

**Instrucciones de montaje y utilización**

**Instructions for assembly and use**

**تعليمات التركيب والاستخدام**

**Instructions de montage et utilisation**

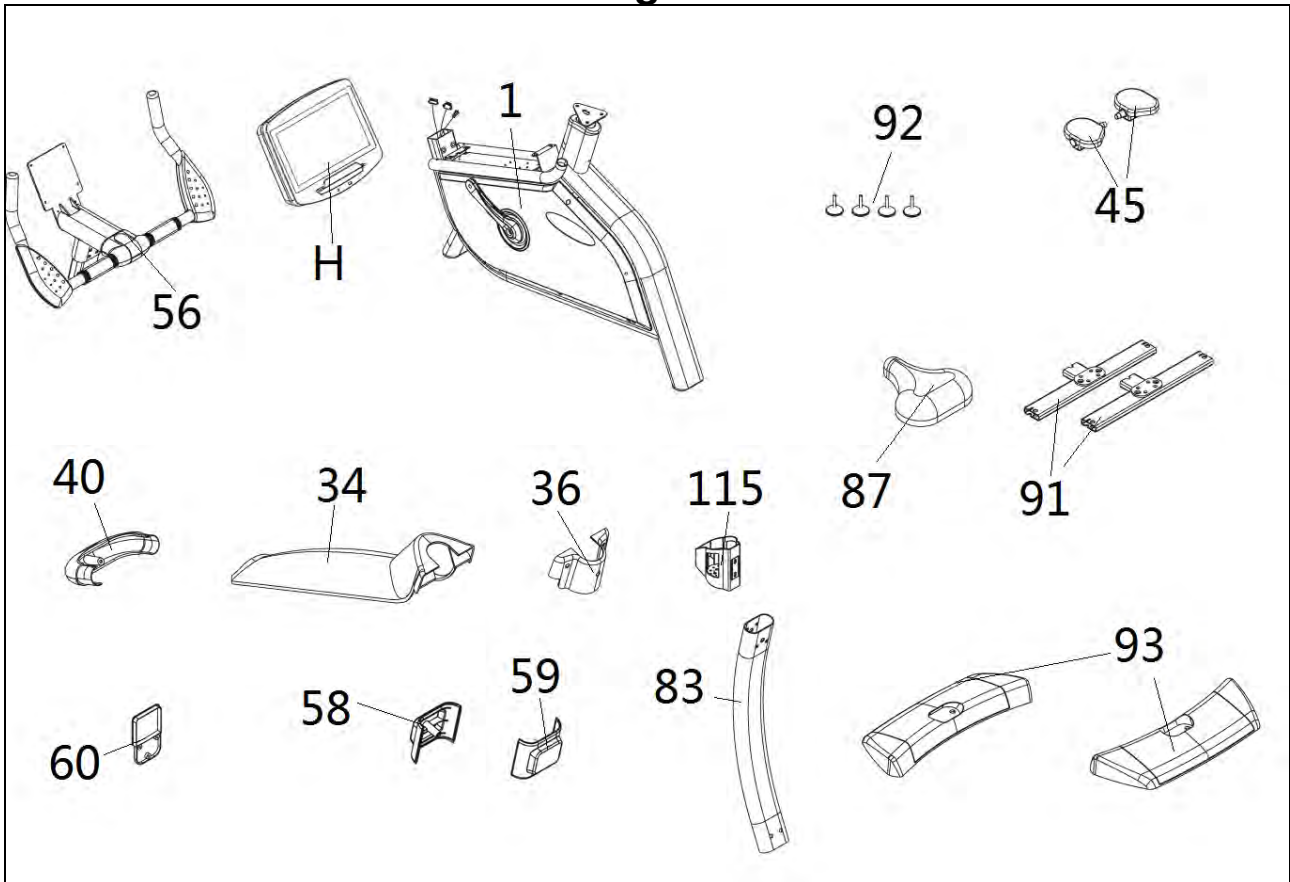
**Montage Und Gebrauchsanleitung**

**Instruções de montagem e utilização**

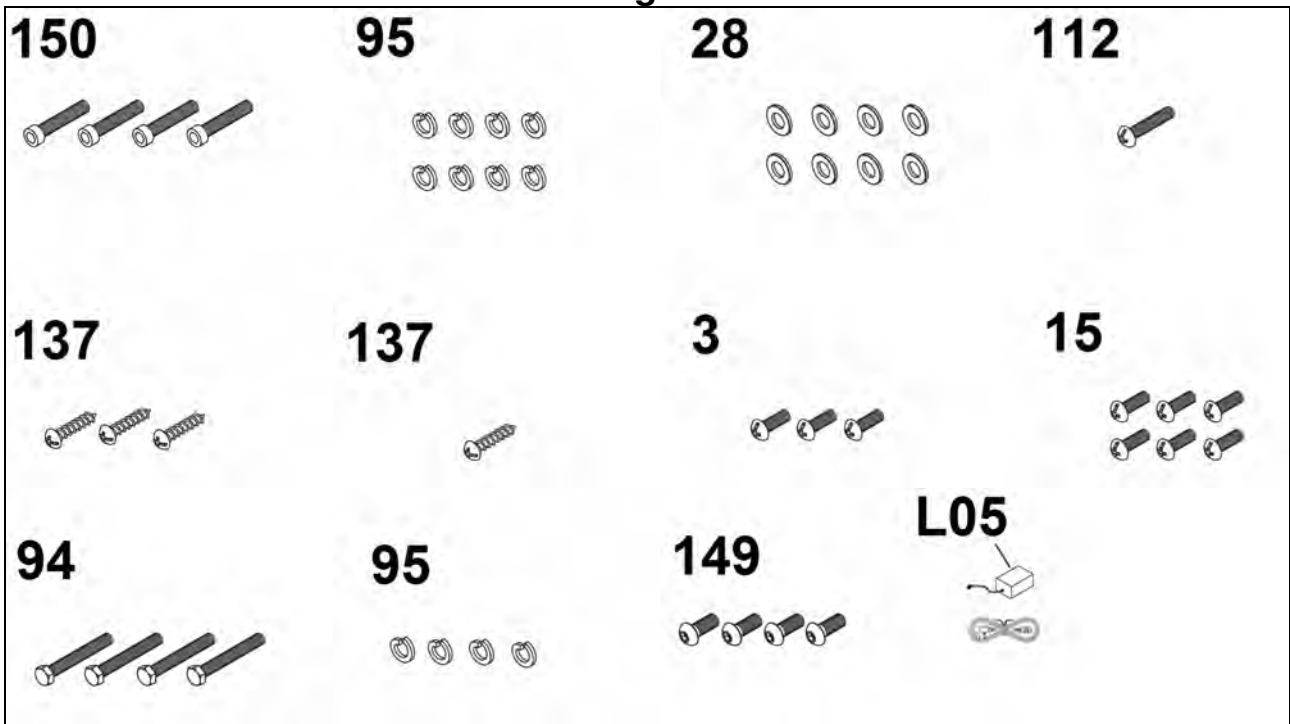
**Istruzioni di montaggio e uso**

**Montage-en gebruiksinstructies**

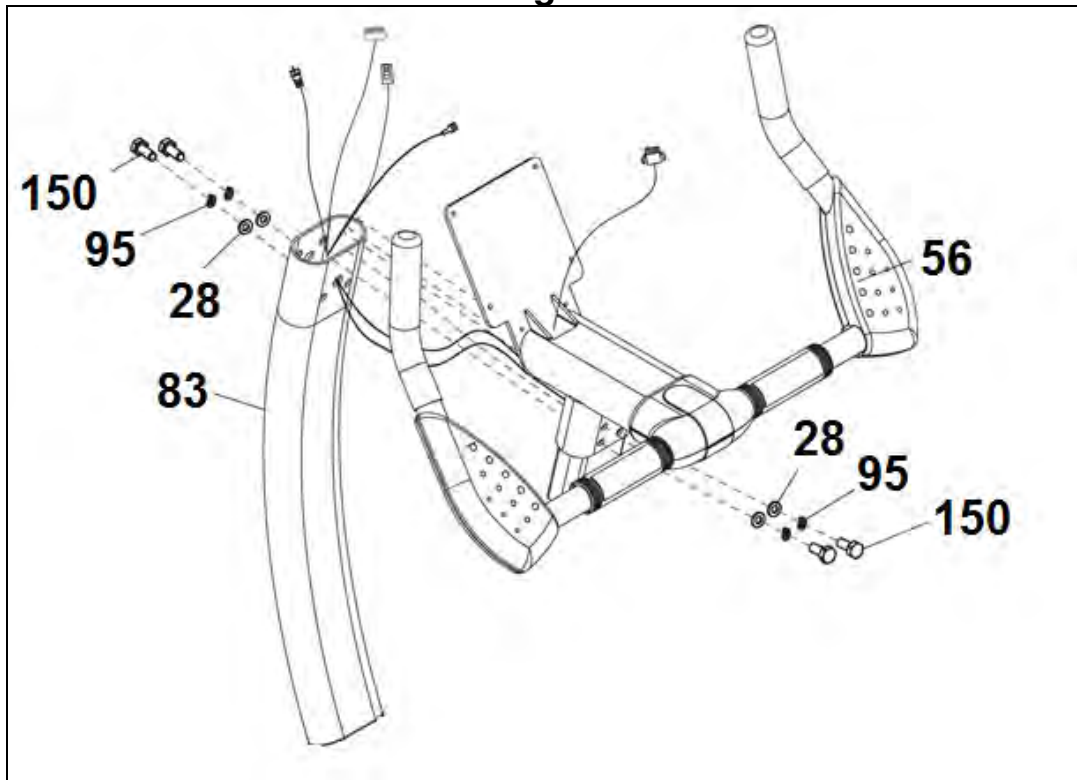
**Fig.1**



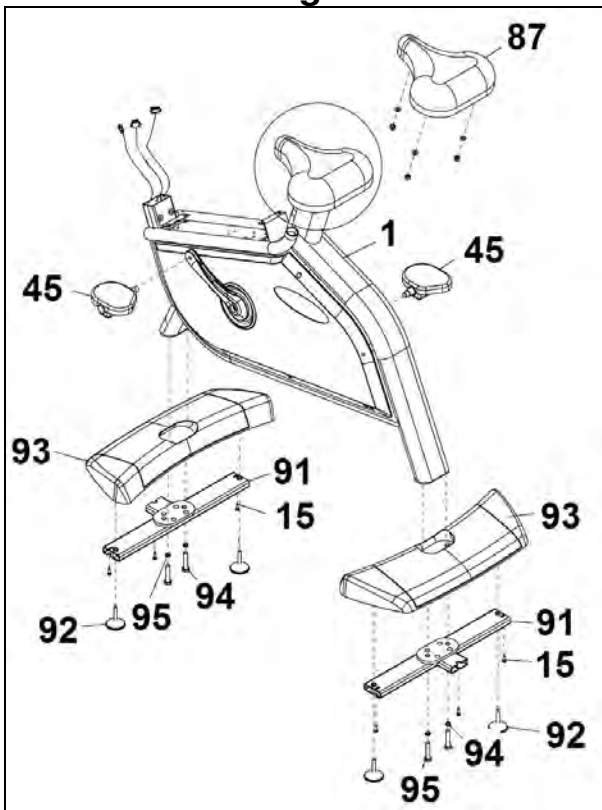
**Fig.2**



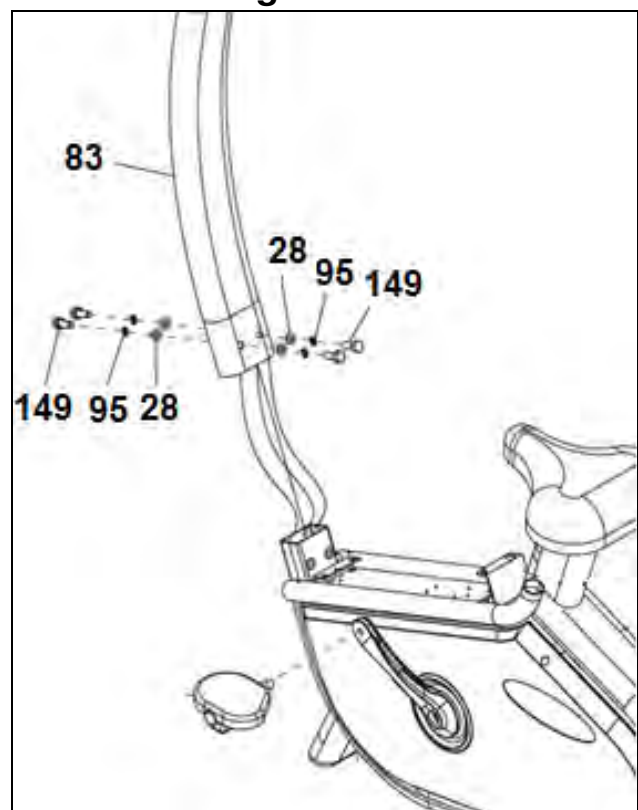
**Fig.3**



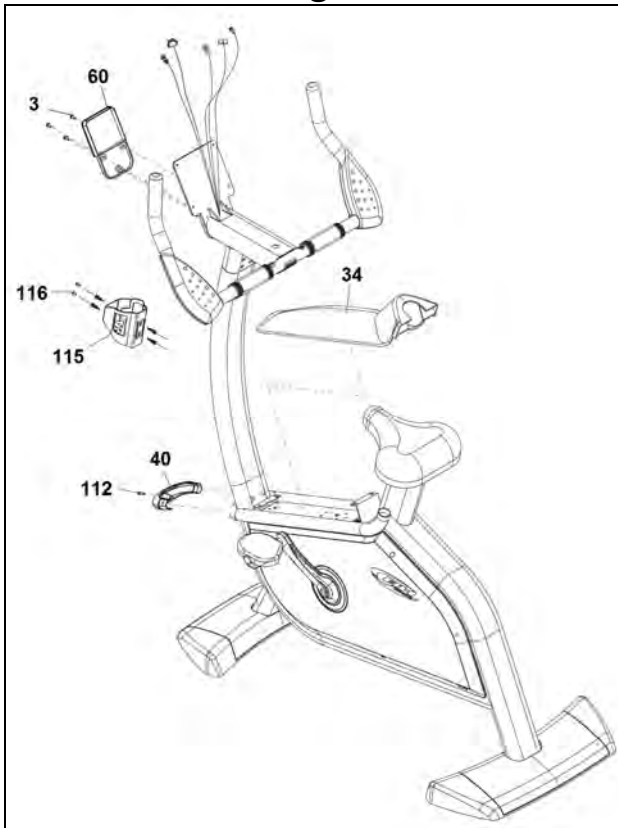
**Fig.4**



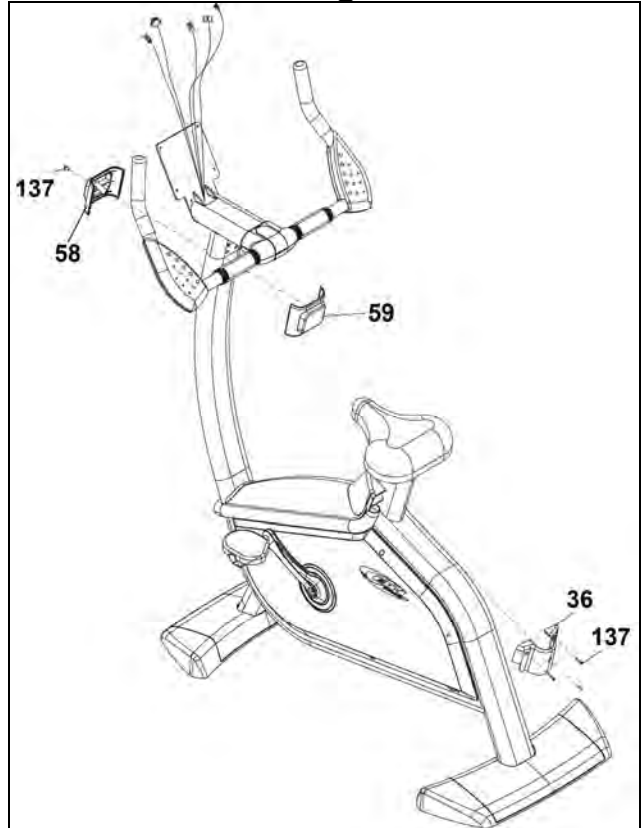
**Fig.5**



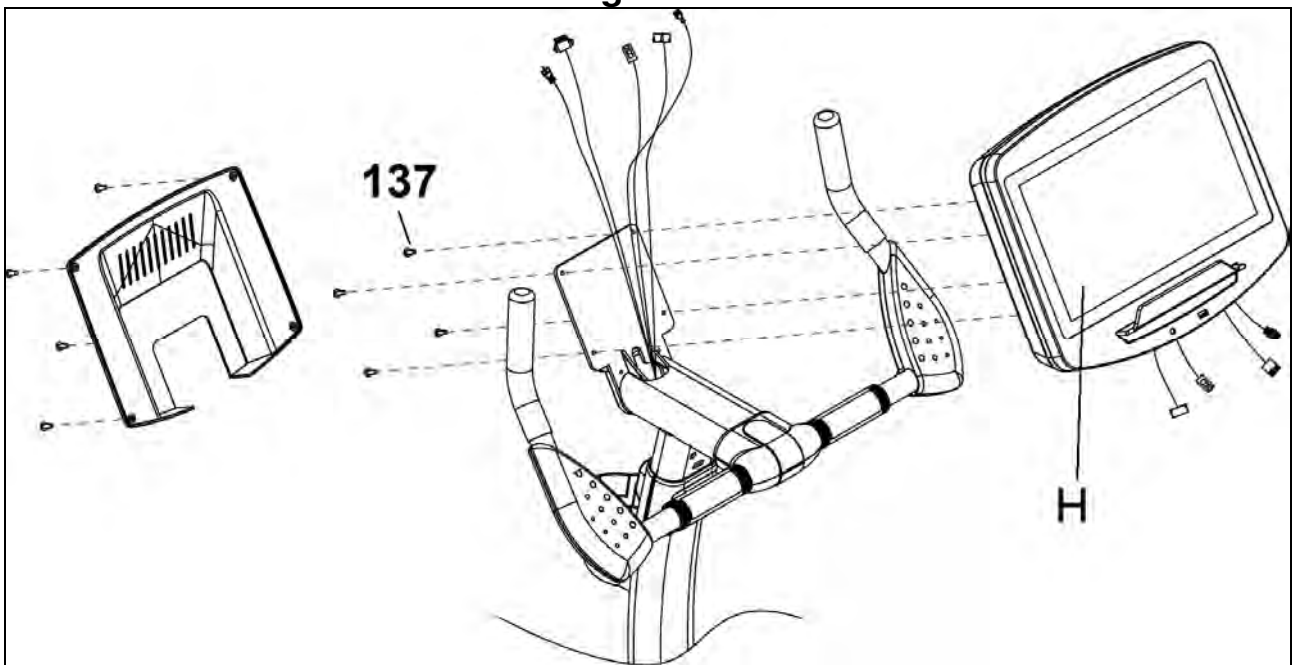
**Fig.6**



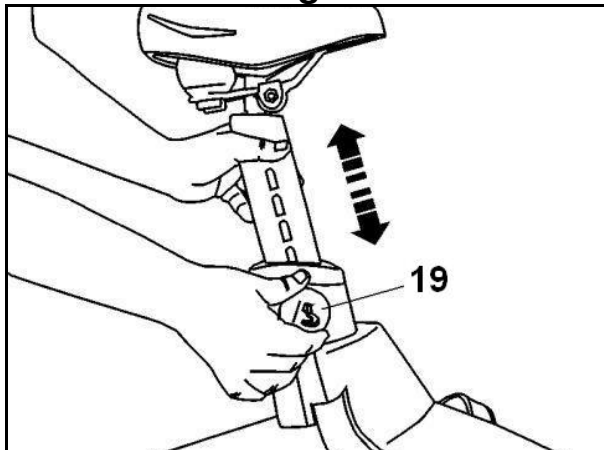
**Fig.7**



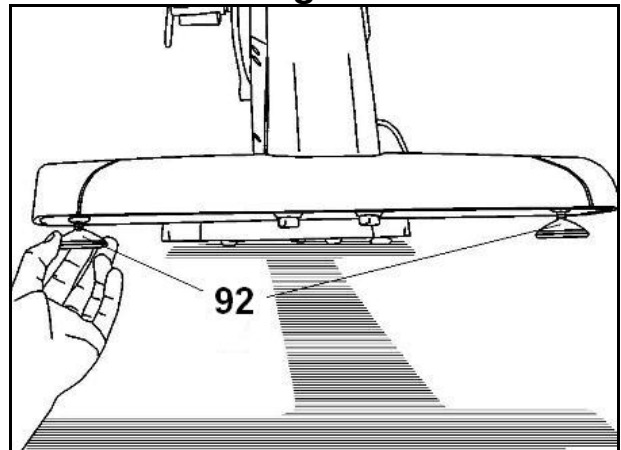
**Fig.8**



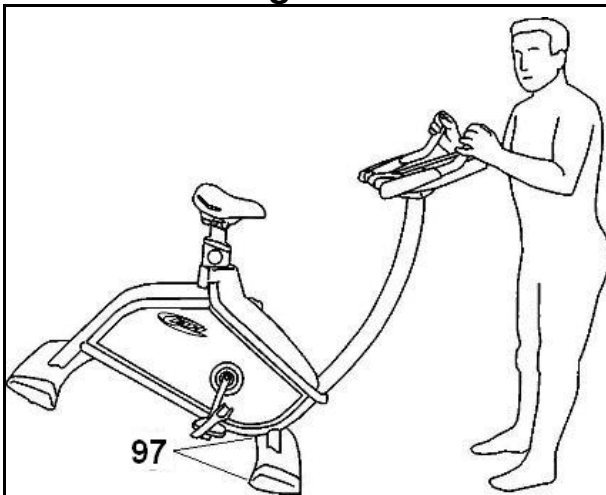
**Fig.9**



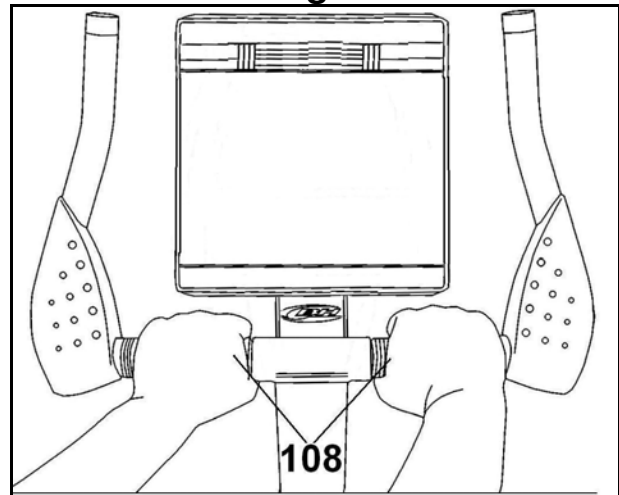
**Fig.10**



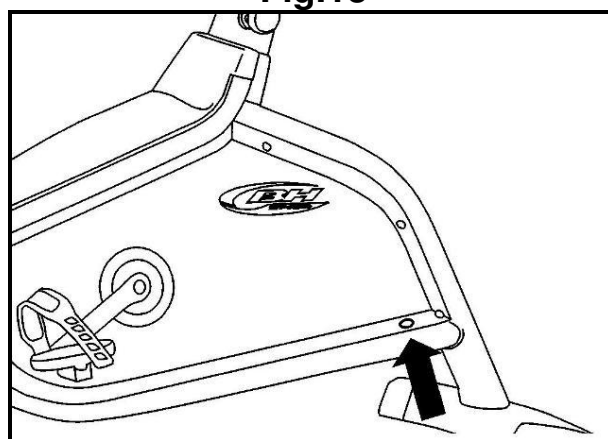
**Fig.11**



**Fig.12**



**Fig.13**



## Español

### AVISO IMPORTANTE DE SEGURIDAD.-

#### PRECAUCIONES.

Este aparato de ejercicio 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 el aparato de ejercicio

Asimismo, cumpla con las siguientes precauciones de seguridad:

- 1** Mantenga a los niños alejados de este aparato en todo momento. NO los deje desatendidos en la habitación en la que lo guarda
- 2** Sólo puede utilizar el aparato una persona cada vez.
- 3** Si sufre mareos, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma durante la utilización de este aparato, PARE el ejercicio. ACUDA A UN MÉDICO INMEDIATAMENTE.
- 4** Utilice el aparato sobre una superficie sólida y a nivel. NO utilice el aparato de ejercicio cerca del agua o al aire libre.
- 5** Mantenga las manos alejadas de las partes en movimiento.
- 6** Utilice una indumentaria adecuada para la realización de ejercicio. No use prendas holgadas que podrían engancharse en el aparato de ejercicio. Utilice siempre calzado para correr o para aeróbic cuando utilice el aparato de ejercicio.
- 7** Utilice este aparato sólo para los fines descritos en este manual. NO utilice accesorios no recomendados por el fabricante.
- 8** No coloque objetos cortantes alrededor del aparato de ejercicio.
- 9** Las personas discapacitadas no deberán utilizar el aparato de ejercicio sin la asistencia de una persona cualificada o un médico.
- 10** Antes de utilizar este aparato, realice un calentamiento con ejercicios de estiramiento.
- 11** No utilice la bicicleta si no funciona correctamente.

**Precaución: Antes de comenzar a utilizar el aparato de ejercicio, consulte a su médico. Esta advertencia es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años o con problemas de salud. Lea todas las instrucciones antes de utilizar cualquier aparato de ejercicio.**

**Guarde estas instrucciones.**

#### INDICACIONES GENERALES.-

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

- 1** Esta unidad esta diseñada para uso profesional. El peso de usuario no debe exceder de 190Kg.
- 2** Mantenga las manos alejadas de cualquiera de las partes móviles de la unidad.
- 3** Los padres y otras personas responsables de los niños deben de tener en cuenta la naturaleza curiosa de estos y que puede llevarles a situaciones y conductas que pueden resultar peligrosas.  
Esta unidad no ha de utilizarse en ningún caso como juguete.
- 4** Es responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios de la máquina estén adecuados e informados sobre todas las precauciones necesarias.
- 5** Su unidad sólo puede ser usada por una persona al mismo tiempo.
- 6** Utilice prendas de vestir y calzado adecuado. Átense los cordones correctamente.
- 7** Este aparato de ejercicio esta equipado con un generador de corriente eléctrica, que aprovecha la energía desarrollada por el usuario (realizando el ejercicio), para alimentar el monitor electrónico y el regulador de frenada del mismo.  
Este aparato de ejercicio incorpora también una serie de baterías que almacena la energía suficiente para mantener el monitor electrónico operativo durante 60 segundos después de dejar de hacer el ejercicio.  
En el caso de que la batería se agote por algún fallo de funcionamiento, esta se puede recargar mediante el adaptador, que se suministra con el aparato de ejercicio.



**ATENCIÓN:** El adaptador debe conectarse en una toma apropiada, asegúrese de que el voltaje de su instalación es compatible al voltaje del adaptador que se suministra con el aparato de ejercicio.

**IMPORTANTE:**

Este aparato de ejercicio es un modelo pesado, por lo que es necesaria la participación de al menos dos personas para garantizar la seguridad de la unidad y de los operarios durante su desembalaje, instalación y transporte.

**INSTRUCCIONES DE MONTAJE.-**

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

**Fig.1:**

- (83) Tubo de remo
- (56) Manillar;
- (1) Cuerpo principal;
- (H) Monitor;
- (40) (58) (60) Tapas embellecedoras delanteras;
- (34) Tapa embellecedora superior;
- (36) (59) Tapas embellecedoras traseras;
- (92) Pies regulables
- (45) Pedales
- (87) Sillín
- (91) Caballetes
- (93) Tapas caballetes
- (115) Porta botellín;

**Fig.2**

- (150) Tornillo M10x25
- (95) Arandela M10
- (28) Arandela 10.5x18x2.0t
- (112) Tornillo M4x20
- (137) Tornillo M4x15
- (140) Tornillo M6x20
- (3) Tornillo M5X10
- (15) Tornillo M5x15
- (94) Tornillo hexagonal M10x50
- (95) Arandela M10
- (L05) Adaptador

**1. MONTAJE DEL MANILLAR.-**

Coloque el manillar (56) en el mastil (83), pase los cables a través del manillar y apriete los tornillos (150) con las arandelas (95) (28). Fig.3

**2. MONTAJE DEL ESTABILIZADOR, PEDAL Y ASIENTO**

Coloque el asiento (87) y fíjelo con las tuercas autoblocantes. Fig.4

Apriete los pedales izquierdo (L) y derecho (R) teniendo cuidado de mantener la posición.

Coloque el embellecedor (93) sobre la base (91) y fíjelo con los tornillos (15). Coloque los pies regulables (92) en la parte inferior y fije el conjunto al chasis con los tornillos (94) y arandelas (95).

**3. COLOCACIÓN DEL TUBO REMO.-**

Coja el tubo de remo (83) y acérquelo al tubo saliente del cuerpo principal (1), conéctese los terminales que salen de la parte inferior del tubo remo, con el terminal que sale por la parte superior del tubo del cuerpo principal (1) Fig.5, e introduzca el tubo de remo en el tubo saliente del cuerpo principal en dirección a la flecha, teniendo cuidado de no pillar los cables.

Compruebe que ha conecionado bien los cables realizando el movimiento del sistema generador, hasta que el monitor se le encienda.

Una vez se ha comprobado que funciona, atornille los tornillos (149) junto con las arandelas planas (28) y las arandelas Grower (95) Fig.5.

Alinee el tubo de remo con la máquina y apriete los tornillos fuertemente.

**4. COLOCACIÓN DE LA TAPA EMBELLECEDORA DELANTERA.-**

Coloque la tapa embellecedora introduciéndola en los tubos laterales ver Fig.6. A continuación coja el tornillo (112) y atorníllelo para sujeción de la tapa (40).

Seguido suelte los tornillos (116), del tubo de remo (83) Fig.6 y coloque el porta botellines (115), atornille de nuevo los tornillos soltados anteriormente.

Fije la tapa de la pantalla (60) con los tornillos (3) en el soporte de monitor.

**5. COLOCACIÓN DE LA TAPA EMBELLECEDORA SUPERIOR.-**

Posicione la tapa embellecedora (34), sobre los tubos laterales Fig.6, desplace la tapa hacia delante, introduciéndola en los pivotes de las ranuras del cuerpo principal (1) seguido posicónela en el tubo de tija en el sentido de la flecha.

**6. COLOCACIÓN DE LA TAPA EMBELLECEDORA TRASERA.-**

Una vez realizados los anteriores pasos, coja la tapa embellecedora trasera (36), posicónela según muestra la dirección de la flecha Fig.7 en el tubo de tija y atorníllela con los tornillos (137) a la carcasa embellecedora superior y al tubo de tija

**7. MONTAJE DE TAPAS CENTRALES.-**

Coja la tapa trasera (59) y la tapa delantera (68), posicónelas en el tubo de remo (83) Fig.7. Y a continuación atorníllelas con los tornillos (140).

**8. MONTAJE MONITOR.-**

A continuación conéctese los terminales que salen del tubo manillar (83) y los terminales (B), que sale del monitor (H) Fig.8.



Coloque el monitor (H) sobre la chapa en el tubo manillar (83), como indica la Fig.8 teniendo cuidado de no pillar los cables.

Sujete el monitor con los tornillos (137) Fig.8. Coloque las tapas del monitor con los tornillos.

## **9. REGULACIÓN DE LA ALTURA DEL SILLÍN.-**

Aflojando un poco el pomo regulador de altura sillín (19), Fig.9, en sentido contrario a las agujas del reloj y tirando del sillín hacia arriba, cuando esté a la altura adecuada, fíjelo fuertemente apretando el pomo regulador (19) en sentido de las agujas del reloj.

## **10. NIVELACIÓN.-**

Una vez colocada la unidad en su lugar definitivo, para la realización del ejercicio, compruebe que el asentamiento en el suelo y su nivelación sean correctos. Esto se conseguirá girando más o menos los tacos de apoyo (92) como muestra la Fig.10.

## **11. MOVIMIENTO Y ALMACENADO.-**

El aparato va equipado con ruedas (97), el cual hace más fácil su traslado. Las dos ruedas situadas en la parte delantera del aparato sirven para guardarlo en el lugar elegido, con mayor facilidad, tal como se indica en la Fig.11.

## **12. MEDICION DEL PULSO.-**

El pulso se mide mediante la colocación de ambas manos sobre los sensores (110) situados en los puños del asiento, o manillar ver Fig.12.

### **NOTA:**

También se puede medir el pulso (PULSO TELEMETRICO OPCIONAL) con la banda de pecho.

Esta medición de pulso telemétrico prevalece a la medición de pulso sobre los sensores de pulso (110) situados en los puños del asiento, o manillar.

## **13. CARGA DE BATERIAS.-**

Antes de poner a cargar las baterías del aparato de ejercicio, asegúrese de que el voltaje de la red eléctrica es compatible con el de su aparato de ejercicio.

Conecte el adaptador (L05) que se suministra con el aparato de ejercicio a la red eléctrica, seguido enchufe la punta del terminal en la parte inferior de la carcasa de la maquina Fig.13.

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



## English

### IMPORTANT SAFETY ADVICE.-

#### PRECAUTIONS.

This exercise machine has been designed and constructed to provide maximum safety. Nevertheless, certain precautions should be taken when using exercise equipment. Read the whole manual before assembling and using the exercise machine. The following safety precautions should also be observed:

- 1** Keep children away from this equipment at all times. DO NOT leave them unsupervised in the room where it is kept.
- 2** It can only be used by one person at a time.
- 3** If you experience dizziness, nausea, chest pains or any other symptom while using this appliance STOP EXERCISING AND SEEK MEDICAL ATTENTION IMMEDIATELY.
- 4** Use the machine on a level, solid surface. DO NOT use the exercise machine outdoors or close to water.
- 5** Keep your hands well away from any of the moving parts.
- 6** Wear clothing suitable for doing exercise. Do not wear baggy clothing that might get caught up in the exercise machine. Always wear running shoes or trainers when using the exercise machine.
- 7** This appliance must only be used for the purposes described in this manual. DO NOT use accessories that are not recommended by the manufacturer.
- 8** Do not place sharp objects near the exercise machine.
- 9** Disabled people should not use the exercise machine without the assistance of a qualified person or a doctor.
- 10** It is recommended to do warm up stretching exercises before using the equipment.
- 11** Do not use the machine if it is not working correctly.

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

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

#### GENERAL INSTRUCTIONS.-

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

- 1** This unit has been designed for commercial use. The weight of the user must not exceed 190kg/418lbs.
- 2** Keep your hands well away from any of the moving parts.
- 3** Parents and/or those responsible for children should always take their curious nature into account and how this can often lead to hazardous situations and behaviour resulting in accidents. Under no circumstances should this appliance be used as a toy.
- 4** The owner is responsible for ensuring that anyone who uses the machine is duly informed about the necessary precautions.
- 5** Your unit can only be used by one person at a time.
- 6** Use suitable clothing and footwear. Make sure all laces/cords are tied correctly.
- 7** This exercise machine is equipped with a dynamo that makes use of the energy produced by the user (while exercising) to power the electronic monitor and the brake controller.

This exercise machine also includes a set of batteries that store enough energy to keep the electronic monitor operating for 60 seconds after the exercise has finished.

Should the battery run down because of an operational fault, it can be recharged by using the adapter (L05), that is supplied with the exercise machine.

**ATTENTION:** The adapter must be plugged into an appropriate power supply, ensuring that the outlet voltage is compatible with that of the adapter supplied with the exercise machine.

#### IMPORTANT:

**The exercise machine is a heavy appliance which means that the assistance of at least two other people is required to ensure the safety of those that are unpacking, installing and moving the equipment.**



## ASSEMBLY INSTRUCTIONS.-

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

- (83) Main post
- (56) Handlebar;
- (1) Main body;
- (H) Monitor;
- (40) (58) (60) Front trim covers;
- (34) Top trim cover;
- (36) (59) Rear trim cover;
- (92) Adjustable feet;
- (45) Pedals;
- (87) Saddle;
- (91) Stabilizer;
- (93) Stabilizer covers;
- (115) Bottle holder;

Fig.2

- (150) Tornillo M10 x P1.5 x 25
- (95) Arandela M10
- (28) lavadora M10.5xM18x2.0t
- (112) Tornillo M4x20
- (137) Tornillo M4x15
- (140) Tornillo M6x20
- (3) Tornillo M5X10
- (15) Tornillo M5x15
- (94) Tornillo hexagonal M10x50
- (95) Arandela M10
- (150) Tornillo M10xP1.5x25
- (L05) Adaptador

### 1. ATTACHING HANDLEBAR.-

Place the handlebar (56) on the mast (83), pass the cables through the handlebar, and tighten the screws (150) with washers (95) (28). Fig.3. Place the top cover (124) and lower cover (127) onto the handle bar (130) and secure with screws (142) and (143).

### 2. FITTING THE STABILISER, PEDAL AND SEAT.-

Position the seat (87) onto the main body (1) and secure it with the nuts included.

Tighten the pedals left (L) and right (R). There is a small L or R for left and right on the bottom of the pedals. Secure the rubber foot straps.

Place the stabilizer cover (93) on the front stabilizer bar (91) and secure it with screws (15). Screw in the adjustable feet (92) at the bottom of the stabilizer bar (91). Attach the stabilizer set to the main body with the screws (94) and washers (95). Repeat the above steps for the rear stabilizer bar. Fig.4

### 3. ATTACHING THE MAIN POST.-

Take hold of the main post (83) and bring it up to the tube on the main body (1). Connect the cables, sticking out of the bottom of the post, with cables coming up out of the top of the tube on the main

body (1), Fig.5, Slide the main post over the tube on the main body making sure not to snag any of the cables. Check that the cables are connected correctly by spinning the pedals until the monitor starts to operate.

Once you have checked that it works, line up the holes of the main post to the body and insert screws (149) along with flat washers (28) and grower washers (95) and secure the main post. Fig.5.

### 4. ATTACHING THE FRONT TRIM COVER.-

Attach the trim cover (40) by sliding it onto the side tubes, see Fig.6. Next, take screw (112) and secure the cover by tightening the screw.

Next, remove screws (116), from the main post (83), Fig.6, position the bottle holder and secure it by using the screws removed previously.

Fix the monitor cover (60) with screws (3) on the soporte of monitor.

### 5. ATTACHING THE TOP TRIM COVER.-

Position the top trim cover (34) on top of the side tubes, see Fig.6, slide the cover forward, inserting it into the two slots on the main body (1) then position it on the saddle post in the direction of the arrow.

### 6. ATTACHING THE REAR TRIM COVER.-

Having completed the previous steps, take the rear cover (36) and position it on the saddle post, as shown in the direction of the arrow Fig.7., and screw it to the top trim cover and the saddle post using screws (137).

### 7. ATTACHING CENTRAL COVERS.-

Take the back cover (59) and front cover (58), position them on the main post (83) Fig.7. And then finally tighten the screws (140).

### 8. FITTING THE MONITOR.-

Next, connect terminals, sticking out of the handlebar (83), and terminal (B), sticking out of the monitor (H), Fig.8.

Place the monitor (H) on top of the plate on the main post (83), as shown in Fig.8, making sure not to pinch the wires.

Use screws (137) to hold the monitor in place, Fig.8. Place the rear monitor cover with screws.

### 9. ADJUSTING THE SADDLE HEIGHT.-

Loosen the saddle height control knob (19), Fig.7, by turning it counter-clockwise. Pull out the saddle control knob and adjust the saddle height. When the saddle is at your desired position release the knob, it should fit into position. Tighten the knob clockwise until secure.



### **10. LEVELLING.-**

Once the unit has been placed into its final location for exercising, make sure that it sits flat on the floor and that it is level.

This can be achieved by screwing the adjustable support blocks (92) up or down, as shown in Fig.8.

### **11. MOVEMENT & STORAGE.-**

The machine is equipped with wheels (97) making it easy to move and store. Pull forward and down on the handlebars until the wheels touch the ground you can roll the machine easily. Fig.11

### **12. PULSE MEASUREMENT.-**

Your pulse rate is measured by placing both hands on pulse sensors (110) located on the seat handgrips or the handlebar, see Fig.12.

### **NOTE:**

You can also use the chest band (OPTIONAL TELEMETRIC PULSE SENSOR) to measure your heart rate.

The reading from the telemetric pulse rate is preferred over the pulse sensors (110) located on the seat handgrips or handlebar.

### **13. BATTERY CHARGE.-**

Before plugging in the adaptor, make sure that the outlet voltage is compatible with the AC/DC adaptor.

Connect the AC/DC adaptor (L05) to the outlet. Then, connect the DC terminal to the connector located at the low end of the chain cover Fig.13.

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

## العربية

### تعليمات التركيب والاستخدام

#### الإحتياجات

تم تصميم وبناء هذه الآلة لتوفير أقصى قدر من الأمان والسلامة. ومع ذلك ، ينبغي اتخاذ بعض الإحتياجات عند استخدام معدات التمرين. يرجى قراءة الدليل كاملاً قبل تجميع واستخدام آلة التمرين. يجب مراعاة إحتياجات السلامة التالية:

1. يجب ابقاء الاطفال بعيدا عن هذه المعدات في جميع الأوقات. لا تتركها بدون إشراف في الغرفة التي تتواجد بها الآلة.
2. يتم استخدام الآلة من قبل شخص واحد فقط في كل مرة.
3. اذا كنت تعاني من الدوخة أو الغثيان أو آلام في الصدر أو أي أعراض أخرى أثناء استخدام هذا الجهاز ، يجب التوقف عن ممارسة التمارين الرياضية والبحث عن الرعاية الطبية فوراً.
4. يجب ان يتم وضع واستخدام الآلة على سطح مستو، لا يجب ان يتم استخدام الآلة في الهواء الطلق أو بالقرب من الماء.
5. يجب ابقاء اليدين بعيدا عن الأجزاء المتحركة.
6. يجب ارتداء الملابس المناسبة لممارسة التمارين الرياضية. لا ترتدي الملابس الفضفاضة التي قد تعلق في آلة التمرين . يجب ارتداء احذية الركض عند استخدام آلة التمرين.
7. يجب استخدام هذا الجهاز فقط للأغراض الموضحة في هذا الدليل. لا تستخدم الملحقات التي لا توصى بها الشركة المصنعة.
8. لا تضع أدوات حادة بالقرب من آلة التمرين.
9. يجب على الأشخاص ذوي الإعاقة عدم استخدام آلة التمرين دون مساعدة شخص مؤهل أو طبيب.
10. من المستحسن القيام بتدريبات احماء كالتمدد قبل استخدام المعدات.
11. لا تستخدم الآلة إذا لم تعمل بشكل صحيح.

#### تنبيه!

يجب استشارة الطبيب قبل البدء في استخدام آلة التمرين . هذه النصيحة مهمة بشكل خاص لمن هم فوق الـ35 أو يعانون من مشاكل صحية. يجب قراءة جميع التعليمات قبل استخدام أي معدات تمارين رياضية . احتفظ بهذه التعليمات في مكان آمن لكي تقوم باستخدامها في المستقبل.

#### تعليمات عامة

يجب قراءة التعليمات الواردة في هذا الدليل بعناية. حيث توفر لك معلومات مهمة حول التجميع والسلامة واستخدام الجهاز.

1. تم تصميم هذه الوحدة للاستخدام التجاري. يجب ألا يتجاوز وزن المستخدم 190 كجم / 418 رطل.
  2. يجب ابقاء اليدين بعيدا عن الأجزاء المتحركة.
  3. يجب على الآباء و / أو المسؤولين عن الأطفال دائماً أن يأخذوا في اعتبارهم طبيعة الفضول لدى الاطفال وكيف يمكن أن يؤدي ذلك في كثير من الأحيان إلى مواقف خطيرة وسلوك يؤدي إلى وقوع حوادث. لا يجوز استخدام هذا الجهاز كلعبة تحت أي ظرف من الظروف .
  4. يعتبر المالك هو المسئول عن التأكد من أن أي شخص يستخدم الآلة يكون على علم تام بالاحتياجات اللازمة.
  5. لا يمكن استخدام الوحدة الا من قبل شخص واحد في المرة الواحدة.
  6. يجب استخدام الملابس والأحذية المناسبة. تأكد من ربط جميع الأربطة / الحبال بشكل صحيح.
  7. تم تزويد هذه الآلة بالدينامو الذي يستخدم الطاقة التي ينتجها المستخدم (أثناء ممارسة التمارين) لتشغيل الشاشة الإلكترونية وجهاز التحكم في الفرامل.
- تشتمل هذه الآلة أيضاً على مجموعة من البطاريات التي تخزن طاقة كافية للحفاظ على تشغيل الشاشة الإلكترونية لمدة 60 ثانية بعد انتهاء التمرين.
- في حالة تشغيل البطارية بسبب حدوث خطأ تشغيلي ، يمكن إعادة شحنها باستخدام المحول (ال05) ، المزود مع جهاز التمرين.

**تنبيه !** يجب توصيل المحول بمصدر طاقة مناسب ، مما يضمن أن جهد مخرج التيار متوافق مع محول الموفر ومع جهاز التمرين.

**معلومة هامة:** آلة التمرين هي عبارة عن جهاز ثقيل مما يعني أن مساعدة شخصين آخرين على الأقل مطلوبة لضمان سلامة أولئك الذين يقومون بتفريغ وتثبيت ونقل المعدات.

### تعليمات التركيب

قم بإخراج الوحدة من الصندوق وتأكد من أن جميع القطع موجودة ، الشكل 1:

- (83) الجهاز الرئيسي
- (56) المقود.
- (1) الجسم الرئيسي ؛
- (اتش) الشاشة
- (40) (58) (60) أغطية أمامية
- (34) الغطاء العلوي
- (36) (59) الغطاء الخلفي
- (92) أرضية قابلة للتعديل.
- (45) دواسات
- (87) سناد
- (93) اغطية مستقرة
- (115) حامل زجاجة
- الشكل 2
- (150) برغي M10 x P1.5 x 25
- M10 (95) حلقة
- (28) حلقة M10.5xM18x2.0t
- (112) المسمار M4x20
- (137) المسمار M4x15
- (140) المسمار M6x20
- (3) المسمار M5X10
- (15) المسمار M5x15
- (94) المسمار السداسي M10x50
- (95) حلقة ام 10
- (150) مسمار M10xP1.5x25
- (ال 05) محول

#### 1. تثبيت (ربط) المقود

ضع المقود (56) على الصاري (83) ، قم بتمرير الكابلات من خلال المقود ، قم بربط البراغى بإحكام مع الحلقات (95) (28). الشكل 3 . قم بوضع الغطاء العلوي (124) والغطاء السفلي (127) على شريط المقبض (130) وقم بتأمين واحكام البراغى (142) و (143).

#### 2. تركيب جهاز التثبيت ، الدواسة والمقعد

ضع المقعد (87) على الجسم الرئيسي (1) وقم بتثبيته بالبراغى.  
قم بربط الدواسات اليسرى (ال) والدواسات اليمنى (ار) . يوجد ال او ار صغيران للييسار ولليمين على الجزء السفلي من الدواسات. قم بتأمين الاشرطة المطاطية السفلية.  
ضع غطاء التثبيت (93) على شريط التثبيت الامامى (91) واحرص على تثبيته بمسامير (15). يتضح المسمار قابلا للتعديل (92) فى الجزء السفلى من الشريط المثبت (91). قم بتركيب مجموعه التثبيت مع الجسم الرئيسي مع مسامير (94) وحلقات (95).  
كرر الخطوات السابقة لشريط التثبيت الخلفى . الشكل 4.

#### 3. ربط الجزء الرئيسي

قم بالامساك بالجزء الرئيسي (83) وقم بتوصيله بالانبوب على الجسم الرئيسي (1). قم بتوصيل

الكابلات التى تخرج من الجسم السفلى، مع الكابلات الخارجة من الانبوب أعلى الجسم الرئيسي (1) ، الشكل 5. قم بنقل الجسم الرئيسي عبر الأنبوب الموجود على الجسم الرئيسي مع التأكد من عدم وجود أي كابل. تأكد من توصيل الكابلات بشكل صحيح عن طريق تدوير الدواسات حتى يبدأ تشغيل الشاشة. بمجرد التأكد من أنه يعمل، قم بمحازاه الثقوب (الفتحات) الرئيسية وقم بادراج البراغى (149) إلى جانب الحلقات المسطحة (28) والحلقات البارزة (95) وقم بتأمين الجسم الرئيسي . الشكل 5.

#### 4. ربط الغطاء الخارجي

قم بإرفاق قطع الغطاء (40) عن طريق تحريكه على الأنابيب الجانبية ، انظر الشكل 6. بعد ذلك ، خذ المسمار (112) وقم بتأمين الغطاء عن طريق شد المسمار. بعد ذلك ، قم بإزالة المسامير (116) ، من الجسم الرئيسي (83) ، الشكل 6، قم بوضع حامل الزجاجة وتثبيته باستخدام البراغى التي تمت إزالتها مسبقًا. قم بتثبيت غطاء الشاشة (60) مع مسامير (3) على الشاشة.

#### 5. ربط الغطاء العلوي

قم بوضع الغطاء العلوي (34) أعلى الأنبوب الجانبى ، انظر الشكل 6 ، قم بتحريك الغطاء إلى الأمام ، وأدخله في الفتحتين على الجسم الرئيسي (1) ثم ضعه على موضع السناد فى اتجاه السهم.

#### 6. ربط الغطاء الخلفى

بعد الانتهاء من الخطوات السابقة ، قم بإخراج الغطاء الخلفي (36) ووضعه على عمود السناد ، كما هو موضح في اتجاه السهم ، الشكل 7 ، قم بربطه على الغطاء العلوي والسناد باستخدام مسامير (137).

#### 7. ربط الأغطية المركزية.

قم بوضع الغطاء الخلفي (59) والغطاء الأمامي (58) على الجهاز الاساسي (83) صورة 7 .ثم فى النهاية قم بإحكام الربط (140) .

#### 8. تركيب جهاز المراقبة.

عند القيام بذلك ، قم بتوصيل الاطراف، التى تخرج من المقود (83) الاطراف (ب)، المتصلة بالشاشة (اتش)، الشكل 8. قم بوضع الشاشة اتش أعلى اللوحة على الجهاز الرئيسي (83) كما هو موضح في الشكل 8 ، مع التأكد من عدم الضغط على الأسلاك. استخدم البراغى (137) لتثبيت الشاشة في مكانها ، الشكل 8 ، قم بربط غطاء الشاشة الخلفي بمسامير.

#### 9. تثبيت السناد عاليا

قم بفك مقبض التحكم في اعلى السناد (19) الشكل 7، من خلال تحويله على عكس عقارب الساعة. قم بسحب مقبض التحكم فى السناد ومن ثم ضبط ارتفاع السناد، عندما يكون السناد فى المكان المطلوب، قم بإخراج المقبض ، فيجب وضعه في موضعه الصحيح. قم بربط المقبض في اتجاه عقارب الساعة حتى يصبح آمنا.

**10. التسوية**

بمجرد وضع الوحدة في موقعها النهائي لممارسة الرياضة ، تأكد من وضعها في وضع مستوي على الأرض. يمكن تحقيق ذلك عن طريق شد كُتل الدعم القابلة للتعديل (92) لأعلى أو لأسفل ، كما هو موضح في الشكل 8.

**11. الحركة والتخزين.**

الماكينة مجهزة بعجلات (97) مما يجعل من السهل تحريكها وتخزينها، قم بالسحب للأمام ولأسفل على المقود حتى تلمس العجلات الأرضية، يمكنك تدوير الجهاز بسهولة ، الشكل 11.

**12. قياس النبض**

يتم قياس معدل النبض الخاص بك بوضع كلتا يديك على أجهزة استشعار النبضات (110) الموجودة على المقاعد اليدوية أو المقبض ، انظر الشكل 12. ملحوظة:

يمكنك أيضاً استخدام شريط الصدر (جهاز استشعار النبض اللاسلكي) لقياس معدل ضربات القلب. ويفضل القراءة من معدل قياس النبض اللاسلكي (110) والتي توجد على مقاعد اليد او المقود.

**13. شحن البطارية**

قبل توصيل المحول ، تأكد من أن منفذ التيار متوافق مع محول ايه سي/ دي سي. قم بتوصيل المحول ايه سي/ دي سي (ال05) فى المأخذ. قم بتوصيل طرف التيار المباشر بالموصل الموجود في الطرف السفلي من غطاء السلسلة الشكل 13.

تحتفظ (بي اتش) بالحق في تعديل مواصفات منتجاتها دون إشعار مسبق

## Français

### IMPORTANTES CONSIGNES DE SÉCURITÉ.-

#### PRÉCAUTIONS.

Cet appareil d'exercice a été conçu et fabriqué de façon à ce qu'il puisse offrir une sécurité maximale. Néanmoins, l'utilisateur est tenu de prendre certaines précautions au cours de ses entraînements. Avant de monter et d'utiliser cet appareil d'exercice, veuillez lire attentivement cette notice et respecter les normes de sécurité indiquées ci-après:

- 1 Les enfants doivent être tenus à l'écart de cet appareil. NE PAS laisser les enfants sans surveillance dans la pièce où se trouve l'appareil d'exercice.
- 2 Cet appareil ne peut être utilisé que par une personne à la fois.
- 3 En cas de malaises, nausées, douleur dans la poitrine ou tout autre symptôme durant l'utilisation de cet appareil, ARRÊTEZ l'exercice et CONSULTEZ UN MÉDECIN.
- 4 Cet appareil doit être utilisé sur une surface solide et bien nivelée. NE PAS utiliser l'appareil d'exercice à proximité de l'eau ni en plein air.
- 5 Tenir les mains à l'écart des éléments mobiles de l'appareil d'exercice.
- 6 Portez les vêtements appropriés pour réaliser vos exercices. Ne pas porter de vêtements amples qui risqueraient d'être happés par les pièces mobiles de l'appareil d'exercice. Pour utiliser l'appareil d'exercice, chaussez des chaussures de sport appropriées pour ce faire.
- 7 Cet appareil ne doit être utilisé qu'aux fins indiquées dans cette notice. NE pas utiliser d'accessoires autres que ceux recommandés par le fabricant.
- 8 Ne pas poser d'objets coupants aux abords de l'appareil d'exercice.
- 9 Les personnes handicapées ne pourront utiliser l'appareil d'exercice que si elles sont accompagnées par une personne qualifiée pour ce faire ou par un médecin.
- 10 Avant d'utiliser cet appareil, l'utilisateur doit faire des échauffements par l'intermédiaire d'exercices d'étirement.

11 Ne pas utiliser l'appareil d'exercice s'il fonctionne incorrectement.

**Précaution: Consultez votre médecin avant d'entreprendre des exercices sur cet appareil d'exercice. Cette remarque s'adresse plus particulièrement aux personnes âgées de + de 35 ans et aux personnes qui ont des problèmes de santé. Avant d'utiliser un quelconque appareil d'exercice, veuillez lire toutes les précautions d'emploi.**

Conservez cette notice.

### CONSIGNES GÉNÉRALES.-

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

- 1 Cette machine a été conçue pour être utilisée chez soi. Le poids de l'utilisateur ne doit pas dépasser 190kg.
- 2 Tenir les mains à l'écart de toute partie mobile de l'appareil d'exercice.
- 3 Les parents ou personnes à qui des enfants ont été confiés doivent tenir compte de leur soif de curiosité qui peut les conduire à avoir des conduites risquant de se traduire par des situations dangereuses. Cet appareil n'est pas un jouet.
- 4 Il incombe au propriétaire de vérifier si tous les utilisateurs de la machine sont habilités pour le faire et de leur fournir les informations requises à propos des précautions à prendre.
- 5 Cette machine ne peut être utilisée que par une personne à la fois.
- 6 L'utilisateur de la machine doit porter des vêtements et des chaussures appropriés. Nouez bien vos lacets de chaussures.
- 7 Cet appareil d'exercice est équipé d'un générateur de courant électrique qui utilise l'énergie produite par l'utilisateur (pendant l'exercice) pour alimenter le moniteur électronique et le régulateur de freinage de celui-ci.

Cet appareil d'exercice comprend également une série de batterie qui stockent l'énergie requise pour maintenir le moniteur électronique opérationnel pendant 60 secondes après la fin de l'exercice.



Si la batterie s'épuise à cause d'une défaillance de fonctionnement, il est possible de la recharger par l'intermédiaire de l'adaptateur (L05), fourni avec l'appareil d'exercice.

**ATTENTION:** L'adaptateur doit être branché dans une prise appropriée. Vérifier si la tension du local concorde avec celle de l'adaptateur fourni avec l'appareil d'exercice.

**IMPORTANT:**

**Cet appareil d'exercice étant un modèle lourd, pour ne pas l'endommager et pour garantir l'entière sécurité des opérateurs, les opérations de déballage, d'installation et de déplacement devront être réalisées par au moins deux personnes.**

**INSTRUCTIONS DE MONTAGE.-**

Déballer l'appareil et vérifiez qu'il ne manque aucune pièce Fig.1:

- (83) Tube rameur
- (56) Guidon;
- (1) Corps principal;
- (H) Moniteur;
- (40) (58) (60) Cache embellisseur avant;
- (34) Cache embellisseur supérieur;
- (36) (59) Cache embellisseur arrière;
- (87) Siège
- (115) Porte-bouteille;

Fig.2

- (150) Vis M10 x 25
- (95) rondelle à ressort M10
- (28) rondelle M10.5xM18x2.0t
- (112) vis M4x20
- (137) vis M4x15
- (140) vis M6x20
- (3) vis M5x10
- (15) vis M5x15
- (94) vis hexagonale M10x50
- (95) rondelle à ressort M10
- (L05) Adaptateur

**1. MONTAGE DU GUIDON.-**

Placez le guidon (56) sur le mât (83), passer les câbles à travers le guidon, et serrer les vis (150) avec les rondelles (95) (28). Fig.3

**2. MONTAGE DU STABILISATEUR, PEDALE ET SIÈGE.-**

Placer le siège (87) et le fixer avec les écrous. Serrer les pédales gauche (L) et droite (R) en prenant soin de maintenir la position.

Installer la lunette (93) sur la base (91) et le fixer avec les vis (15). Placer les pieds réglables (92) en bas et fixez l'ensemble sur le châssis avec les vis (94) et rondelles (95). Fig.4

**3. POSE TUBE RAMEUR.-**

Prendre le tube rameur (83) et l'approcher au tube qui dépasse du corps principal (1), connecter les connecteurs (126) qui dépassent de la partie inférieure du tube rameur au connecteur (n) qui dépasse de la partie supérieure du tube du corps principal (1) Fig.5 et introduire le tube rameur dans le tube qui dépasse du corps principal dans le sens indiqué par la flèche, tout en veillant à ne pas pincer les câbles.

Vérifier si les câbles ont bien été connectés en réalisant le mouvement du générateur jusqu'à ce que le moniteur s'allume.

Après avoir vérifié le bon fonctionnement, visser les vis (149) conjointement aux rondelles plates (28) et aux rondelles Grower (95) Fig.5.

Aligner le tube rameur avec la machine et visser fermement les vis.

**4. POSE DU CACHE EMBELLISSEUR AVANT.-**

Poser le cache embellisseur en l'introduisant dans les tubes latéraux – voir Fig.6. A ensuite prendre la vis (112) et la visser pour bien fixer le cache.

Ensuite, dévissez les vis (116), du tube rameur (83) Fig.4 et placez le porte-bouteilles (115), revissez les vis dévissées tout à l'heure.

Fixer le couvercle de l'écran (60) avec les vis (3) sur le support de moniteur.

**5. POSE DU CACHE EMBELLISSEUR SUPÉRIEUR.-**

Placer le cache embellisseur sur les tubes latéraux Fig.6, porter le cache en avant en l'introduisant dans les pivots des rainures du corps principal (1) et placez-le dans le tube de la tige, dans le sens de la flèche.

**6. POSE DU CACHE EMBELLISSEUR ARRIÈRE.-**

Après avoir réalisé les opérations précitées, prendre le cache embellisseur arrière (36) et le placer dans le sens indiqué par la flèche Fig.7 dans le tube de la tige et fixez-le avec les vis (137) à la carcasse embellissante supérieure et au tube de la tige.

**7. MONTAGE DES CACHES CENTRAUX.-**

Prendre le cache arrière (59) et le cache avant (58), les placer sur le tube rameur (83) Fig.7 et visser ces éléments avec les vis (140).

**8. MONTAGE MONITEUR.-**

À présent connectez les connecteurs qui dépassent du tube guidon (83) et le connecteur (B) qui dépasse du moniteur (H) Fig.8.





Placez le moniteur (H) dans la rainure du tube guidon (83) comme indiqué dans la Fig.8 en prenant soin de ne pas pincer les câbles.

Fixez le moniteur par l'intermédiaire des vis (137) Fig.8. Placez moniteur cache avec les vis.

## **9. RÉGLAGE DE LA HAUTEUR DE LA SELLE.-**

Desserrer légèrement le pommeau de réglage de la hauteur de la selle (19), Fig.9 dans le sens contraire à celui des aiguilles d'une montre en tirant la selle vers le haut.

Quand la selle sera à la hauteur requise, fixez-la en serrant très fort le pommeau de réglage (19) dans le sens des aiguilles d'une montre.

## **10. NIVELLEMENT.-**

Après avoir installé l'appareil à l'emplacement qui lui a été réservé pour la réalisation de l'exercice, vérifiez si l'assise au sol et le nivellement sont bons. Pour obtenir un bon nivellement, tournez les taquets d'appui (92) comme indiqué sur la Fig.10.

## **11. DEPLACEMENT & RANGEMENT.-**

Afin de pouvoir la déplacer facilement, la machine porte des roulettes (97). Les deux roulettes placées en partie avant de l'appareil permettent de le ranger facilement à l'endroit réservé pour ce faire, comme indiqué sur la Fig.11.

## **12. MESURE DU POULS.-**

Pour mesurer le pouls, placez les deux mains sur les senseurs de pouls (110) placés sur les poignées de la selle ou du guidon voir Fig.12.

NOTE:

Vous pouvez également mesurer le pouls (POULS TÉLÉMÉTRIQUE EN OPTION) avec la ceinture pectorale.

Cette mesure de pouls télémétrique prévaut sur la mesure du pouls avec senseurs de pouls (110) placés sur les poignées de la selle ou sur le guidon.

## **13. CHARGE DES BATTERIES.-**

Avant de mettre à charger les batteries de la machine d'exercice, vérifiez si la tension de la ligne électrique concorde bien avec celle de l'appareil.

Branchez l'adaptateur (L05) fourni avec la machine d'exercice au courant électrique puis connectez la pointe du connecteur dans la partie inférieure de la carcasse de la machine Fig.13.

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

## Deutsch

### WICHTIGER SICHERHEITSHINWEIS.-

#### VORSICHTSMASSNAHMEN.

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

Befolgen Sie bitte nachstehende Vorsichtsmaßnahmen:

- 1 Halten Sie Kinder von dem Gerät fern. Lassen Sie sie NICHT unbeaufsichtigt in dem Raum, in dem das Trainingsgerät aufbewahrt wird.
- 2 Das Gerät darf immer nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
- 3 Bei Schwindelgefühl, Übelkeit, Brustschmerz oder sonstigen Symptomen, die bei der Benutzung des Geräts auftreten, BRECHEN sie die Übung AB. WENDEN SIE SICH SOFORT AN EINEN ARZT.
- 4 Stellen Sie das Gerät auf eine fest und ebene Fläche. Benutzen Sie das Trainingsgerät nicht in der Nähe von Wasser oder im Freien.
- 5 Berühren Sie die in Bewegung befindlichen Teile nicht mit den Händen.
- 6 Tragen Sie während des Trainings geeignete Kleidung. Weite Kleidung kann sich im Trainingsgerät verklemmen. Benutzen Sie Jogging- oder AerobicSchuhe.
- 7 Benutzen Sie dieses Gerät nur zu den in diesem Handbuch aufgeführten Zwecke. Verwenden Sie nur Zubehörteile, die vom Hersteller des Geräts empfohlen werden.
- 8 Achten Sie darauf, dass sich in der Nähe des Trainingsgeräts keine scharfen Gegenstände befinden.
- 9 Behinderte Personen dürfen das Trainingsgerät nur mit Unterstützung durch qualifiziertes oder medizinisches Personal benutzen.
- 10 Bevor Sie das Gerät benutzen, führen Sie zum Aufwärmen Streckübungen durch.
- 11 Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn es nicht einwandfrei funktioniert.

**Achtung: Bevor Sie das Trainingsgerät benutzen, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt. Dieser Hinweis ist besonders wichtig für Personen, die älter als 35 sind oder gesundheitliche Probleme haben. Bevor Sie irgendein Trainingsgerät benutzen, lesen Sie bitte stets die gesamten Anleitungen.**

**Bewahren Sie diese Anleitungen gut auf.**

#### ALLGEMEINE HINWEISE.-

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

- 1 Dieses Gerät ist für die gewerbliche Nutzung ausgelegt. Das Gewicht des Benutzers darf 190Kg. nicht überschreiten.
- 2 Kommen Sie mit den Händen nicht mit den beweglichen Teilen des Geräts in Berührung.
- 3 Eltern bzw. Aufsichtspflichtige von Kindern sollten deren natürliche Neugier berücksichtigen, die u.U. gefährliche Situationen und Verhaltensweisen mit sich bringen kann. Dieses Gerät darf unter keinen Umständen als Spielzeug verwendet werden.
- 4 Der Eigentümer muss sich vergewissern, dass alle Benutzer des Geräts die notwendigen Sicherheitsvorkehrungen kennen und in geeigneter Weise beachten.
- 5 Ihr Gerät darf nur von jeweils einer Person benutzt werden.
- 6 Tragen Sie bitte geeignete Kleidung und Schuhe. Achten Sie darauf, dass die Schnürsenkel fest gebunden sind.
- 7 Dieses Trainingsgerät ist mit einem Generator zur Stromproduktion ausgestattet, welcher die aufgewendete Energie des Benutzers benutzt (während er trainiert), um Strom für den elektrischen Bildschirm und für den Regler für die Bremse zu erzeugen. Dieses Trainingsgerät beinhaltet auch eine Anzahl von Batterien, welche den erzeugten Strom ausreichend speichert, um den Monitor über 60 Sekunden zu versorgen, auch wenn Sie mit der Übung aufgehört haben. Falls die Batterie verbraucht ist oder durch einen Funktionsfehler ausfällt, kann Sie durch einen Adapter geladen werden (L05), der mit dem Trainingsgerät geliefert wird.



**ACHTUNG:** Der Adapter muss an eine geeignete Steckdose angeschlossen werden. Versichern Sie sich, dass die Spannung Ihrer Anlage mit dem des Adapters übereinstimmt, der mit dem Trainingsgerät geliefert wird.

**WICHTIG:**

**Dieses Trainingsgerät ist ein sehr schweres Modell, so dass mindestens zwei Personen benötigt werden, um die Sicherheit der Personen während des Transports, das Auspacken und der Montage zu garantieren.**

**HINWEISE ZUR MONTAGE.-**

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

- (83) Haltestange
- (56) Lenker;
- (1) Hauptrahmen;
- (H) Monitor;
- (40) (58) (60) Vorderer Verziehrungsdeckel;
- (34) Oberer Verziehrungs-deckel;
- (36) (59)Hinterer Verziehrungsdeckel;
- (87) Sitz
- (115) Trinkflaschenhalter;

Fig.2

- (150) Schraube M10 × P1.5 × 25
- (95) Federscheibe M10
- (28) Scheibe M10.5xM18x2.0t
- (112) Schraube M4x20
- (137) Schraube M4x15
- (140) Schraube M6x20
- (3) Schraube M5X10
- (15) Schraube M5x15
- (94) Sechskantschraube M10X50
- (95) Federscheibe M10
- (150) Screw M10xP1.5x25
- (L05) Adapter

**1. MONTAGE DE LENKER**

Setzen Sie den Lenker (56) auf dem Mast (83), übergeben Sie die Kabel durch den Lenker, und die Schrauben (150) mit Scheiben (95) (28) anziehen. Fig.3

**2. MONTAGE DES STABILISATOR, PEDAL UND SITZ.-**

Positionieren Sie den Sitz (87) und befestigen Sie es mit den Nüssen.

Ziehen Sie die Pedale Links (L) und rechts (R) kümmert sich um die Position beizubehalten.

Installieren Sie die Blende (93) auf der Grundlage (91) und befestigen Sie es mit den Schrauben (15). Platzieren Sie die verstellbare Füße (92) an der Unterseite, und fügen Sie die Assembly an das Fahrwerk mit den Schrauben (94) und Unterlegscheiben (95).Fig.4

**3. BEFESTIGUNG DER HALTESTANGE.-**

Nehmen Sie die Haltestange (83) und nähern Sie sie an das Rohr an, das aus dem Hauptrahmen (1) kommt. Verbinden Sie den Stecker (126), der aus dem unteren Teils der Haltestange kommt mit dem Stecker (n), der aus dem oberen Teils der Hauptrahmens (1) in der Fig.5 kommt, und stecken Sie das Rohr der Stange in das Rohr am Ausgang des Hauptrahmens in Richtung des Pfeils. Achten Sie darauf, die Kabel nicht einzuklemmen.

Überprüfen Sie, ob die Verbindung der Kabel richtig ist, indem Sie das Gerät betätigen und der Monitor aufleuchtet.

Wenn Sie geprüft haben, dass alles funktioniert, schrauben Sie die Schrauben (149) mit den Unterlegscheiben (28) und den Sprengringen (95) fest, wie es in der Fig.5 gezeigt wird.

Richten Sie das Rohr mit dem Rahmen aus und ziehen Sie die Schrauben endgültig fest.

**4. BEFESTIGUNG DES VORDEREN VERZIEHRUNGSDECKELS.-**

Bringen Sie den vorderen Verziehrungsdeckel an, indem Sie ihn in die seitlichen Rohre einsetzen. Siehe Fig.6. Danach nehmen Sie die Schraube (112) und schrauben Sie den Deckel fest.

Lösen Sie dann die Schrauben (116), des Ruderrohres (83) Fig.6 und setzen Sie den Flaschenhalter (115) ein. Ziehen Sie die zuvor gelösten Schrauben dann erneut fest.

Befestigen Sie den Monitor-Abdeckung (60) mit Schrauben (3) auf der soport des Monitors.

**5. BEFESTIGUNG DES OBEREN VERZIEHRUNGSDECKELS.-**

Setzen die den Verziehrungsdeckel auf die seitlichen Rohre, wie es in der Fig.6 gezeigt wird. Ziehen Sie den Deckel nach vorne und stecken Sie ihn auf die

Stifte in den Nuten des Hauptrahmens (1). Danach positionieren Sie ihn im Schaftrohr in Pfeilrichtung.

**6. BEFESTIGUNG DES HINTEREN VERZIEHRUNGSDECKELS.-**

Nachdem Sie die vorherigen Schritte ausgeführt haben, nehmen Sie den hinteren Verziehrungsdeckel (36), positionieren

Sie in der angegebenen Richtung des Pfeils im Schaftrohr, wie es in der Fig.7 gezeigt wird. Schrauben Sie ihn mit den Schrauben (137) am oberen Verziehrungsdeckel und am Schaftrohr fest.



## **7. MONTAGE DER MITTLEREN ABDECKUNGEN.**

Positionieren Sie die hintere Abdeckung (59) und die vordere Abdeckung (58) am Ruderrohr (83) Fig.7. Ziehen Sie sie anschließend mit den Schrauben (140) fest.

## **8. MONTAGE DES MONITORS.-**

Verbinden Sie die aus dem Lenkerrohr (83) kommenden Klemmen mit den Klemmen (B) des Monitors (H) Fig.8.

Setzen Sie den Monitor (H) auf das Blech an der Lenkstange (83) Fig.8. Achten Sie dabei darauf, dass die Kabel nicht eingeklemmt werden.

Befestigen Sie den Monitor mit den Schrauben (137) Fig.8. Ort Tops vorheriger Monitor mit den Schrauben.

## **9. EINSTELLUNG DER SATTELHÖHE.-**

Lösen Sie den Drehknopf zur Einstellung der Sattelhöhe (19) ein wenig, wie es in der Fig.9, gezeigt wird, indem Sie ihn gegen den Uhrzeigersinn drehen. Ziehen Sie den Sattel nach oben. Wenn er in der richtigen Höhe angebracht ist, schrauben Sie ihn gut fest, indem Sie den Drehknopf (19) im Uhrzeigersinn festziehen.

## **10. NIVELLIERUNG.-**

Wenn das Gerät an seinem definitiven aufstellungsort steht, an dem die Übungen ausgeführt werden sollen, überprüfen Sie, ob es fest auf dem Boden steht und richtig nivelliert ist. Die Nivellierung können Sie durch Drehen der Stützmutter (92) ausführen, wie es in der Fig.10 gezeigt ist.

## **11. TRANSPORT UND LAGERUNG.-**

Das Gerät verfügt über Räder (97), die seinen Transport erleichtern. Die beiden Räder auf der Vorderseite des Geräts dienen dem Transport an den von Ihnen gewählten Aufbewahrungsort, wie es in der Fig.11 gezeigt ist.

## **12. PULSMESSUNG.-**

Die Pulsmessung erfolgt, indem man beide Hände auf die Sensoren (110) legt, die sich an den Griffen des Sitzes oder Lenkers befinden Fig.12.

**ANMERKUNG:** Der Puls kann auch mit dem Brustband (OPTIONALE TELEMETRISCHE PULSMESSUNG) gemessen werden.

Diese telemetrische Pulsmessung ist gegenüber der Pulsmessung mit Sensoren (110) an den Griffen des Sitzes oder Lenkers vorrangig.

## **13. AUFLADEN DER BATTERIE.-**

Bevor Sie die Batterien des Trainingsgeräts aufladen, vergewissern Sie sich, dass die Netzspannung mit der Spannung Ihres Geräts vereinbar ist.

Schließen Sie den mitgelieferten Adapter (L05), ans Netz und stecken Sie dann das Klemmenende in das untere Teil des Gerätegehäuses Fig.13.

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

## Português

### **AVISO IMPORTANTE DE SEGURANÇA.-**

#### **PRECAUÇÕES**

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

- 1** Mantenha as crianças afastadas deste aparelho em todo momento. **NÃO** as deixe sozinhas, sem estarem vigiadas no quarto onde guarda a bicicleta.
- 2** Só pode utilizar o aparelho uma pessoa de cada vez.
- 3** Se sofrer enjoos, náuseas, dor no peito ou qualquer outro sintoma durante a utilização deste aparelho, **PARE** o exercício. **DIRIJA-SE A UM MÉDICO IMEDIATAMENTE.**
- 4** Utilize o aparelho sobre uma superfície sólida e nivelada. **NÃO** utilize o aparelho para fazer exercício perto da água nem ao ar livre.
- 5** Mantenha as mãos afastadas das partes em movimento.
- 6** Utilize uma indumentária adequada para a realização do exercício. Não use peças de roupa folgadas que poderiam ficar presas no aparelho para fazer exercício.  
Utilize sempre calçado para correr ou para aeróbico quando utilizar o aparelho para fazer exercício.
- 7** Só deverá utilizar este aparelho para os fins descritos neste manual. **NÃO** utilize acessórios que não sejam recomendados pelo fabricante.
- 8** Não coloque objectos cortantes á volta do aparelho para fazer exercício.
- 9** As pessoas com alguma incapacidade não deverão utilizar o aparelho para fazer exercício sem a assistência de uma pessoa qualificado ou de um médico.
- 10** Antes de utilizar este aparelho, realize um aquecimento com exercícios de estiramento.
- 11** Não utilize a bicicleta se esta não estiver a funcionar correctamente.

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

**Guarde estas instruções.**

#### **INDICAÇÕES GERAIS.-**

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

- 1** Esta unidade está desenhada para ser usada em profissional. O peso do usuário não deve exceder os 190Kg.
- 2** Mantenha as mãos afastadas de qualquer uma das partes móveis da unidade.
- 3** Os pais e outras pessoas responsáveis por crianças, deverão ter em conta a sua natureza curiosa, que poderá levá-las a situações e comportamentos que podem ser perigosos. Este aparelho nunca deverá utilizar-se como um brinquedo.
- 4** É responsabilidade do proprietário assegurar-se que todos os usuários da máquina estejam adequadamente informados sobre todas as precauções necessárias.
- 5** A sua unidade só poderá ser usada por uma pessoa de cada vez.
- 6** Utilize peças de roupa e calçado adequado. Ate os atacadores correctamente.
- 7** Este aparelho para fazer exercício vem equipado com um gerador de corrente eléctrica, que aproveita a energia gerada pelo usuário (ao realizar o exercício), para alimentar o seu monitor electrónico e o seu regulador de travagem. Este aparelho para fazer exercício também incorpora uma série de baterias que armazenam a energia suficiente para manter o monitor electrónico operativo durante 60 segundos depois de deixar de fazer o exercício. No caso da bateria ficar descarregada devido a alguma falha no funcionamento, esta pode recarregar-se mediante o adaptador (L05), que é fornecido com o aparelho para fazer exercício.



**ATENÇÃO:** O adaptador deverá ligar-se a uma tomada apropriada, assegurando-se de que a voltagem da sua instalação é compatível com a voltagem do adaptador que é fornecido com o aparelho para fazer exercício.

**IMPORTANTE:**

**Este aparelho para fazer exercício é um modelo pesado, pelo que é necessária a participação de pelo menos duas pessoas para garantir a segurança da unidade e dos operários durante o processo de desembalagem, instalação e transporte.**

**INSTRUÇÕES DE MONTAGEM.-**

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

- (83) Tubo de remo
- (56) Guiador;
- (1) Corpo principal;
- (H) Monitor;
- (40) (58) (60) Tampão embelecador dianteiro;
- (34) Tampão embelecador superior;
- (36) (59) Tampão embelecador traseiro;
- (45) Pedais
- (87) assento
- (115) Garrafeira;

Fig.2

- (150) Parafuso M10 x 25
- (95) Arruela M10
- (28) lavadora M10.5xM18x2.0t
- (112) Parafuso M4x20
- (137) Parafuso M4x15
- (140) Parafuso M6x20
- (3) Parafuso M5X10
- (15) Parafuso M5X15
- (94) Parafuso sextavado M10X50
- (95) Arruela M10
- (L05) Adaptor

**1. COLOCAÇÃO DA HANDLEBAR.-**

Coloque o guiador (56) no mastro (83), passar os cabos através do guiador e aperte os parafusos (150) com anilhas (95) (28). Fig.3

**2. MONTAGEM DO ESTABILIZADOR, PEDAL E ASSENTO.-**

Coloque o assento (87) e fixe-a com as nozes. Aperte os pedais esquerdo (L) e direita (R) tendo o cuidado de manter a posição. Instale o painel (93) na base (91) e fixar com os parafusos (15). Coloque os pés reguláveis (92) na parte inferior e prender o conjunto ao chassi com os parafusos (94) e anilhas (95). Fig.4

**3. COLOCAÇÃO DO TUBO REMO.-**

Pegue no tubo do remo (83) e aproxime-o do tubo saliente do corpo principal (1). Ligue o terminal que sai da parte inferior do tubo remo, com o terminal que sai pela parte superior do tubo do corpo principal (1), Fig.5 e introduza o tubo do remo no tubo saliente do corpo principal na direcção da seta, tendo cuidado para não enganchar os cabos.

Comprove que ligou bem os cabos realizando o movimento do sistema gerador, até que o monitor se acenda.

Depois de ter comprovado que funciona, aparafuse os parafusos (149) juntamente com os anéis planos (28) e os anéis Grower (95), Fig.5.

Alinhe o tubo do remo com a máquina e aperte os parafusos com força.

**4. COLOCAÇÃO DO TAMPÃO EMBELECEDOR DIANTEIRO.-**

Coloque o tampão embelecador introduzindo-o nos tubos laterais, ver Fig.4. A seguir pegue no parafuso (112) e aperte-o para segurar o tampão.

Depois solte os parafusos (116), do tubo de remo (83) Fig.4 e coloque o porta-garrafa (115); aparafuse os parafusos soltos anteriormente.

Fixe a tampa do monitor (60) com parafusos (3) sobre o suporte do monitor.

**5. COLOCAÇÃO DO TAMPÃO EMBELECEDOR SUPERIOR.-**

Coloque o tampão embelecador sobre os tubos laterais, Fig.5. Desloque o tampão para a frente, introduzindo-o nos pivôs das ranhuras do corpo principal (1). Depois coloque-o no tubo da tige, no sentido da seta.

**6. COLOCAÇÃO DO TAMPÃO EMBELECEDOR TRASEIRO.-**

Depois de ter realizado os passos anteriores, pegue no tampão embelecador traseiro (36), coloque-o como mostra a direcção da seta, Fig.7, no tubo da tige e aperte com os parafusos (137) à carcaça embelecadora superior e ao tubo da tige.

**7. MONTAGEM DE TAMPAS CENTRAIS.**

Pegue na tampa traseira (59) e na tampa dianteira (58) e posicione-as no tubo de remo (31) Fig.7. De seguida, aparafuse-as com os parafusos (140).



## **8. MONTAGEM DO MONITOR.-**

De seguida, ligue os terminais que saem do tubo volante (83) e o terminal (B), que sai do monitor (H) Fig.8.

Coloque o monitor (H) sobre a chapa no tubo volante (83), como indica a Fig.8, tendo o cuidado de não prender os cabos.

Prenda o monitor com os parafusos (137) Fig.8. Prenda as tampas anterior do monitor com os parafusos.

## **9. REGULAÇÃO DA ALTURA DO SELIM.-**

Afrouxe um pouco o botão-mola regulador da altura do selim (19), Fig.9, rodando-o no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio e puxando o selim para cima. Quando estiver à altura adequada, fixe-o com força, apertando o botão-mola regulador (19) no sentido dos ponteiros do relógio.

## **10. NIVELAMENTO.-**

Depois de tener colocado a unidade no seu lugar definitivo, para a realização do exercício, comprove se a sua colocação no chão e o seu nivelamento são os correctos. Poderá conseguí-lo enroscando mais ou menos os tacos de apoio (92) como mostra a Fig.10.

## **11. DESLOCAÇÃO E ARMAZENAMENTO.-**

O aparelho está equipado com rodas (97), o que torna mais fácil a sua deslocação. As duas rodas que existem na parte da frente do aparelho,

ajudar-lhe-ão a colocar a sua unidade no sitio escolhido, com mayor facilidade, como mostra a Fig.11.

## **12. MEDIÇÃO DO PULSO.-**

O pulso mede-se através da colocação de ambas as mãos sobre os sensores (110) situados nos punhos do assento ou no volante - ver Fig.12.

### **NOTA:**

Também se pode medir o pulso (PULSO TELEMÉTRICO OPCIONAL) com a banda de peito.

Esta medição de pulso telemétrico prevalece sobre a medição de pulso sobre os sensores de pulso (110) situados nos punhos do assento ou no volante.

## **13. CARGA DE BATERIAS.-**

Antes de por a carregar as baterias do aparelho de exercício, assegure-se de que a voltagem da electricidade é compatível com a do seu aparelho de exercício.

Ligue à electricidade o adaptador (L05) que se fornece com o aparelho de exercício e depois ligue a ponta do terminal à parte inferior da carcassa da máquina - Fig.13.

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

## Italiano

### AVVERTIMENTO IMPORTANTE DI SICUREZZA.-

#### PRECAUZIONI.

Quest'attrezzo è stato disegnato e costruito in modo da garantire la massima sicurezza. Ciò nonostante si devono applicare una serie di precauzioni all'utilizzare determinati attrezzi per esercizi. Legga il manuale nella sua totalità prima di montare ed utilizzare la bicicletta. Comunque osservi al dettaglio le seguenti precauzioni di sicurezza:

- 1** Mantenga i bambini lontani da quest'attrezzo in ogni momento. **NON** li lasci senza sorveglianza nella stessa stanza dove si trova la bicicletta.
- 2** Solo può usare la bicicletta una persona allo stesso tempo.
- 3** Se soffre capogiri, nausea, dolori nel petto o qualsiasi altro sintomo durante l'uso di questo apparecchio, **FERMI** l'allenamento. **SI RECHI DA UN MEDICO IMMEDIATAMENTE.**
- 4** Usi l'apparecchio su una superficie solida e livellata. **NON** utilizzare l'attrezzo per esercizi vicino all'acqua o all'aria aperta.
- 5** Mantenga le mani lontane dalle parti in movimento.
- 6** Usi capi d'abbigliamento adatti per la realizzazione degli esercizi. Non usi capi larghi che potrebbero agganciarsi nella bicicletta. Usi sempre scarpe da corsa o per esercizi aerobici quando si usa l'attrezzo per gli esercizi.
- 7** Usi questo apparecchio solo per gli scopi descritti in questo manuale. **NON** usi accessori non consigliati dal fabbricante.
- 8** Non collochi oggetti taglienti attorno all'attrezzo per gli esercizi.
- 9** Le persone portatrici di handicap non dovranno usare l'attrezzo per gli esercizi senza l'assistenza di una persona qualificata o un medico.
- 10** Prima di usare quest'attrezzo, realizzi un riscaldamento con esercizi di stiramento.
- 11** Non usi quest'attrezzo se non funziona correttamente.

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

**Conservi queste istruzioni.**

#### INDICAZIONI GENERALI.-

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

- 1** Questo apparecchio è stato disegnato per il suo uso in professionale. Il peso dell'utente non dovrà sorpassare gli 190Kg.
- 2** Mantenga le mani lontane da qualsiasi delle parti mobili dell'apparecchio.
- 3** I genitori ed altre persone responsabili dei bambini devono tenere conto della natura curiosa di questi che li può portare a situazioni e condotto che possono risultare pericolose. Questo apparecchio non si deve usare in nessun caso come un giocattolo.
- 4** È responsabilità del proprietario l'assicurarsi che tutti gli utenti dell'apparecchio siano stati correttamente informati su tutte le precauzioni necessarie da prendere.
- 5** Il suo apparecchio solo può essere usato da una persona allo stesso tempo.
- 6** Usi capi d'abbigliamento e scarpe adatti. Si allacci le scarpe correttamente.
- 7** Quest'attrezzo per gli esercizi è dotato di un generatore di corrente, che approfitta l'energia sviluppata dall'utente (mentre realizza l'esercizio), per alimentare il monitor elettronico ed il regolatore di frenata dello stesso. Quest'attrezzo per gli esercizi inoltre, incorpora una serie di batterie che dispongono di energia sufficiente per mantenere il monitor elettronico operativo durante 60 secondi successivi all'aver terminato l'esercizio. Nel caso in cui la batteria si scarichi per un eventuale guasto nel funzionamento, questa potrà essere ricaricata con l'adattatore (L05), fornito insieme all'attrezzo per gli esercizi.





**ATTENZIONE:** L'adattatore deve essere collegato alla presa appropriata, assicuratevi che il voltaggio dell'installazione sia compatibile con il voltaggio dell'adattatore che si fornisce con l'attrezzo per gli esercizi.

**IMPORTANTE:**

**Quest'attrezzo per gli esercizi è un modello pesante, quindi è necessaria la collaborazione di almeno due persone per garantire la sicurezza dell'unità e degli operai durante il disimballaggio, l'installazione ed il trasporto.**

**ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO.-**

Ritirare l'attrezzo dalla scatola ed assicurarsi che tutti i componenti siano inclusi, Fig.1:

- (83) Tubo di remo
- (56) Manubrio,
- (1) Corpo principale,
- (H) Monitor;
- (40) (58) (60) Coperchio anteriore decorativo;
- (34) Coperchio superiore decorativo;
- (36) (59) Coperchio posteriore decorativo;
- (45) Pedali
- (87) Sedile
- (115) Portabottiglie;

Fig.2

- (150) Vite M10 x 25 x P1.5
- (95) Molla Rondella M10
- (28) Rondella M10.5xM18x2.0t
- (112) Vite M4x20
- (137) Vite M4x15
- (140) Vite M6x20
- (3) Vite M5x10
- (15) Vite M5X15
- (94) esagonale M10x50
- (95) Molla Rondella M10
- (150) Vite M10xP1.5x25
- (L05) Adattatore

**1. INSTALLAZIONE DEL MANUBRIO.-**

Posizionare il manubrio (56) sull'albero (83), passare i cavi attraverso il manubrio, e stringere le viti (150) con rondelle (95) (28). Fig.3

**2. MONTAGGIO STABILIZZATORE, PEDALE E SEDILE.-**

Posizionare il sedile (87) e fissarlo con i dadi. Serrare i pedali sinistro (L) e destro (R) avendo cura di mantenere la posizione. Installare la lunetta (93) sulla base (91) e fissarlo con le viti (15). Posizionare i piedini regolabili (92) nella parte inferiore e montare il gruppo telaio con le viti (94) e rondelle (95).

**3. MONTAGGIO DEL TUBO DI REMO.-**

Prendere il tubo di remo (83) ed avvicinarlo al tubo uscente dal corpo principale (1), collegare i terminali che fuoriescono dalla parte inferiore del tubo di remo, con il terminale che fuoriesce alla parte superiore del tubo del corpo principale (1) Fig.5, ed introdurre il tubo di remo nel tubo uscente del corpo principale in direzione della freccia, prestando attenzione a non prendere i cavi.

Comprovare che i cavi siano stati collegati appropriatamente realizzando il movimento del sistema generatore, affinché il monitor si accenda. Una volta verificato che funziona, avvitare i dadi (149) con le rondelle piane (28) e le rondelle Grower (95) Fig.5.

Allineare il tubo remo alla macchina e stringere bene i dadi.

**4. MONTAGGIO DEL COPERCHIO ANTERIORE DECORATIVO.-**

Montare il coperchio decorativo introducendolo nei tubi laterali vedere Fig.6. Successivamente prendere i dadi (112) ed avvitarli per bloccare il coperchio.

Successivamente allentare le viti (116), del tubo remo (83) Fig.6 e collocare il porta-bottigliette (115), avvitare di nuovo le viti tolte precedentemente.

Fissare il coperchio del monitor (60) con le viti (3) sul soporte di monitor.

**5. MONTAGGIO DEL COPERCHIO SUPERIORE DECORATIVO.-**

Posizionare il coperchio decorativo sui tubi laterali Fig.6, spostare il coperchio in avanti, introducendolo nei perni delle fessure del corpo principale (1) poi collocarlo nel tubo dell'albero in direzione della freccia.

**6. MONTAGGIO DEL COPERCHIO POSTERIORE DECORATIVO.-**

Una volta realizzati i passi anteriori, prendere il coperchio decorativo (36), collocarlo rispettando la direzione della freccia Fig.7 nel tubo dell'albero ed avvitarlo con i dadi (137) alla carenatura decorativa superiore ed al tubo dell'albero.

**7. MONTAGGIO DEI COPERCHI CENTRALI.-**

Prendere il coperchio posteriore (59) ed il coperchio anteriore (58), posizzionarli nel tubo remo (83) Fig.7 ed in seguito avvitarli con le viti (140).

**8. MONTAGGIO DEL MONITOR.-**

Poi, collegare i terminali che fuoriescono dal tubo manubrio (83) ed i terminali (B), che fuoriescono dal monitor (H) Fig.8.



Montare il monitor (H) sulla lamiera del tubo manubrio (83), così come indica la Fig.8 facendo attenzione a non prendere i cavi.

Fissare il monitor con le viti (137) Fig.8. Luogo coperchio del monitor precedente con le viti.

## **9. REGOLAZIONE DELL'ALTEZZA DELLA SELLA.-**

Allentando leggermente il pomo regolatore dell'altezza del sellino (19), Fig.9, in senso antiorario e tirando il sellino verso l'alto, quando questo si trovi ad un'altezza adeguata, fissarlo fortemente stringendo il pomo regolatore (19) girandolo in senso orario.

## **10. LIVELLAZIONE.-**

Una volta collocata la macchina nel luogo definitivo per la realizzazione dell'allenamento, verifichi che il suo assestamento sul suolo e la sua livellazione siano corretti. Questo si ottiene girando più o meno i blocchetti di appoggio (92) come mostra la Fig.10.

## **11. SPOSTAMENTO ED IMMAGAZZINAGGIO.-**

La macchina è munita di ruote (97), le quali rendono più facile il suo spostamento. Le due ruote che si trovano nella parte anteriore della macchina servono per riporla più facilmente nel luogo scelto, così come è indicato nella Fig.11.

## **12. MISURAZIONE DEL POLSO.-**

Il polso si misura collocando entrambe le mani sui sensori (110) situati all'estremi del sellino o sul manubrio vedere la Fig.12.

### **NOTA:**

Inoltre si può misurare il polso (POLSO TELEMETRICO OPZIONALE) con la fascia pettorale.

Questo tipo di misurazione del polso telemetrico prevale sulla misurazione del polso con i sensori per il polso (110) situati sugli estremi del sellino, o manubrio.

## **13. CARICA BATTERIE.-**

Prima di mettere sotto carica le batterie dell'apparecchio per gli esercizi, assicuratevi che il voltaggio della rete elettrica è compatibile con quello del vostro apparecchio per gli esercizi.

Collegare l'adattatore (L05) che si fornisce con l'apparecchio per gli esercizi alla rete elettrica, poi collegare la punta del terminale nella parte inferiore della carenatura della macchina Fig.13.

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

## Nederlands

### **BELANGRIJKE VEILIGHEID SVOORSCHRIFTEN.-**

#### **VOORZORGSMAATREGELEN.**

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

- 1** Houd kinderen ten alle tijden verwijderd van dit apparaat. Laat ze NIET zonder toezicht in de ruimte waar u de hometrainer heeft opgesteld.
- 2** Deze hometrainer kan slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.
- 3** Wanneer u last krijgt van duizelingen, misselijkheid, pijn in de borst of andere symptomen tijdens het gebruik van dit apparaat, STOP dan met de oefening. RAADPLEEG ONMIDDELIJK EEN ARTS.
- 4** Gebruik de hometrainer slechts op een stevige en genivelleerde ondergrond. Gebruik het apparaat NOOIT in de open lucht of in de buurt van water.
- 5** Raak de bewegende onderdelen niet aan.
- 6** Gebruik geschikte kleding tijdens het uitvoeren van de oefeningen. Gebruik geen wijde kledingstukken die zouden kunnen haken in de hometrainer. Gebruik altijd sportschoenen (loopschoenen of aerobi(40) wanneer u het apparaat gebruikt.
- 7** Gebruik de hometrainer uitsluitend voor de gebruiksdoeleinden, zoals beschreven in deze handleiding. Gebruik GEEN accessoires die niet worden aanbevolen door de fabrikant.
- 8** Plaats geen scherpe voorwerpen in de buurt van de hometrainer.
- 9** Invaliden dienen de hometrainer uitsluitend te gebruiken onder leiding van een bevoegde persoon of arts.
- 10** Voordat u de hometrainer gaat gebruiken dient u een warming-up uit te voeren door middel van rekoefeningen.
- 11** Gebruik de hometrainer niet wanneer het apparaat niet naar behoren functioneert.

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

**Bewaar deze instructies.**

#### **ALGEMENE AANWIJZINGEN.-**

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

- 1** Dit apparaat is ontworpen voor professioneel gebruik. De gebruiker dient niet zwaarder te zijn dan 190Kg.
- 2** Raak de bewegende onderdelen niet aan.
- 3** Ouders en andere personen die verantwoordelijk zijn voor kinderen, dienen er rekening mee te houden dat dezen van nature nieuwsgierig zijn en dat dit tot gevaarlijke situaties en gedrag kan leiden. Dit apparaat mag onder geen beding als speelgoed gebruikt worden.
- 4** Het valt onder de verantwoording van de eigenaar zich ervan te verzekeren dat alle gebruikers van het apparaat gedegen geïnformeerd zijn over de benodigde voorzorgsmaatregelen.
- 5** Dit apparaat kan slechts door één persoon tegelijk gebruikt worden.
- 6** Gebruik adequate kleding en schoeisel. Strik uw veters goed.
- 7** Dit oefenapparaat is uitgerust met een generator voor elektrische stroom. die gebruik maakt van de energie die door de gebruiker wordt opgewekt (tijdens het uitvoeren van de oefening) en die de elektronische monitor en het remsysteem van stroom voorziet. Deze hometrainer beschikt tevens over een aantal accu's die een hoeveelheid energie kunnen opslaan, voldoende om de elektronische monitor gedurende 60 seconden na het beëindigen van de oefening van stroom te voorzien. Wanneer de accu door een storing leeg raakt, kan deze worden opgeladen d.m.v. de adapter (L05), die bij de hometrainer wordt meegeleverd.



**LET OP:** De adapter dient te worden aangesloten op een daarvoor geschikt stopcontact. Controleer of het voltage van uw elektriciteitsnet overeenkomt met dat van de bijgeleverde adapter.

**BELANGRIJK:**

**Deze hometrainer is van een zware uitvoering en de medewerking van minimaal twee personen tijdens het uitpakken, monteren en transport is dan ook noodzakelijk, om de veiligheid van het apparaat en personen te garanderen.**

**MONTAGE INSTRUCTIES.-**

Haal de eenheid uit de verpakking en controleer of alle onderdelen aanwezig zijn Fig.1:

- (83) Framebuis
- (56) Greepbeugel;
- (1) Centrale frame;
- (H) Monitor;
- (40) Afdekdeel voor;
- (34) Afdekdeel boven;
- (34) Afdekdeel boven;
- (36) Afdekdeel achter;
- (87) Zetel
- (115) Dragar;

Fig.2

- (150) Schroef M10 x P1.5 x 25
- (95) Veerring M10
- (28) wasmachine M10.5xM18x2.0t
- (112) Schroef M4x20
- (137) Schroef M4x15
- (140) Schroef M6x20
- (3) Schroef M5x10
- (15) Schroef M5x15
- (94) Hexagon schroef M10x50
- (95) Veerring M10
- (150) Schroef M10xP1.5x25
- (L05) Adaptor

**1. STUUR MOUNT.-**

Plaats het stuur (56) op de mast (83), passeren de kabels door het stuur en draai de schroeven (150) met ringen (95) (28). Fig.3

**2.MONTAGE DE BEELDSTABILISATOR, PEDAAL EN ZETEL.-**

Plaats de zetel (87) en repareren met de noten. Draai de pedalen linker (L) en rechter (R) verzorgen de positie te behouden.

De bezel (93) op de basis (91) installeren en repareren met de schroeven (15). Plaatst de in hoogte verstelbare voetjes (92) onderaan en bevestig de vergadering aan het chassis met de schroeven (94) en (95).

**3. PLAATSING VAN DE FRAMEBUIS.-**

Neem de framebuis (83) en breng deze boven de uitstekende buis van het centrale frame (1), verbind de terminals (126) die uit de onderzijde van de framebuis steken, met de terminal (n) die uit de bovenkant van de buis van het centrale frame (1) steekt, Fig.5. Breng de framebuis op de uitstekende buis van het centrale frame, in de richting van de pijl, en let er daarbij op dat de kabels niet bekneld raken.

Controleer of u de kabels op de juiste manier heeft verbonden door het generatorsysteem in werking te stellen tot de monitor in werking treedt.

Wanneer u de werking van het systeem heeft gecontroleerd, draait u de schroeven (149) vast tezamen met de platte ringen (28) en de Growerringen (95) Fig.5.

Lijn de framebuis uit met het apparaat en draai de schroeven stevig vast.

**4. MONTAGE VAN HET ONDERSTE AFDEKDEEL.-**

Plaats het afdekdeel door dit in de buizen aan de zijkant te steken, zie Fig.6. Neem vervolgens de bevestigingsschroef (112) van het afdekdeel en draai deze vast.

Verwijder vervolgens de schroeven (116), van de hoofdstang (83), Fig.6, plaats de fleshouder en maak hem vast door gebruik te maken van de eerder verwijderde schroeven.

Bevestig de deksel monitor (60) met schroeven (3) op de soorte van de monitor.

**5. MONTAGE VAN HET BOVENSTE AFDEKDEEL.-**

Plaats het afdekdeel over de buizen aan de zijkant, zie Fig.6, schuif het deel naar voren en breng deze over de pinnen en openingen van het centrale frame. (1) plaats het vervolgens over de zadelpen, in de richting van de pijl.

**6. MONTAGE VAN HET ACHTERSTE AFDEKDEEL.-**

Wanneer u de voorgaande stappen heeft uitgevoerd, neemt u het achterste afdekdeel (36), plaatst dit zoals wordt getoond in de richting van de pijl Fig.7 op de zadelpen en bevestigt dit deel door middel van de schroeven (137) aan het bovenste afdekdeel en aan de zadelpen.

**7. VERGADERING VAN ACHTERKANT EN VOORKAP.-**

Verwijder de achterkant (59) en de voorkap (58), plaats ze op de belangrijkste post (83) Fig.7. En dan tot slot de schroeven (140)..



## **8. DE MONITOR BEVESTIGEN.-**

Sluit daarna de uit het stuur (83) stekende uiteinden en het uit de monitor (H) stekende uiteinde (B) aan, Fig.8.

Plaats de monitor (H) bovenop de plaat op de hoofdstang (83), zoals weergegeven in Fig.8, ervoor zorgend dat de draden niet bekneld komen te zitten.

Maak gebruik van de schroeven (137) om de monitor op zijn plaats te houden, Fig.8. Plaats tops vorige scherm met de schroeven.

## **9. AFSTELLEN VAN DE HOOGTE VAN HET ZADEL.-**

Draai de hoogtinstelknop zadel (19), Fig.9 een beetje los door deze tegen de wijzers van de klok in te draaien en trek het zadel omhoog. Wanneer het zadel zich op de gewenste hoogte bevindt, draait u de instelknop (19) kloksgewijs, stevig vast.

## **10. NIVELLEREN.-**

Wanneer het toestel op zijn definitieve plaats staat waar u de oefeningen zult doen, controleer dan of het stevig op de grond en op gelijke hoogte staat. Dit kunt u verkrijgen door de steunpootjes (92) meer of minder aan te draaien zoals op Fig.10 wordt getoond.

## **11. VERPLAATSEN EN BEWAREN.-**

Het toestel heeft wieltjes (97), daardoor is het gemakkelijk te verplaatsen. De twee wieltjes

vooraan het toestel dienen om het eenvoudig naar zijn bergplaats te transporteren, zoals aangeduid op Fig.11.

## **12. PULSMETING.-**

Uw puls frequentie wordt gemeten door beide handen op de pulssensors (110) te plaatsen, gelokaliseerd op de zetelhandgrepen of het stuur, zie Fig.12.

### **OPMERKING:**

U kunt ook de borstband gebruiken (OPTIONELE TELEMETRISCHE PULSSENSOR) om uw hartfrequentie te meten.

De lezing van de telemetrische puls frequentie is te prefereren boven de puls sensors (110) op de zetelhandgrepen of het stuur.

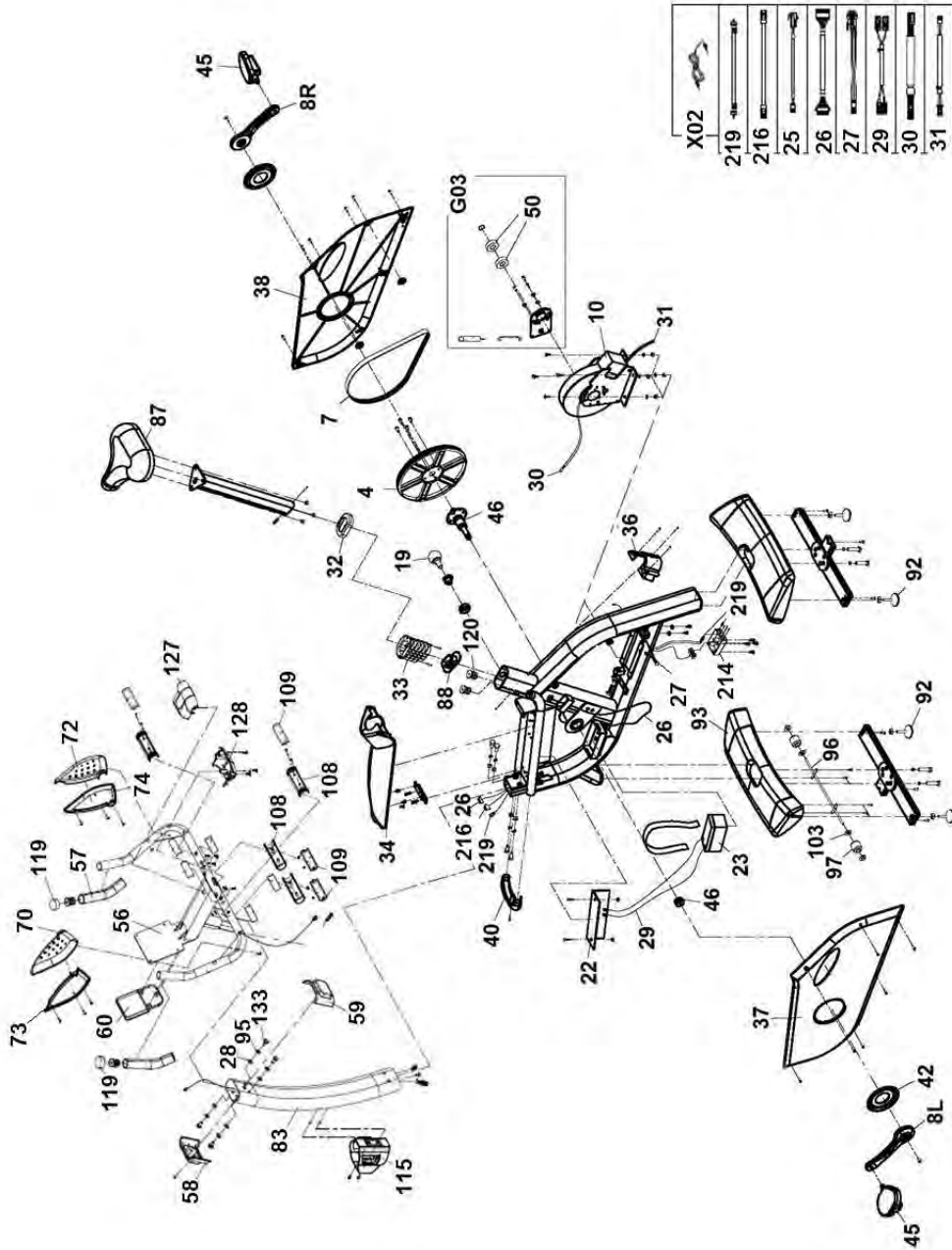
## **13. DE BATTERIJEN OPLADEN.-**

Voordat u de batterijen van het oefen toestel oplaadt, controleer of de spanning van het toestel compatibel is met de netspanning.

Steek adapter (L05) die bij het oefen toestel geleverd is in het stopcontact, steek vervolgens het uiteinde van de aansluiting in onderkant van het toestel frame, zoals weergegeven in Fig.13.

**BH BEHOUDT ZICH HET RECHT VOOR DE SPECIFICATIES VAN HAAR PRODUCTEN ZONDER VOORAFGAANDE WAARSCHUWING TE WIJZIGEN.**

# H800BM





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

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

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

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

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

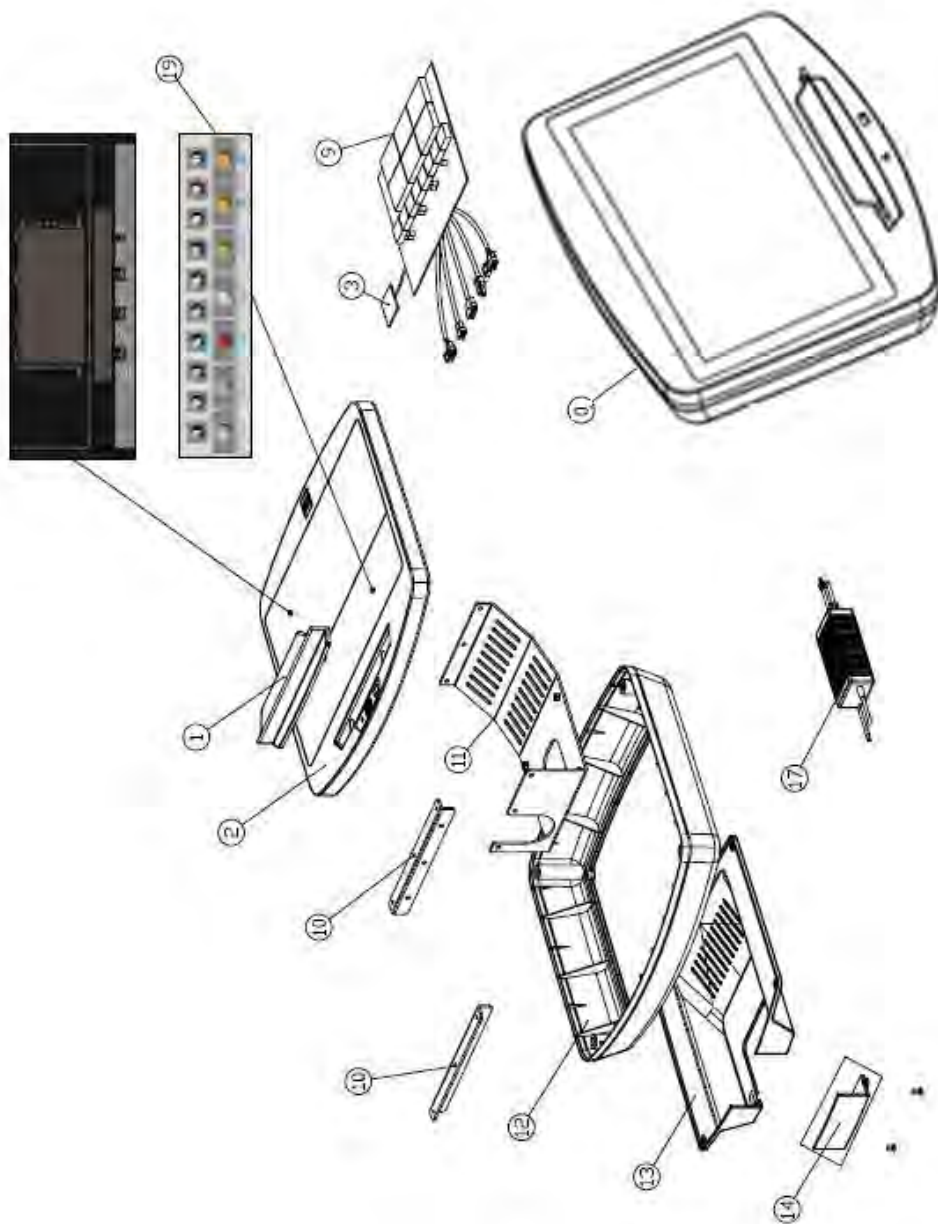
**Per ordinare pezzi di ricambio:** Indicare il codice del pezzo e la quantità

**Bestellen van vervangingsonderdelen:** Geef het deel code en de hoeveelheid

**Ejemplo / E.g. / Exemple / Beispiel / Exemplo /Esempio / Bijvoorbeeld:**  
H900004 1

Nº	Code	Nº	Code	Nº	Code	Nº	Code
4	H900004	31	H900031	59	H800BM059	115	H800BM115
7	H900007	32	H900032	60	H800BM060	120	H900120
8R	H990013R	33	H900033	70	H800BM070	125	H800BM083
8L	H990013L	34	H900034	72	H800BM072	126	H800BM126
10	H900010	36	H900036	73	H800BM073	127	H800BM127
19	H900019	37	H900037	74	H800BM074	128	H800BM128
22	H800BM022	38	H900038	87	H900087	214	H800BM214
23	H900023	39	H800BM039	88	H900088	216	H800BM216
25	H800BM025	40	H800BM040	92	H900092	217	H800BM217
26	H900027	42	H800042	93	H900093	218	H800TVL03
27	H800BM027	45	H900045	97	H900097	219	H800TVL06
28	H900028	50	H900050	103	H900103	X02	H800TVX02
29	H900029	56	H800BM056	108	H800BM108	G03	H800G03
30	H900030	58	H800BM058	109	H900109		

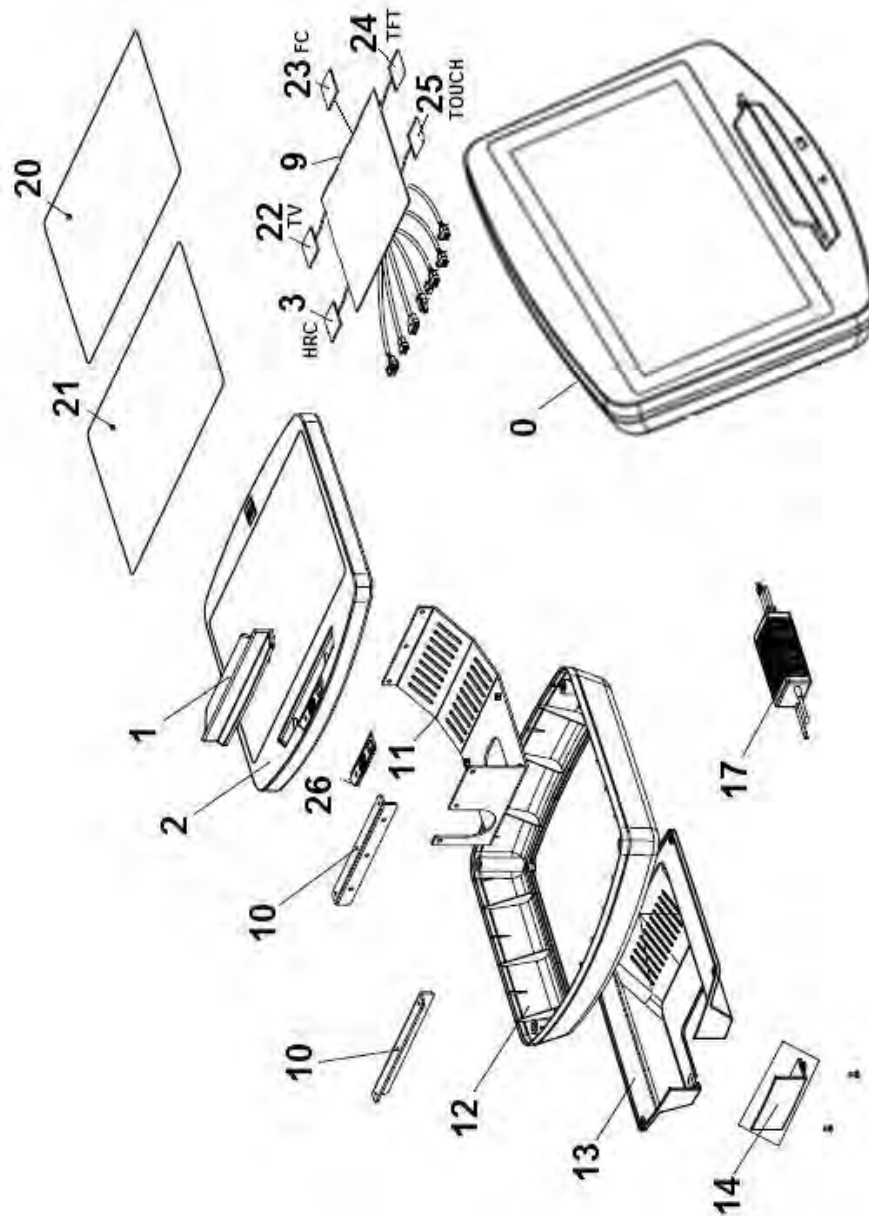
## SK2000L



Nº	Code	Nº	Code
0	0190418	12	0190430
1	0190419	13	0190431
2	0190420	14	0190432
3	0190421	17	0190434
9	0190427	19	0190436



## SK2000T



Nº	Code	Nº	Code
0	0190438	17	0190447
1	0190419	20	0190448
2	0190439	21	0190449
3	0190440	22	0190450
9	0190446	23	0190451
12	0190430	24	0190452
13	0190431	25	0190453
14	0190432	26	0190454



Español	Por medio de la presente <i>Exercycle S.L.</i> declara que este producto cumple con los requisitos esenciales y cualesquiera otras disposiciones aplicables o exigibles de las Directivas 2009/125/CE, 2011/65/CE, 2014/30/CE y 2014/35/CE.
English	Hereby, <i>Exercycle S.L.</i> declares that this product is in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of Directives 2009/125/EC, 2011/65/EC, 2014/30/EC and 2014/35/EC.
العربية	بموجب هذا ، تعلن <i>Exercycle SL</i> أن هذا المنتج متوافق مع المتطلبات الأساسية والأحكام الأخرى ذات الصلة من التوجيهات 2009/125/EC, 2011/65/EC, 2014/30/EC 2014/35/EC.
Français	Par la présente <i>Exercycle S.L</i> déclare que cette appareil est conforme aux exigences essentielles et aux autres dispositions pertinentes des directives 2009/125/CE, 2011/65/CE, 2014/30/CE et 2014/35/CE.
Deutsch	Hiermit erklärt <i>Exercycle S.L.</i> , dass sich das Gerät in Übereinstimmung mit den grundlegenden Anforderungen und den übrigen einschlägigen Bestimmungen der Richtlinien 2009/125/EG, 2011/65/EG, 2014/30/EG und 2014/35/EG befindet.
Português	<i>Exercycle S.L.</i> declara que este producto está conforme com os requisitos essenciais e outras disposições das Directivas 2009/125/CE, 2011/65/CE, 2014/30/CE e 2014/35/CE.
Italiano	Con la presente <i>Exercycle S.L.</i> dichiara che questo prodotto è conforme ai requisiti essenziali ed alle altre disposizioni pertinenti stabilite delle direttive 2009/125/CE, 2011/65/CE, 2014/30/CE e 2014/35/CE.
Nederlands	Hierbij verklaart <i>Exercycle S.L.</i> dat het produkt in overeenstemming is met de essentiële eisen en de andere relevante bepalingen van richtlijnen 2009/125/EG, 2011/65/EG, 2014/30/EG en 2014/35/EG.



**SK LINE**  
sportkoncept

**BH HIPOWER 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: [hipower@bhfitness.com](mailto:hipower@bhfitness.com)  
[www.bhfitness.com](http://www.bhfitness.com)

**POST-VENTA**

Tel: +34 945 292 012 /  
902 170 258  
Fax: +34 945 56 05 27  
e-mail: [hipower@bhfitness.com](mailto:hipower@bhfitness.com)

**BH HIPOWER PORTUGAL**

MAQUINASPORT, APARELHOS  
DE DESPORTO, S.A.  
Rua do Caminho Branco Lote  
8, ZI Oiã 3770-068 Oiã  
Oliveira do Bairro (PORTUGAL)  
Tel.: +351 234 729 510  
Fax: +351 234 729 519  
e-mail: [info@bhfitness.pt](mailto:info@bhfitness.pt)

**BH SERVICE PORTUGAL**

Tel.: +351 234 729 510  
Fax: +351 234 729 519  
e-mail: [info@bhfitness.pt](mailto:info@bhfitness.pt)

**BH HIPOWER UK**

Tel: 02037347554  
e-mail:  
[sales.uk@bhfitness.com](mailto:sales.uk@bhfitness.com)

**AFTER SALES – UK**

Tel.: 02074425525  
e-mail:  
[service.uk@bhfitness.com](mailto:service.uk@bhfitness.com)

**BH HIPOWER NORTH AMERICA**

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

**BH HIPOWER 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.bh.com.mx](http://www.bh.com.mx)

**BH HIPOWER FRANCE**

**SAV FRANCE**

Tel : +33 0810 000 301  
Fax : +33 0810 000 290  
[savfrance@bhfitness.com](mailto:savfrance@bhfitness.com)

**BH HIPOWER 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](mailto:info@bhasia.com.tw)

**BH HIPOWER CHINA**

BH China Co., Ltd.  
Block A, NO.68, Branch Lane  
455, Lane 822,  
Zhen Nan RD., Li Zi Yuan,  
Putuo, Shanghai 200331,  
P.R.C.  
Tel: +86-021-5284 6694  
Fax:+86-021-5284 6814  
e-mail: [info@i-bh.cn](mailto:info@i-bh.cn)

**BH Germany GmbH**

Altendorfer Str. 526  
45355 Essen  
Tel: +49 201 450910-0  
e-mail: [info@bhgermany.com](mailto:info@bhgermany.com)  
Kostenfreie Telefonnummer:  
0800 0996655  
Ersatzteile:  
[www.bhfitness.com](http://www.bhfitness.com)

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

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

يمكن تغيير المواصفات دون إشعار مسبق بسبب برنامج تحديث المنتج المستمر.

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

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

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

BH SE RESERVA O DIREITO A MODIFICAÇÃO ESPECIFICAÇÕES DOS SEUS PRODUCTOS SEM PRÉVIO AVISO.

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