objetivo final una mejora de su forma física un control de su peso o una rehabilitación, tenga en cuenta que su ejercicio debe de ser progresivo, planificado, variado y sin exceso.

Seleccione 4/5 ejercicios de la tabla realizando 10-15 repeticiones y aumentando progresivamente y con el tiempo, el números de series.

NOTA: Ilustraciones de ejercicios en las páginas finales de este manual.

NOTA FINAL.

Esperamos que disfrute de su unidad. Con su programa controlado de ejercicios se dará cuenta de 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 con BH.

INSPECCIONES Y MANTENIMIENTO.-

Revise y apriete todas las partes de su unidad cada tres meses. Las tuercas (76) pueden aflojarse por el uso. Cuando tenga dudas sobre la condición de cualquier parte, le recomendamos que la repon-ga usando partes originales. El uso de otras partes podría producir lesiones o afectar al rendimiento de la máquina.

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

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

SAFETY INSTRUCTIONS.-

This appliance has been designed and constructed to provide maximum safety. Nevertheless, certain precautions should be taken when using exercise equipment. Carefully read through the instructions contained in this manual. It provides you with important information about assembly, safety and use of the machine.

Keep these instructions safe for future use.

USE

1. This unit has been designed for home use. It is not suitable for commercial or therapeutic use.

2. The user weight does not have to exceed 140 kg.

3. This appliance has been tested and it complies with standard EN ISO 20957-1 and EN957-2 under class H.

4. Parents and/or those responsible for children should always take their curious nature into account and how this can often lead to hazardous situations and behaviour resulting in accidents. This unit does not have to be used in any case like toy. **DO NOT** leave them unsupervised in the room where this machine is kept.

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

HEALTH HAZARDS

Caution: Consult your doctor before beginning to use the equipment. This advice is especially important for those over

35 or suffering from health problems.

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

2. Work at the recommended exercise level, do not overexert yourself. Incorrect or excessive exercising can endanger your health.

3. Do warm up stretching exercises before using the equipment

GENERAL INSTRUCTIONS

1. Remove all the parts from the cardboard packaging and check them against the parts list to ensure that there is nothing missing. Do not throw the cardboard away until the elliptical trainer is fully assembled.

2. Always use the appliance in accordance with the instructions. If you discover any defective component while assembling or checking the equipment, or if you hear any strange noise during exercise then stop and contact customer care service. Do not use the appliance until the problem has been solved.

3. Check the equipment trainer before starting the exercise; to make sure that all of the parts are attached and that the nuts, bolts, pedals and focus bars have been tightened correctly prior to use.

4. Use original spares from supplier. The replacement or modification of any component, other than what is approved by supplier, will void your warranty.

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

6. In the interest of safety, the equipment must have at least 1 metre of free space around it. Do not place sharp objects near 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 Keep your hands well away from any of the moving parts.

9 Wear clothing suitable for doing exercise. Do not use baggy clothing that might get caught up in the bicycle. Always wear running shoes or trainers when using the machine. Make sure all laces/cords are tied correctly.

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

11. Periodically check the parts of the machine such as pulley, cable etc. Check for damage and if one exists should change it right away.

Check at regular intervals whether all screw connections are tight, and retighten them as required. Check regularly for damage and wear and contact customer care if any doubt.

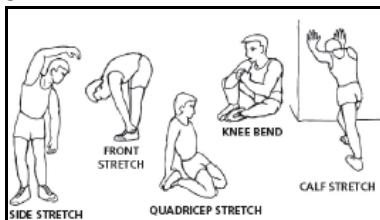
EXERCISE INSTRUCTIONS.-

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

1,Warm-up phase

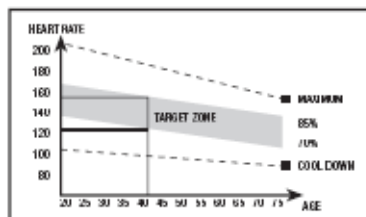
This phase speeds up the body's blood circulation and gets the muscles ready for exercise. It also reduces the risk of cramp and sprains. It is advisable to do

some stretching exercises, as shown below. Each stretch should last approximately 30 seconds, do not overexert the muscles. If you feel pain, STOP.



2. Exercise phase

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



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

3. Cool-down phase

This phase allows the cardiovascular and muscle system to relax. It consists of repeating the warm-up exercises, i.e. reducing the rhythm and continuing for approximately 5 minutes. Repeat the stretching

exercises but remember not to overexert the muscles.

Eventually your training sessions will have to become longer and more intensive. It is advisable to exercise at least three days per week, on alternate days.

Muscle toning

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

ASSEMBLY INSTRUCTIONS.-

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

The assistance of a second person is recommended for the assembly stage.

Follow the assembly instructions step by step:

1. Unfold the machine and place the pin (27) in the correct position.

2. Position the front stabilizer (3) on the front support (2).
Position the rear stabilizer (4) on the rear support (1).

Attach washers (30) and (31) and nuts (32) and tighten screws tightly (29).

3. Release the knob (26) and slide the leg support (12) through the bushing (48). Tighten the knob (26) tightly.

4.- Place the shaft (11) on top of the leg support (12). Insert the foams (15) into the shaft (11). Attach the plugs (16).

5.- Place the shaft (11) on the bottom of the leg support (12). The lower shaft (11) has three height options. Insert the foams (15) into the shaft (11). Place plugs (16) and (17). The plug (17) can be easily removed to change the position of the lower shaft (11).

REGULATION SYSTEM.-

To adjust the backrest between -15° and 85°, change the rear tube support position.

This unit has 3 seat incline levels (A, B and C) by changing the position of the pin (25). Fig.7

This unit has 3 seat positions (D, E and F) by changing the position of the pin (24). Fig.8

MOVEMENT AND STORAGE.-

Lift the machine from the leg stand (12) to transport the machine using the wheels (20).

Select the folding position and enter the pin (27) to save the machine.

Note: Keep your hands away from pivot points to avoid being trapped.

EXERCISE TABLE.-

Bearing in mind that exercise programs vary depending on age and physical condition, it is advisable to consult your doctor given that you will achieve better results based on their advice or suggestions.

Regardless of whether your goal is to become fitter, control your weight or for therapeutical use, always remember that your exercise should be gradual, planned, varied and not too demanding.

Select 4/5 exercises from the table, doing 10-15 repetitions and gradually increasing the number of sets over time.

NOTE:

Diagrams for the exercises are at the end of this manual.

FINAL REMARK.

We wish you will enjoy your appliance. With a controlled exercise program you

will be aware of the advantages of being healthier, stronger and with more resistance to stress. You will see by yourself that it worth to keep fit with BH.

INSPECTION & MAINTENANCE.-

Check and tighten all the parts on your unit every three months. The nuts (76) may loosen with use. If you are unsure about the condition of any part, we recommend that you replace it with original spare parts. The use of other spare parts may cause injuries or affect the performance of the machine.

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 KEEPS THE RIGHT TO MODIFY THE PRODUCT SPECIFICATIONS WITHOUT PRIOR NOTICE.

SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Gerät wurde so entwickelt und hergestellt, dass es maximale Sicherheit bietet. Dennoch müssen bei der Benutzung des Trainingsgerätes bestimmte Vorsichtsmaßnahmen beachtet werden. Lesen Sie das Handbuch vollständig durch, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und benutzen.

Bewahren Sie diese Anleitung auf.

ANWENDUNG

1.- dieses Gerät ist für den Hausgebrauch bestimmt. Es ist nicht für den professionellen oder klinischen Gebrauch geeignet.

2.- Das Gewicht des Benutzers darf 140 kg nicht überschreiten.

3.- Dieses Gerät wurde getestet und erfüllt die Anforderungen der europäischen Normen EN ISO 20957-1 und EN957-2 der Klasse H.

4.- Eltern und andere Personen, die für Kinder verantwortlich sind, sollten sich der Neugier von Kindern bewusst sein, die sie zu Situationen und Verhaltensweisen verleiten kann, die gefährlich sein könnten. Dieses Gerät sollte niemals als Spielzeug verwendet werden. Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt in dem Raum, in dem das Gerät aufbewahrt wird.

Personen mit eingeschränkter Mobilität sollten das Gerät nicht ohne die Hilfe einer qualifizierten Person oder eines Arztes benutzen.

GESUNDHEITSGEFAHR

Achtung: Fragen Sie Ihren Arzt, bevor Sie das Gerät benutzen. Dieser Warnhinweis ist besonders wichtig für

Personen über 35 Jahre oder mit gesundheitlichen Problemen.

1.- Wenn Sie während der Benutzung dieses Gerätes Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere Symptome feststellen, STOPPEN Sie das Training. SUCHEN SIE SOFORT EINEN ARZT AUF.

2.- Halten Sie sich an das empfohlene Trainingstempo und gehen Sie nicht bis zur Erschöpfung. Falsche Anwendung oder Überanstrengung hat negative Auswirkungen auf Ihre Gesundheit.

3.- Wärmen Sie sich vor der Benutzung des Gerätes mit Dehnungsübungen auf.

ALLGEMEINE ANWEISUNGEN

1.- Nehmen Sie alle Teile aus dem Verpackungskarton und identifizieren Sie sie anhand der Liste, um sicherzustellen, dass keines der Teile fehlt. Entfernen Sie den Karton erst, wenn das Gerät vollständig zusammengebaut ist.

2.- Benutzen Sie das Gerät immer entsprechend der Anleitung. Wenn Sie beim Zusammenbau oder beim Testen des Gerätes ein defektes Teil finden oder wenn Sie während des Gebrauchs ein seltsames Geräusch hören, halten Sie an und wenden Sie sich an den offiziellen technischen Kundendienst. Benutzen Sie das Gerät nicht, bis das Problem behoben worden ist.

3.- Überprüfen Sie das Gerät, bevor Sie mit dem Training beginnen, um sicherzustellen, dass alle Teile zusammengebaut sind und dass Muttern, Schrauben, Pedale und Arme vor der Benutzung richtig angezogen

wurden.

4.- Verwenden Sie nur Originalteile des Herstellers. Die Verwendung anderer Bauteile oder Veränderungen am Gerät führen zum Erlöschen der Garantie.

5.- Verwenden Sie das Gerät auf einer festen und ebenen Fläche. Verwenden Sie das Gerät NICHT in der Nähe von Feuchtigkeit oder im Freien.

6.- Aus Sicherheitsgründen muss um die Maschine herum ein Freiraum von mindestens 1 m vorhanden sein. Stellen Sie keine scharfen Gegenstände in der Nähe des Gerätes ab.

7.- Verwenden Sie das Gerät nur entsprechend der Beschreibung in diesem Handbuch. Verwenden Sie KEIN Zubehör, das nicht vom Hersteller empfohlen wird.

8.- Halten Sie die Hände von beweglichen Teilen fern.

9.- Tragen Sie für das Training geeignete Sportkleidung. Tragen Sie keine locker sitzende Kleidung, die sich im Gerät verfangen könnte. Tragen Sie bei der Benutzung des Gerätes immer Lauf- oder Fitnessschuhe. Binden Sie Ihre Schnürsenkel richtig fest.

10.- Es liegt in der Verantwortung des Besitzers des Gerätes, sicherzustellen, dass alle Benutzer ordnungsgemäß eingewiesen und über alle notwendigen Vorsichtsmaßnahmen informiert sind. Ihr Gerät darf nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.

11.- Überprüfen Sie regelmäßig die Elemente des Gerätes wie Riemenscheibe, Kabel usw. Überprüfen Sie sie auf Schäden und tauschen Sie sie gegebenenfalls

sofort aus. Überprüfen Sie regelmäßig den festen Sitz der Schrauben und ziehen Sie sie gegebenenfalls nach. Achten Sie auf ungewöhnliche Geräusche und wenden Sie sich im Zweifelsfall an den offiziellen technischen Kundendienst.

ÜBUNGSANWEISUNGEN.

Die Verwendung des GERÄTES bringt Ihnen verschiedene Vorteile, verbessert Ihre körperliche Verfassung, Ihren Muskeltonus und hilft Ihnen, zusammen mit einer kalorienarmen Ernährung, beim Abnehmen.

1 Die Aufwärmphase.

Diese Phase beschleunigt die Durchblutung des Körpers und kräftigt die Muskeln für das Training. Sie verringert auch das Risiko von Muskelkrämpfen und Verletzungen. Es ist ratsam, einige Dehnungsübungen durchzuführen, wie unten dargestellt wird.

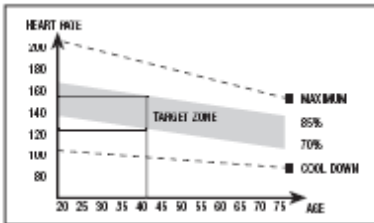


Führen Sie jede Dehnung etwa 30 Sekunden lang aus, ohne die Muskeln zu überlasten. Wenn Sie Schmerzen empfinden, STOPPEN Sie.

2. Die Übungsphase.

In dieser Phase werden die größten Anstrengungen gemacht. Durch regelmäßiges Training werden die Beinmuskeln flexibler.

Es ist sehr wichtig, ein gleichmäßiges Tempo beizubehalten. Das Trainingstempo muss hoch genug sein, um die Herzfrequenz in den Zielbereich zu steigern, der in der unten stehenden Grafik dargestellt ist.



Diese Phase sollte mindestens 12 Minuten dauern, obwohl den meisten Menschen empfohlen wird, mit Zeiten von 10-15 Minuten zu beginnen.

3. Die Entspannungsphase

In dieser Phase können sich das Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur entspannen. Sie besteht aus einer Wiederholung der Aufwärmübungen, z. B. mit reduziertem Tempo, und dauert etwa 5 Minuten. Wiederholen Sie die Dehnungsübungen und achten Sie darauf, dass Sie die Muskeln nicht überlasten.

Im Laufe der Tage werden Sie längere und intensivere Trainingseinheiten benötigen. Es ist ratsam, mindestens drei Tage pro Woche zu trainieren, jeden zweiten Tag.

Muskeltraining.

Um die Muskeln während des Trainings zu stärken, sollten Sie einen hohen Widerstand wählen. Dadurch werden die Muskeln in Ihren Beinen und Armen stärker beansprucht, und Sie müssen möglicherweise die

Trainingszeit verkürzen. Wenn Sie auch Ihre allgemeine Fitness verbessern wollen, müssen Sie Ihr Trainingsprogramm ändern. Machen Sie die üblichen Aufwärm- und Abkühlübungen, aber wenn Sie sich dem Ende der Trainingsphase nähern, erhöhen Sie den Widerstand, um Ihre Beine und Arme stärker zu beanspruchen. Sie müssen langsamer werden, um Ihre Herzfrequenz in Ihrem Zielbereich zu halten.

MONTAGEANLEITUNG

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

Es wird empfohlen, für den Zusammenbau eine zweite Person zur Hilfe zu nehmen.

Befolgen Sie alle in dieser Montageanleitung beschriebenen Schritte.

1.- Klappen Sie das Gerät auf und setzen Sie den Stift (27) in die richtige Position ein. Fig. 1.

2.- Setzen Sie den vorderen Stützfuß (3) auf die vordere Stütze (2).

Positionieren Sie die hintere Stützfuß (4) auf der hinteren Stütze (1).

Unterlegscheiben (30) und (31) sowie Muttern (32) anbringen und Schrauben (29) fest anziehen.

3.- Den Drehknopf (26) lösen und die Beinstütze (12) durch die Buchse (48) schieben. Ziehen Sie den Drehknopf (26) fest an.

4.- Den Rohrschaft (11) oben auf die Beinstütze (12) setzen. Setzen Sie die Schaumstoffe (15) in den Rohrschaft (11) ein. Bringen Sie die Stopfen (16) an.

5.- Setzen Sie den Schaft (11) auf die

Unterseite der Beinstütze (12). Der untere Rohrschaft (11) hat drei Höhenoptionen. Setzen Sie die Schaumstoffe (15) in den Rohrschaft (11) ein. Setzen Sie die Stopfen (16) und (17) ein. Der Stopfen (17) kann leicht entfernt werden, um die Position des unteren Rohrschaft (11) zu ändern.

EINSTELLUNG.

Um die Rückenlehne zwischen -15° und 85° zu verstellen, muss die Halterung des hinteren Stützrohrs verändert werden.

Das Gerät verfügt über 3 Sitzneigungsstufen (A, B und C), die durch Verändern der Position des Bolzens (25) eingestellt werden können. Fig.7

Das Gerät verfügt auch über 3 Sitzpositionen (D, E und F), die durch Verstellen des Bolzens (24) eingestellt werden können. Fig.8

TRANSPORT UND AUFBEWAHRUNG.

Heben Sie das Gerät an der Beinstütze (12) an, um es mit Hilfe der Laufrollen (20) zu bewegen.

Wählen Sie die Klappstellung und stecken Sie den Stift (27) ein, um das Gerät zu verstauen.

Hinweis: Halten Sie die Hände von den Drehpunkten fern, um ein Einklemmen zu vermeiden.

ÜBUNGSTABELLE.

Da die Trainingsprogramme je nach Alter und körperlicher Verfassung variieren, ist es ratsam, Ihren Arzt zu fragen, denn mit seinen spezifischen Vorschlägen oder Empfehlungen lassen sich die besten Ergebnisse erzielen. Unabhängig davon, ob Ihr

oberstes Ziel die Verbesserung der Kondition, die Gewichtskontrolle oder die Rehabilitation ist, denken Sie daran, dass Ihr Training progressiv, geplant, abwechslungsreich und nicht übertrieben sein sollte.

Wählen Sie 4/5 Übungen aus der Tabelle aus, indem Sie 10-15 Wiederholungen durchführen und die Anzahl der Übungen im Laufe der Zeit steigern.

HINWEIS: Übungsbilder auf den letzten Seiten des Handbuchs.

ABSCHLUSSHINWEIS.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit Ihrem Gerät. Mit Ihrem kontrollierten Trainingsprogramm werden Sie die Vorteile erkennen, sich besser zu fühlen, vitaler und stressresistenter zu sein. Sie werden selbst beurteilen, dass es sich lohnt, sich mit BH fit zu halten.

KONTROLL- UND WARTUNGSMASSNAHMEN.

Überprüfen und ziehen Sie alle Teile Ihres Gerätes alle drei Monate fest. Die Muttern (76) können sich bei Gebrauch lockern. Wenn Sie Zweifel am Zustand eines Bauteils haben, empfehlen wir Ihnen, es durch Originalteile zu ersetzen. Die Verwendung anderer Teile kann zu Verletzungen führen oder die Leistung des Gerätes beeinträchtigen. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an den (S.A.T). Technical Assistance Service unter der Kundendienst-Hotline (siehe Rückseite dieser Anleitung).

BH BEHÄLT SICH DAS RECHT VOR, TECHNISCHE DATEN DER PRODUKTE OHNE VORHERIGE ANKÜNDIGUNG ZU ÄNDERN.



BICEPS



HOMBROS-SHOULDER



ABDOMINAL



ABDOMINAL



BICEPS



HOMBROS-SHOULDER



LUMBAR/LOMBAIRES



ABDOMINAL/ABDOMINAUX



ABDOMINAL



ABDUCTOR



PECTORAL



BUTTERFLY



PULLOVER



ABDOMINAL



LUMBAR

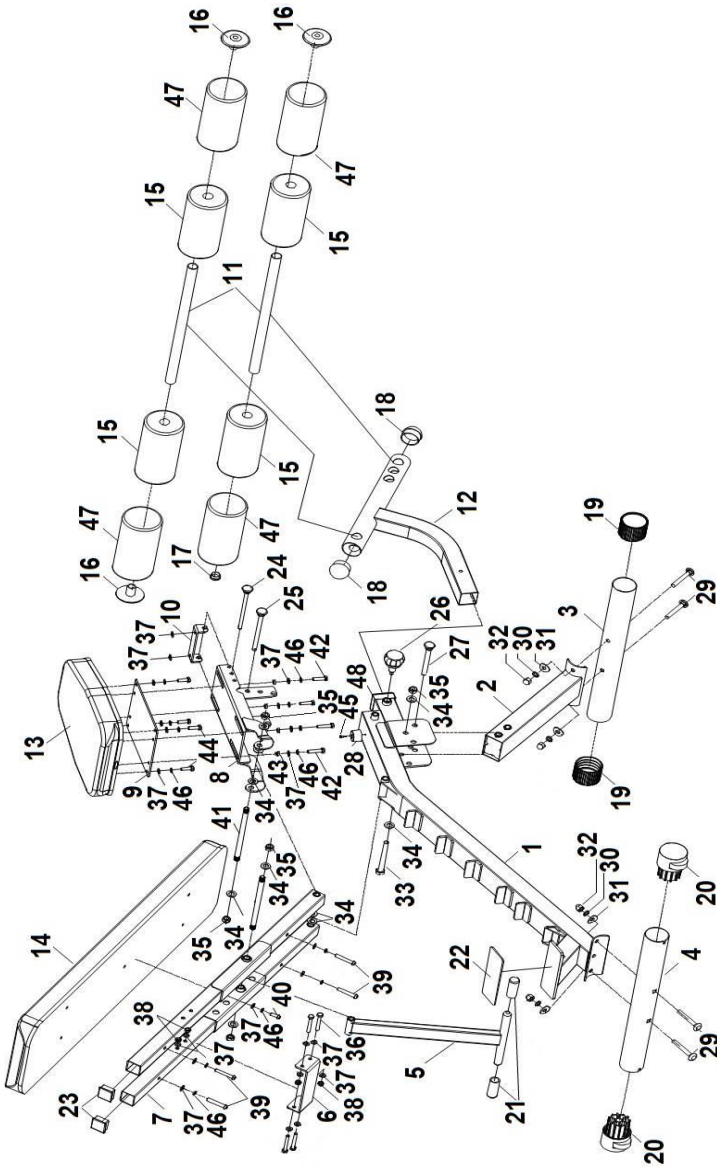


PECTORAL



BUTTERFLY

G322



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

To order replacement parts: State the part code and Quantity

Bestellung von Ersatzteilen: Bitte angeben Teil-code und Menge

Ejemplo / E.g:

G32200A

1

Nº	Code	Nº	Code
1	G322001	25	G322025
2	G322002	26	G322026
3	G322003	27	G322027
4	G322004	28	G322028
5	G322005	29	G322029
6	G322006	30	G322030
7	G322007	31	G322031
8	G322008	32	G322032
9	G322009	33	G322033
10	G322010	34	G322034
11	G322011	35	G322035
12	G322012	36	G322036
13	G322013	37	G322037
14	G322014	38	G322038
15	G322015	39	G322039
16	G322016	40	G322040
17	G322017	41	G322041
18	G322018	42	G322042
19	G322019	43	G322043
20	G322020	44	G322044
21	G322021	45	G322045
22	G322022	46	G322046
23	G322023	47	G322047
24	G322024	48	G322048

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

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

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

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

BH GERMANY GmbH
Grasstrasse 13
45356 ESSEN
GERMANY

Tel: +49 2015 997018
e-mail: kundendienst@bhgermany.com

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

AFTER SALES – UK
Tel.: 02074425525
e-mail:
service.uk@bhfitness.com

BH FITNESS FRANCE
SAV FRANCE
Tel : +33 559 423 419

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

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

sat@bhfitness.com

ESEMSEES

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

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