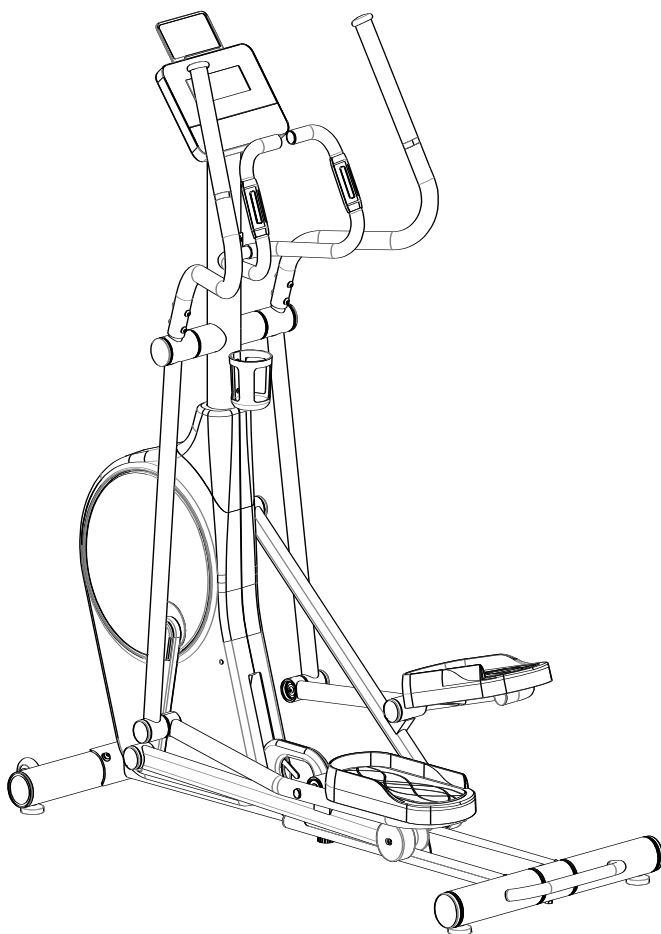


# BH FITNESS

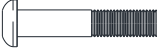


## Návod k obsluze



**Sestavení a používání pokynů**  
**Montáž a použitie pokynov**  
**Instructions for assembly and use**  
**Instructions de montage et utilisation**  
**Montage und gebrauchsanleitung**  
**Instruções de montagem e utilização**  
**Istruzioni di montaggio e uso**  
**Montage-en gebruiksinstructies**

## OBR.0

 D01 M8\*45 4PCS

 D02 M10\*25 2PCS

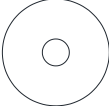
 D03  $\Phi 10$  8PCS

 D04  $\Phi 10$  8PCS

 D05 M8\*20 12PCS

 D06  $\Phi 8$  10PCS

 D07  $\Phi 8$  8PCS

 D08  $\Phi 32*\Phi 8*1.5$  2PCS

 D09  $\Phi 24*\Phi 8*1.5$  8PCS

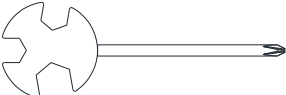
 D11 M8\*20 6PCS

 D12 M10\*20 6PCS

 D23 M8 4PCS

 D26 M5\*12 2PCS

 D41  $\Phi 25*\Phi 19*0.3$  2PCS

 B15 S=13-14-18 1PC

 B16 S6 1PC

Fig.1

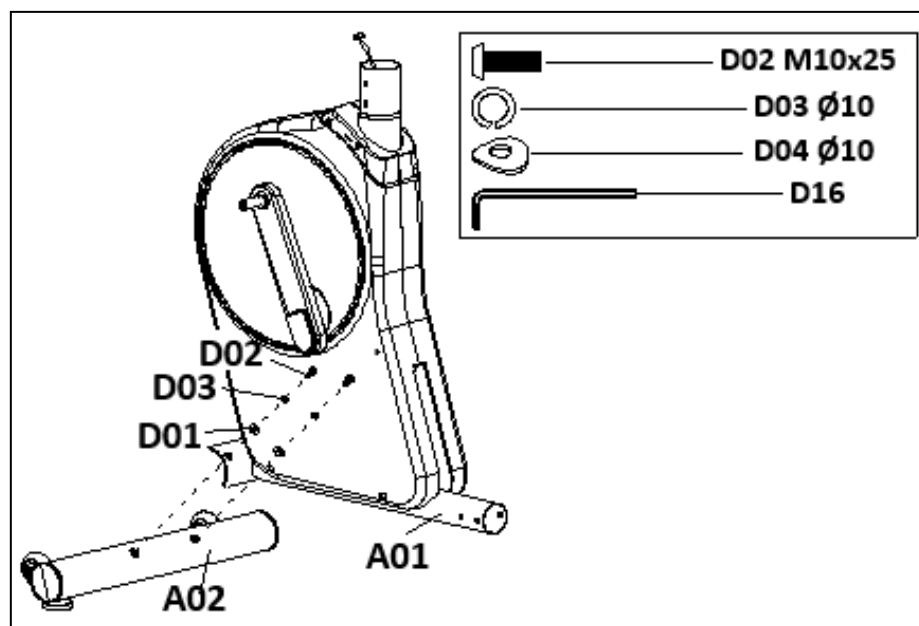


Fig.2

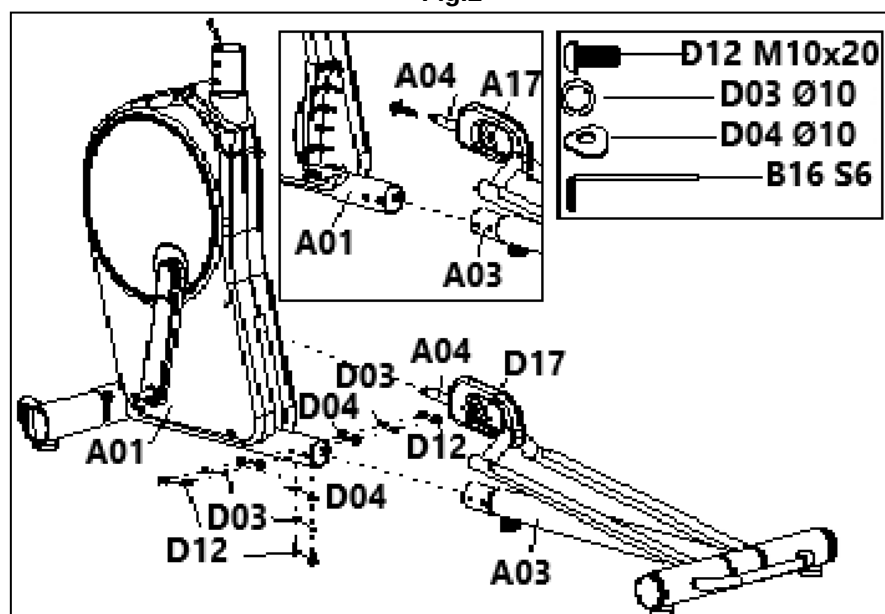


Fig.3

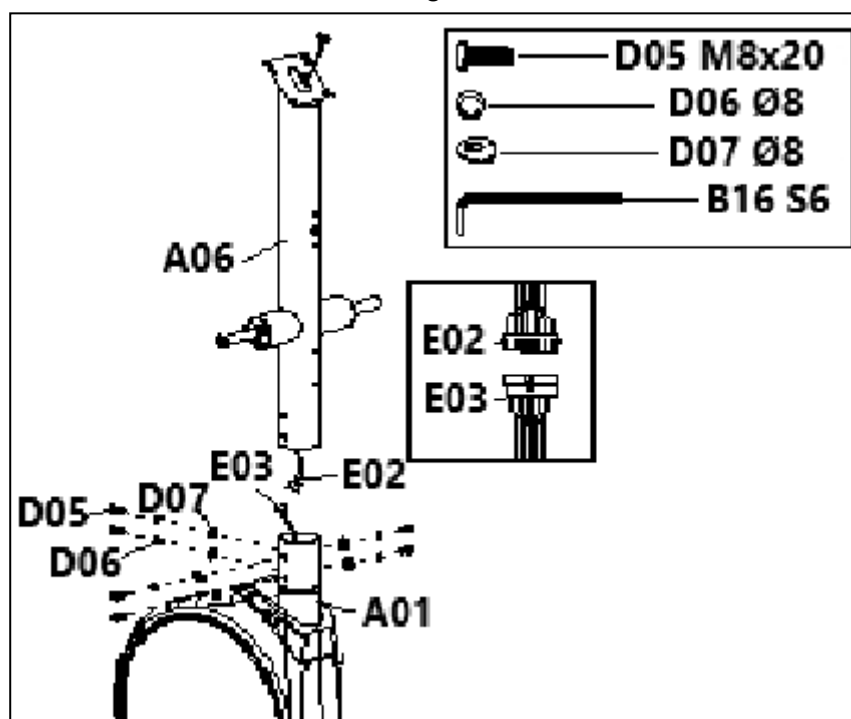


Fig.4

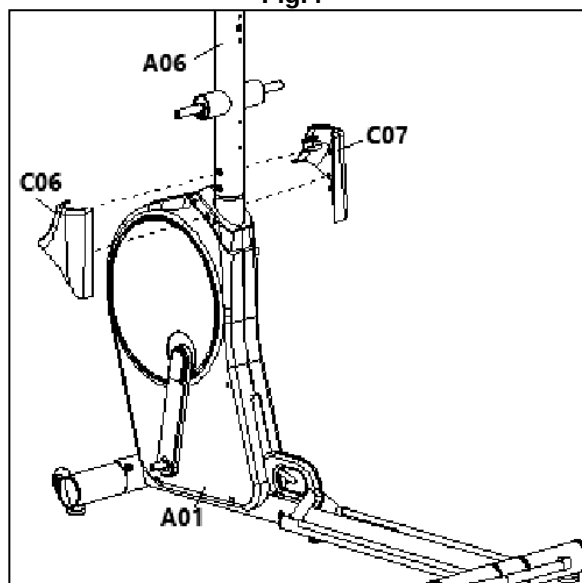


Fig.5

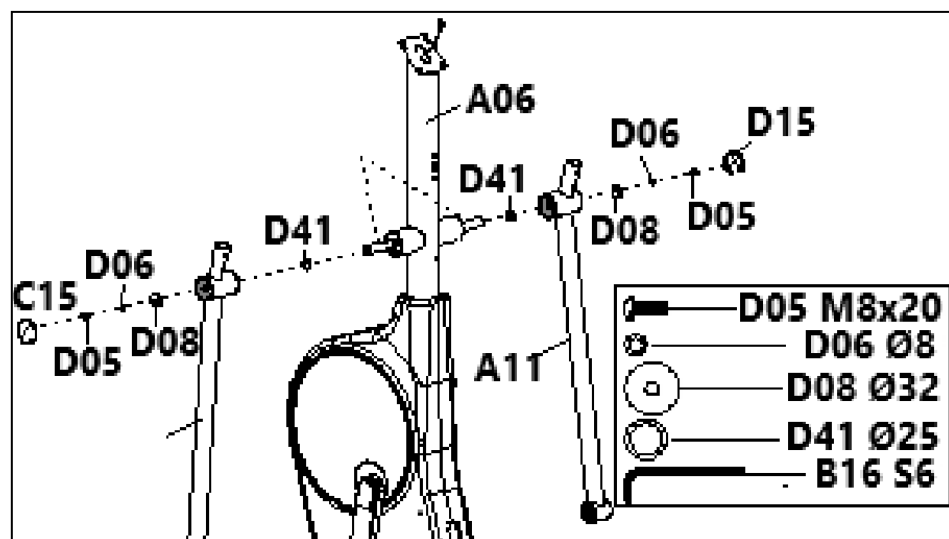


Fig.6

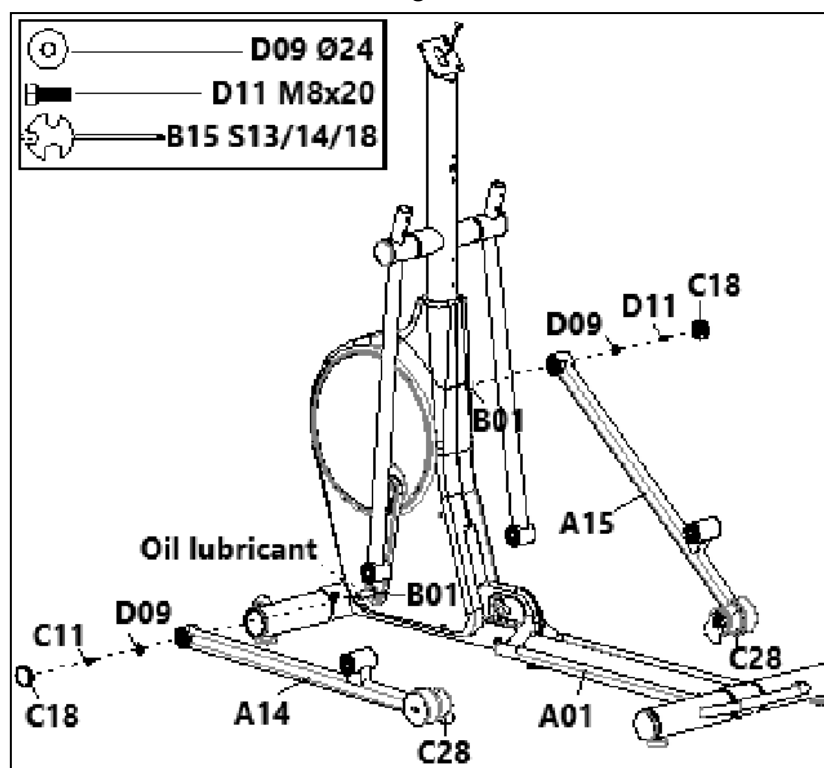


Fig.7

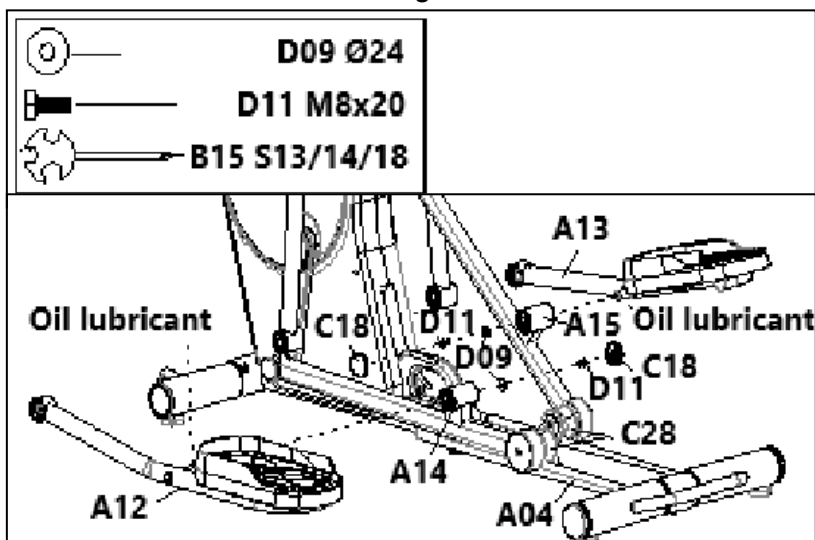


Fig.8

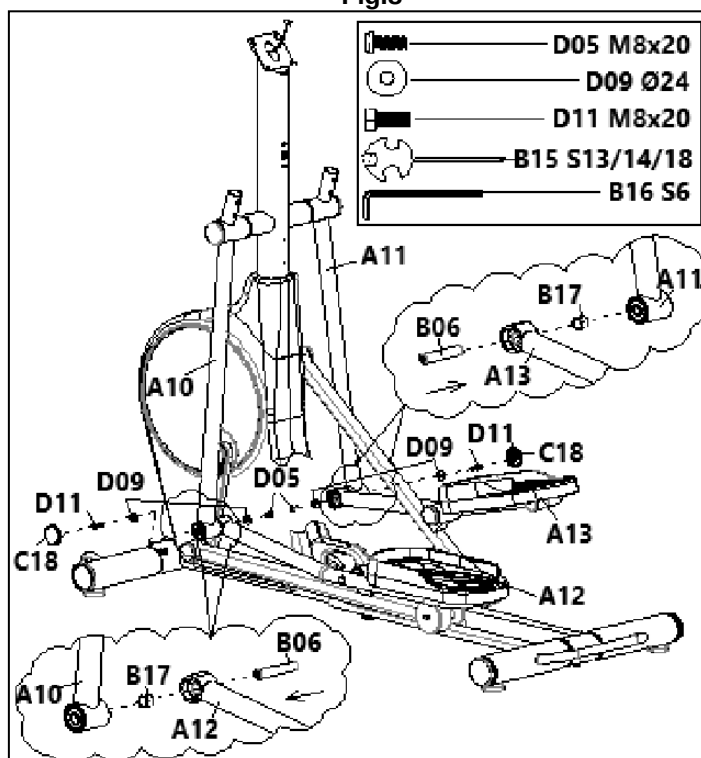


Fig.9

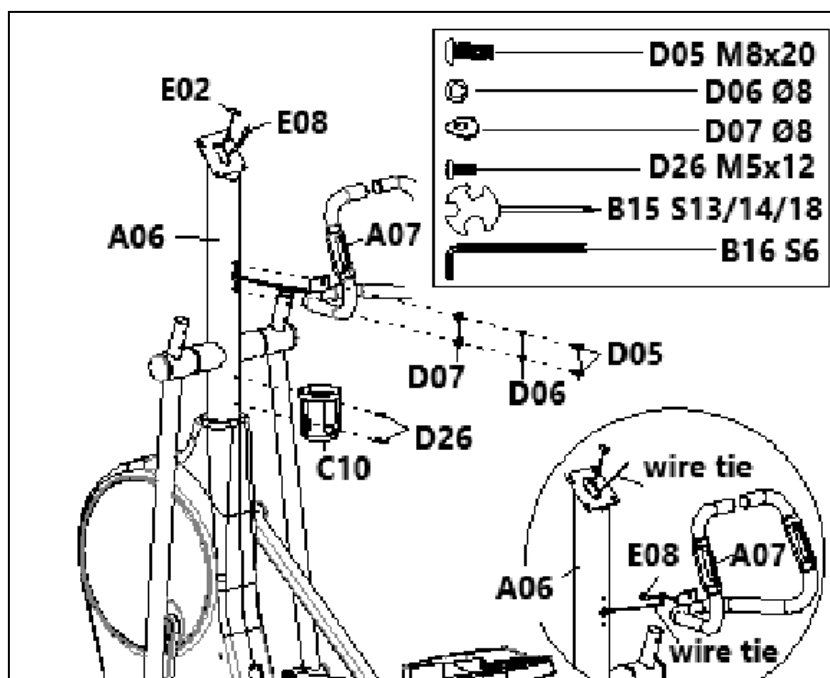


Fig.10

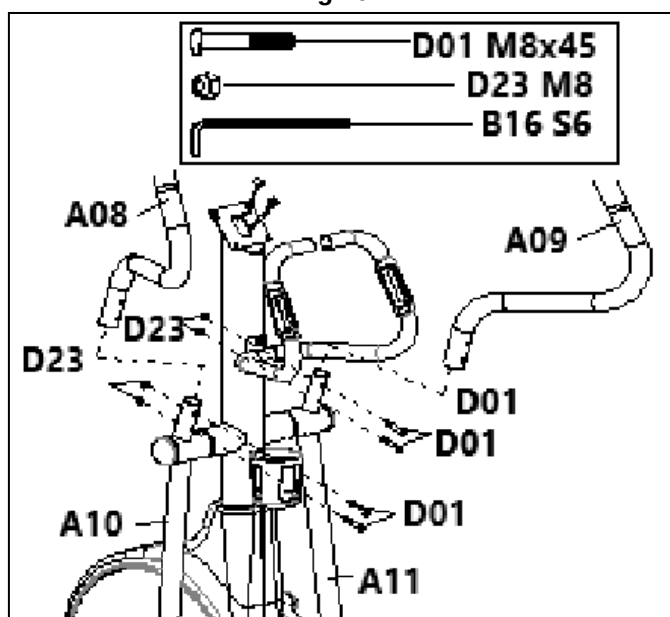


Fig.11

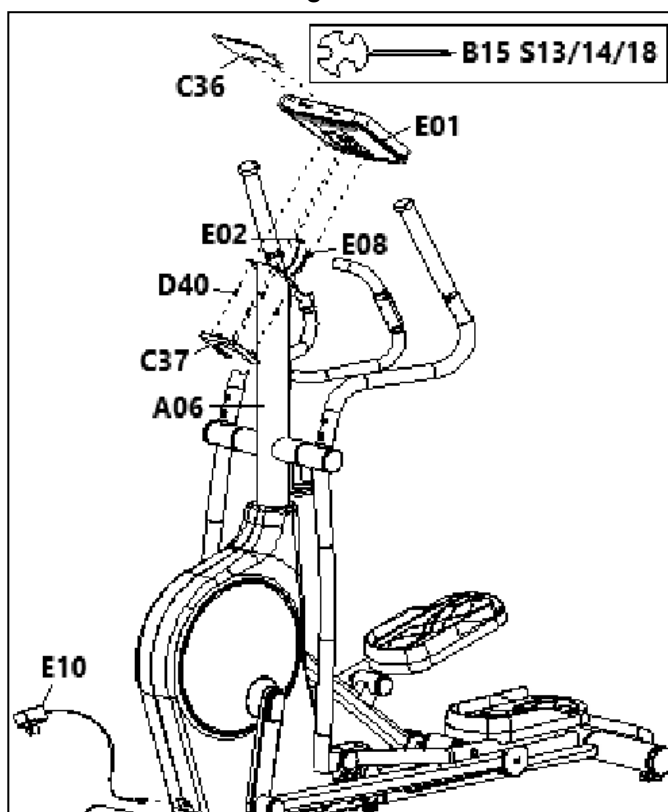


Fig.12

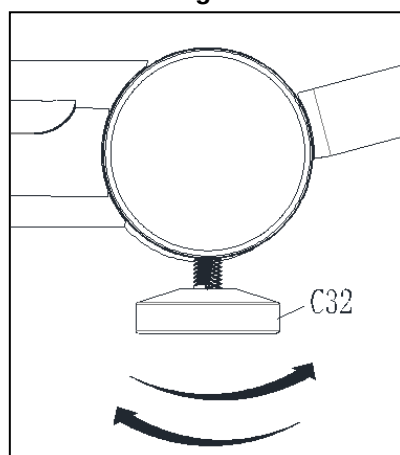


Fig.13

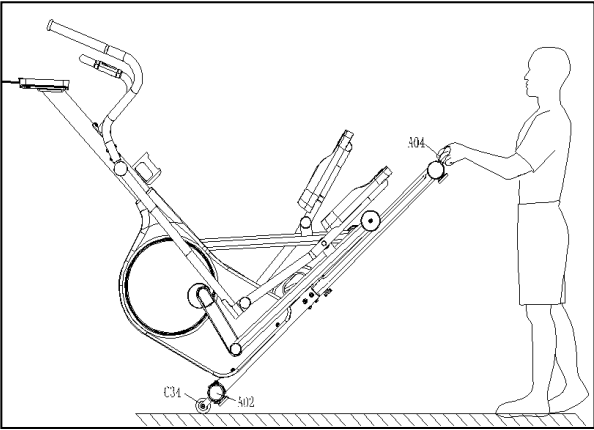
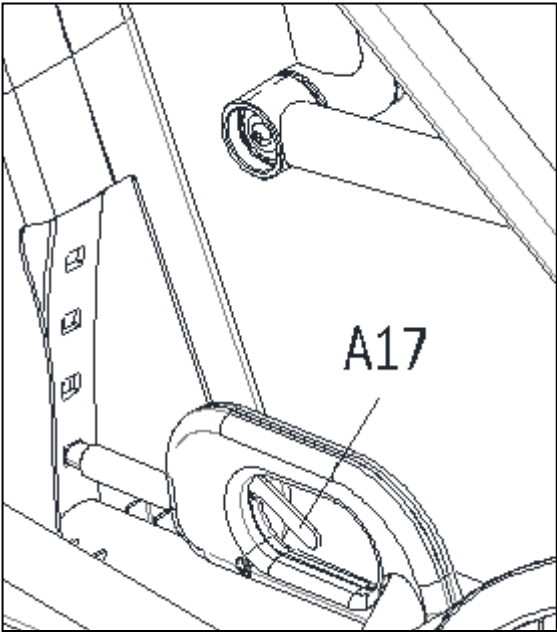


**Fig.14**



## BEZPEČNOSTNÍ POKYNY.-

Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. Doporučuje se podstoupit kompletní lékařské vyšetření.

Pracujte na doporučené úrovni cvičení, nepřepínejte se. Pokud pocítíte jakoukoli bolest nebo nepohodlí, okamžitě přestaňte cvičit a poraďte se s lékařem.

Přístroj používejte na pevném, rovném povrchu s nějakým typem ochrany podlahy nebo koberce. V zájmu bezpečnosti musí být kolem zařízení alespoň 1 metr volného prostoru.

Před zahájením cvičení eliptický trenažér zkontrolujte; před použitím se ujistěte, že jsou všechny díly připevněny a že jsou matice, šrouby, pedály a zaostřovací tyče správně utaženy.

Nepoužívejte volné oblečení. Nenoste boty s koženou podrážkou nebo obuv s vysokými podpatky.

Tento spotřebič byl testován a splňuje normu EN957 podle třídy H.B. Brzdění je nezávislé na rychlosti.

## DŮLEŽITÉ.-

Před zahájením montáže zařízení si pečlivě přečtete návod k použití. Vyměte všechny díly z kartonového obalu a zkontrolujte je podle seznamu dílů, abyste se ujistili, že nic nechybí.

Karton nevyhazujte, dokud není eliptický trenažér kompletně sestaven.

Spotřebič vždy používejte v souladu s návodem k použití.

Pokud během používání zjistíte jakoukoli vadnou součást

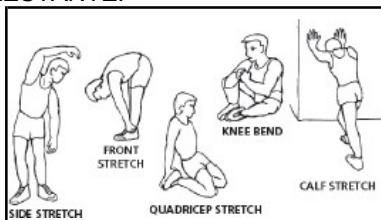
nebo pokud během cvičení uslyšíte jakýkoli podivný zvuk, přestaňte. Zařízení nepoužívejte, dokud nebude problém vyřešen.

## NÁVOD KE CVIČENÍ.-

Používání trenažéru ELLIPTICAL TRAINER přináší různé výhody; zlepší kondici, svalový tonus a při použití ve spojení s kontrolovanou kalorickou dietou vám pomůže zhubnout.

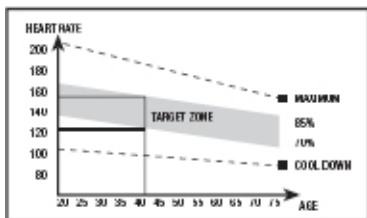
### 1, Zahřívací fáze

Tato fáze zrychluje krevní oběh v těle a připravuje svaly na cvičení. Snižuje také riziko vzniku křečí a výronů. Doporučuje se provést několik protahovacích cviků, jak je uvedeno níže. Každé protažení by mělo trvat přibližně 30 sekund, svaly nepřetěžujte. Pokud ucítíte bolest, PŘESTAŇTE.



### 2. Fáze cvičení

Tato fáze vyžaduje největší fyzickou námahu. Po pravidelném cvičení se svaly nohou stanou pružnějšími. Je důležité udržovat stálý rytmus. Rytmus cvičení by měl být dostatečně rychlý, aby se tepová frekvence dostala do cílové oblasti, jak ukazuje následující graf:



Tato fáze by měla trvat alespoň 12 minut, i když pro většinu lidí je vhodné začít s tréninkem o délce 10-15 minut.

### 3. Fáze ochlazení

Tato fáze umožňuje kardiovaskulárnímu a svalovému systému relaxovat. Spočívá v opakování zahřívacích cviků, tj. snížení rytmu a pokračování po dobu přibližně 5 minut. Opakujte protahovací cviky, ale nezapomeňte svaly příliš nenamáhat.

Nakonec budou muset být vaše tréninky delší a intenzivnější. Doporučuje se cvičit alespoň tři dny v týdnu, a to střídavě.

### Posilování svalů

Měli byste zvolit vysokou úroveň námahy, abyste během cvičení zpevnili svaly. To s sebou nese větší zátěž pro svaly nohou, proto může být rozumné zkrátit dobu cvičení. Pokud si zároveň přejete zlepšit celkovou kondici, pak byste měli změnit svůj tréninkový program. Zahřívací a ochlazovací cviky provádějte jako obvykle, ale když se blížíte ke konci cvičební fáze, zvyšte úroveň námahy, aby vaše nohy pracovaly intenzivněji. Měli byste snížit rychlost, abyste udrželi tepovou frekvenci v cílové oblasti.

### Snížení hmotnosti

V tomto případě je důležitým faktorem vynaložené úsilí. Čím intenzivnější a delší je cvičení, tím větší je počet spálených kalorií. I když vykonáváte stejnou práci jako při zlepšování kondice, cíl se změnil.

### OBECNÉ POKYNY.-

Pečlivě si přečtěte pokyny obsažené v této příručce. Poskytuje vám důležité informace o montáži, bezpečnosti a používání stroje.

1 Tento přístroj byl navržen pro domácí použití. Hmotnost uživatele nesmí překročit 105 kg.

2 Udržujte ruce v dostatečné vzdálenosti od všech pohyblivých částí.

3 Rodiče a/nebo osoby odpovědné za děti by měli vždy brát v úvahu jejich zvědavou povahu a to, že může často vést k nebezpečným situacím a být chování, které vede k nehodám. Tento přístroj se v žádném případě nesmí používat jako hračka.

4 Majitel je zodpovědný za to, že každý, kdo přístroj používá, je řádně informován o nezbytných bezpečnostních opatřeních.

5 Vaši jednotku může používat vždy pouze jedna osoba.

6 Používejte vhodný oděv a obuv. Správně si zavažte tkaničky.

## **1. Přední stabilizátor.**

**POZOR: V této fázi montáže je nutná pomoc druhé osoby.**

Nainstalujte stabilizátor A02 na podvozek A01 pomocí příslušenství z obrázku 1.

## **2. Zadní stabilizátor.**

Pomocí úchyty A17 umístěte vodící lištu A04 pohybem nahoru a dolů, dokud nebude správně usazena v prohlubni.

Poté připevněte zadní stabilizátor A03 k podvozku A01.

## **3. Hlavní sloupek.**

Připojte kabely E02 - E03.

Připevněte sloupek A06 k hlavnímu rámu A01.

## **4. Kryty hlavního sloupku.**

Namontujte 2 kryty C06 - C02.

Namontujte 2 kryty C06 - C07 na boky stožáru.

## **5. Sestava ramene**

Namontujte ramena A10 a A11.

Připevněte ramena A10 a A11 ke stožáru A06 pomocí součástí uvedených na obrázku 5. Nakonec nezapomeňte namontovat kryty C15.

## **6. Montáž kolejnic.**

**DŮLEŽITÉ:** Promažte osu B01.

Namontujte základny pedálů A14-A15 pomocí příslušenství zobrazeného na obrázku. Nezapomeňte nasadit zátky C18 na ty vnější.

## **7. Montáž pedálů. DŮLEŽITÉ:**

Promažte osu pedálů A12 - A13.

Namontujte levý pedál A12 a poté jej zajistěte pomocí šroubů D22 a podložek D09.

Nasadte vnější zátky C18.

Postup opakujte s pravým pedálem A13.

## **8. Připojení ramen k pedálům**

Vložte osu B06 s pouzdem B17 do základní trubky A12 a postup opakujte s trubicí A10.

Připevněte trubku A12 k rameni A10 pomocí šroubů D11 - podložek D9 na vnější straně a šroubů D05 - podložek D9 na vnitřní straně.

Namontujte zátku C18.

Postup opakujte s ramenem A11.

## **9. Řídítka.**

Propojte kabel E02 vycházející ze stožáru A06 a kabel E08 řídítek.

Připevněte řídítka A07 pomocí příslušenství D05-D06-D07.

Nakonec připevněte držák na láhve C10 ke stožáru A06 pomocí šroubů D26.

## **10. Horní ramena.**

Vložte rameno A08 s dolní trubicí A10 a upevněte je pomocí šroubů D01 a podložek D23.

Postup opakujte s ramenem A09.

## **11. Monitor.**

Připojte kabel E02 k E08.

Připevněte monitor E01 ke stožáru A06 a připevněte kryt C37 pomocí šroubů D40 k monitoru E01. Nakonec namontujte držák ipadu C36 na monitor E01.

**UPOZORNĚNÍ:** Po jednom měsíci používání zařízení je vhodné právě namontované šrouby dotáhnout.

## **12. VYROVNÁVÁNÍ.-**

Po umístění jednotky do konečné polohy se ujistěte, že leží na podlaze rovně a že je v rovině. Toho lze dosáhnout zašroubováním nastavitelných nožiček C32 nahoru nebo dolů.

## **13. POHYB A SKLADOVÁNÍ.-**

Jednotka je vybavena kolečky C34, jak je znázorněno na obr. 13, která usnadňují její přemísťování. Dvě kolečka v přední části jednotky usnadňují umístění jednotky do libovolné zvolené polohy mírným zvednutím zadní části.

Jednotku skladujte na suchém místě, pokud možno nevystaveném změnám teplot.

## **14. Nastavitelný sklon.**

Uživatel může měnit sklon eliptického trenažéru. K nastavení sklonu použijte rukojeť A17. Utáhněte .

řídítek, nastavte je na požadovanou výšku a ujistěte se, že byl kolík správně zasunut do požadovaného pouzdra.

## **SÍŤOVÉ PŘIPOJENÍ.-**

Zasuňte zástrčku (m) pro transformátor do připojovacího otvoru na hlavním tělese (k) (dole, vzadu na stroji) a poté zapojte transformátor (109) do sítě 230 V, obr. 14. Zasuňte zástrčku (m) pro transformátor do připojovacího otvoru na hlavním tělese (k) (dole, vzadu na stroji) a poté zapojte transformátor do sítě 230 V.

V případě jakýchkoli dotazů se neváhejte obrátit na technickou asistenční službu telefonicky na zákaznický servis (viz poslední strana v návodu).

**SPOLEČNOST BH SI VYHRAZUJE PRÁVO MĚNIT SPECIFIKACE SVÝCH VÝROBKŮ BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.**

## BEZPEČNOSTNÉ POKYNY.-

Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojím lekárom. Odporúča sa absolvovať kompletne lekárske vyšetrenie.

Pracujte na odporúčanej úrovni cvičenia, neprepínajte sa. Ak pocítite akúkoľvek bolesť alebo nepríjemné pocity, okamžite prestaňte cvičiť a poraďte sa s lekárom.

Prístroj používajte na pevnom, rovnom povrchu s určitým typom ochrany podlahy alebo koberca. V záujme bezpečnosti musí byť okolo zariadenia aspoň 1 meter voľného priestoru.

Pred začatím cvičenia skontrolujte eliptický trenažér; pred použitím sa uistite, že sú všetky časti pripevnené a že matice, skrutky, pedále a zaostrovacie tyče boli správne utiahnuté. Nepoužívajte voľné oblečenie. Nenoste obuv s koženou podrážkou alebo obuv s vysokými podpätkami.

Tento spotrebič bol testovaný a spĺňa požiadavky normy EN 957 v rámci triedy H.B. Brzdienie je nezávislé od rýchlosti.

## DÔLEŽITÉ.-

Predtým, ako pristúpите k montáži zariadenia, pozorne si prečítajte návod na použitie. Vyberte všetky diely z kartónového obalu a skontrolujte ich podľa zoznamu dielov, aby ste sa uistili, že v nich nič nechýba.

Kartón nevyhadzujte, kým nie je eliptický trenažér úplne zostavený.

Spotrebič vždy používajte v súlade s návodom na použitie.

Ak počas prevádzky montáži alebo kontrole zistíte akýkoľvek chybný komponent

alebo ak počas cvičenia počujete akýkoľvek zvláštny zvuk, zastavte ho. Zariadenie nepoužívajte, kým sa problém nevyrieši.

## NÁVOD NA CVIČENIE.-

Používanie ELLIPTICAL TRAINER ponúka rôzne výhody; zlepšuje kondíciu, svalový tonus a pri používaní v spojení s diétou s kontrolovaným obsahom kalórií vám pomôže schudnúť.

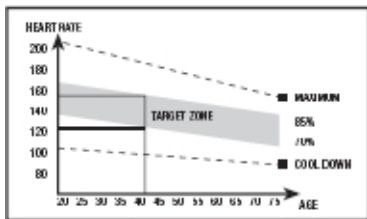
### 1, Zahrievacia fáza

Táto fáza zrýchľuje krvný obeh v tele a pripravuje svaly na cvičenie. Znižuje tiež riziko kŕčov a vyvrtnutí. Odporúča sa vykonať niekoľko strečingových cvičení, ako je uvedené nižšie. Každý strečing by mal trvať približne 30 sekúnd, svaly nepreťažujte. Ak pocítite bolesť, ZASTAVTE.



### 2. Fáza cvičenia

Táto fáza si vyžaduje najväčšiu fyzickú námahu. Po pravidelnom cvičení sa svaly nôh stanú pružnejšími. Je dôležité udržiavať konštantný rytmus. Rytmus cvičenia by mal byť dostatočne rýchly, aby sa srdcová frekvencia dostala do cieľovej oblasti, ako je znázornené na nasledujúcom grafe:



Táto fáza by mala trvať aspoň 12 minút, hoci pre väčšinu ľudí je vhodné začať s 10-15-minútovými sedeniami.

### 3. Fáza ochladzovania

Táto fáza umožňuje kardiovaskulárnemu a svalovému systému uvoľniť sa. Pozostáva z opakovania zahrievacích cvičení,

t. j. zníženie rytmu a pokračovanie približne 5 minút. Zopakujte strečingové cvičenia, ale nezabudnite na to, aby ste svaly nepreťažovali.

Nakoniec budú musieť byť vaše tréningy dlhšie a intenzívnejšie. Odporúča sa cvičiť aspoň tri dni v týždni, a to striedavo.

### Posilňovanie svalov

Mali by ste zvoliť vysokú úroveň námahy, aby ste počas cvičenia tonizovali svaly. To znamená väčšiu záťaž pre svaly nôh, preto môže byť rozumné skrátiť čas cvičenia. Ak chcete zlepšiť aj svoju celkovú kondíciu, potom by ste mali zmeniť tréningový program. Cvičenia na zahriatie a ochladenie vykonávajte ako zvyčajne, ale keď sa blížite ku koncu cvičebnej fázy, zvýšte úroveň námahy, aby vaše nohy pracovali intenzívnejšie. Mali by ste znížiť rýchlosť, aby ste udržali srdcovú frekvenciu v cieľovej oblasti.

### Zníženie hmotnosti

V tomto prípade je dôležitým faktorom vynaložené úsilie. Čím intenzívnejšie a dlhšie cvičenie, tým väčší počet spaľených kalórií. Aj keď vykonávate rovnakú prácu ako pri zlepšovaní kondície, cieľ sa zmenil.

### VŠEOBECNÉ POKYNY.-

Pozorne si prečítajte pokyny obsiahnuté v tomto návode. Poskytuje vám dôležité informácie o montáži, bezpečnosti a používaní stroja.

1 Tento prístroj bol navrhnutý na domáce použitie. Hmotnosť používateľa nesmie presiahnuť 105 kg

2 Ruky držte v dostatočnej vzdialenosti od akýchkoľvek pohyblivých častí.

3 Rodičia a/alebo osoby zodpovedné za deti by mali vždy brať do úvahy ich zvedavú povahu a to, že to často môže viesť k nebezpečným situáciám a k správaniu, ktoré vedie k nehodám. Tento prístroj sa v žiadnom prípade nemusí používať ako hračka.

4 Majiteľ je zodpovedný za to, že každý, kto zariadenie používa, je riadne informovaný o potrebných bezpečnostných opatreniach.

5 Vašu jednotku môže používať vždy len jedna osoba.

6 Používajte vhodný odev a obuv. Správne si zaviažte šnúrky na topánkach.

## 1. Predný stabilizátor.

**POZOR: V tejto fáze montáže je potrebná pomoc druhej osoby.**

Nainštalujte stabilizátor A02 na podvozok A01 pomocou príslušenstva na obrázku 1.

## 2. Zadný stabilizátor.

Pomocou rukoväte A17 umiestnite vodiacu lištu A04 tak, že ju budete posúvať hore a dole, až kým nebude správne namontovaná vo výklenku.

Potom pripevnite zadný stabilizátor A03 k podvozku A01.

## 3. Hlavný stĺpik.

Pripojte káble E02 - E03.

Pripevnite stĺpik A06 k hlavnému rámu A01.

## 4. Kryty hlavného stĺpika.

Namontujte 2 kryty C06 - C02.

Namontujte 2 kryty C06 - C07 na boky stožiaru.

## 5. Montáž ramena

Namontujte ramená A10 a A11.

Pripevnite ramená A10 a A11 k stožiaru A06 pomocou komponentov znázornených na obrázku 5. Nakoniec nezabudnite namontovať krytky C15.

## 6. Montáž koľajníc.

**DÔLEŽITÉ:** Namažte os B01.

Namontujte základne pedálov A14-A15 s príslušenstvom zobrazeným na obrázku. Nezabudnite namontovať zátky C18 na vonkajšie.

## 7. Montáž pedálov. DÔLEŽITÉ:

Namažte os pedálov A12 - A13.

Namontujte ľavý pedál A12 a potom ho upevnite pomocou skrutiek D22 a podložiek D09.

Namontujte vonkajšie zátky C18.

Postup zopakujte s pravým pedálom A13.

## 8. Pripojenie ramien k pedálom

Vložte os B06 s puzdrom B17 do základnej trubky A12 a postup zopakujte s trúbkou A10.

Pripevnite rúrku A12 k ramenu A10 pomocou skrutiek D11 - podložiek D9 na vonkajšej strane a skrutiek D05 - podložiek D9 na vnútornej strane.

Namontujte zátku C18.

Zopakujte postup s ramenom A11.

## 9. Riadidlá.

Spojte kábel E02 vychádzajúci zo stožiaru A06 a kábel E08 riadidiel.

Pripevnite riadidlá A07 pomocou príslušenstva D05-D06-D07.

Nakoniec pripevnite držiak na fľaše C10 k stožiaru A06 pomocou skrutiek D26.

## 10. Horné ramená.

Vložte rameno A08 s dolnou trúbkou A10 a upevnite ho pomocou skrutiek D01 a podložiek D23.

Postup zopakujte s ramenom A09.

## 11. Monitor.

Pripojte kábel E02 k E08.

Pripevnite monitor E01 k stožiaru A06 a namontujte kryt C37 pomocou skrutiek D40 na monitor E01. Nakoniec namontujte držiak iPadu C36 na monitor E01.

**UPOZORNENIE: Po jednom mesiaci používania zariadenia sa odporúča dotiahnuť práve nainštalované skrutky.**

## **12. VYROVNÁVANIE.-**

Po umiestnení jednotky do konečnej polohy sa uistite, že jednotka leží rovno na podlahe a že je v rovine. To sa dá dosiahnuť zaskrutkovaním nastaviteľných nožičiek C32 nahor alebo nadol

## **13. POHYB A SKLADOVANIE.-**

Jednotka je vybavená kolieskami C34, ako je znázornené na obr. 13, ktoré uľahčujú jej premiestňovanie. Dve kolieska v prednej časti jednotky uľahčujú umiestnenie jednotky do ľubovoľnej zvolenej polohy miernym zdvihnutím zadnej časti.

Prístroj skladujte na suchom mieste, pokiaľ možno takom, ktoré nie je vystavené zmenám teploty.

## **14. Nastaviteľný sklon.**

Používateľ môže meniť sklon eliptického trenažéra. Pomocou rukoväte A17 nastavte sklon . Uťahnite .

riadičiel, nastavte ich na požadovanú výšku a uistite sa, že bol kolík správne zasunutý do požadovaného puzdra.

## **SIETOVÉ PRIPOJENIE.-**

Zasuňte konektor (m) pre transformátor do pripojovacieho otvoru na hlavnom telese (k) (dole, vzadu na stroji) a potom zapojte transformátor (109) do elektrickej siete 230 V, obr. 14.

V prípade akýchkoľvek otázok sa neváhajte obrátiť na technickú asistenčnú službu telefonicky na zákaznícky servis (pozri poslednú stranu v návode).

**SPOLOČNOSŤ BH SI VYHRADZUJE  
PRÁVO MENIŤ ŠPECIFIKÁCIE  
SVOJICH VÝROBKOV BEZ  
PREDCHÁDZAJÚCEHO  
UPOZORNENIA.**

## SAFETY INSTRUCTIONS.-

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

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

Use the appliance on a solid, flat surface, with some type of protection for the floor or carpet. In the interest of safety, the equipment must have at least 1 metre of free space around it.

Check the elliptical 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.

Do not use loose clothing. Do not wear leather soled shoes or footwear with high heels.

This appliance has been tested and it complies with standard EN957 under class H.B. Braking is independent of speed.

## IMPORTANT.-

Read the instructions carefully before proceeding to assemble the equipment.

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.

Always use the appliance in accordance with the instructions.

If you discover any defective component while assembling or checking the

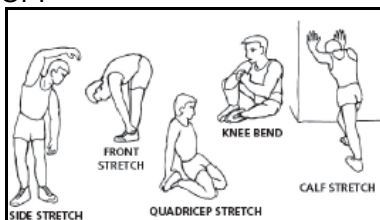
equipment, or if you hear any strange noise during exercise then stop. Do not use the appliance until the problem has been resolved.

## EXERCISE INSTRUCTIONS.-

Use of the ELLIPTICAL 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.

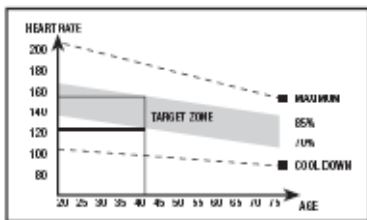
### 1, Warm-up phase

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 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 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 cooldown 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.

### Weight loss

In this case the important factor is the effort made. The more intense and the longer the session, the greater the number of calories burned. Even though you are doing the same work as you do to improve fitness, the objective has changed.

### GENERAL INSTRUCTIONS.-

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

- 1 This unit has been designed for home use. The user weight does not have to exceed 105kg
- 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 be haviour resulting in accidents. This unit does not have to be used in any case like 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. Tie up your shoelace correctly.

## **1. Front stabiliser.**

**ATTENTION: The assistance of a second person is required for this stage of the assembly.**

Install the stabiliser A02 on the chassis A01 using the accessories of the picture 1.

## **2. Rear stabiliser.**

Using the grip A17 position the guide rail A04 by moving it up and down until it is correctly fitted in the recess.

Then fix the rear stabiliser A03 to the chassis A01.

## **3. Main post.**

Connect cables E02 - E03.

Attach the post A06 to the main frame A01.

## **4. Main post covers.**

Mount the 2 covers C06 - C02.

Mount the 2 covers C06 - C07 on the sides of the mast.

## **5. Arm assembly**

Mount the arms A10 and A11.

Fix the arms A10 and A11 to the mast A06 using the components shown in the picture 5. Finally don't forget to mount the caps C15.

## **6. Assembly of the rails.**

**IMPORTANT:** Lubricate the axle of B01.

Install the pedal bases A14-A15 with the accessories shown in the picture.

Do not forget to fit the C18 plugs on the outer ones.

## **7. Fitting the pedals.**

**IMPORTANT:** Lubricate the pedal axle A12 - A13.

Fit the left pedal A12 and then secure it using screws D22 and washers D09.

Fit the outer plugs C18.

Repeat the operation with the right pedal A13.

## **8. Connecting arms to pedals**

Insert the axle B06 with the bushing B17 in the base tube A12 and repeat the process with the tube A10.

Mount the tube A12 to the arm A10 with the screws D11 - washers D9 on the outside and the screws D05 - washers D9 on the inside.

Fit the plug C18.

Repeat the process with arm A11.

## **9. Handlebar.**

Connect the cable E02 coming out of the mast A06 and the cable E08 of the handlebar.

Fix the handlebar A07 using the accessories D05-D06-D07.

Finally mount the bottle rack C10 to the mast A06 using the screws D26.

## **10. Upper arms.**

Insert the arm A08 with the lower tube A10 and fix it with the screws D01 and washers D23.

Repeat the process with arm A09.

## **11. Monitor.**

Connect cable E02 to E08.

Fix the monitor E01 to the mast A06 and mount the cover C37 using the screws D40 to the monitor E01. Finally install the ipad holder C36 to the monitor E01.

**ATTENTION: It is advisable to retighten the screws that have just been installed after one month of use of the machine.**

## **12. LEVELLING.-**

Once the unit has been placed into its final position, make sure that it sits flat on the floor and that it is level. This can be achieved by screwing the adjustable feet C32 up or down

## **13. MOVEMENT & STORAGE.-**

The unit is equipped with wheels C34, as shown in Fig.13, which make it easier to move. The two wheels at the front of the unit make it easier to place the unit in to any chosen position by lifting the rear slightly

Store your unit in a dry place, preferably not subject to changes in temperature.

## **14. Adjustable incline.**

The user can change the incline of the elliptical. Use the handlebar A17 to adjust the incline. Tighten the

handlebars, set to the desired height and ensure that the pin has been correctly inserted into the desired housing.

## **MAINS CONNECTION.-**

Insert the jack (m) for the transformer into the connection hole on the main body (k) (bottom, rear of the machine) and then plug the transformer (109) into a 230 V mains supply, Fig.14.

Do not hesitate to get touch with the Technical Assistance Service if you have any queries by phoning customer services (see last page in manual)

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

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ.-

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

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

Cet appareil doit être posé sur une surface solide et bien nivelée avec une protection ou un tapis au sol. Pour mesure de sécurité, prévoir autour de la machine un dégagement d'au moins 1mètre .

Avant de commencer l'exercice, vérifiez si toutes les pièces ont bien été montées sur la machine et si les écrous, vis, pédales et bras sont bien fixés.

L'utilisateur de la machine doit porter des vêtements et des chaussures appropriés pour l'exercice physique. Ne pas porter de vêtements amples, ni des chaussures à semelle en cuir ni à talons hauts.

Cet appareil a été testé et répond à la norme EN957 classe H.B. Le freinage est indépendant de la vitesse.

## REMARQUES IMPORTANTES.-

Avant de monter la machine, lisez attentivement cette notice.

Sortiez toutes les pièces de l'emballage en carton et vérifiez sur la liste qu'il ne manque aucun élément.

Ne pas jeter l'emballage avant d'avoir monté complètement la machine.

L'appareil doit toujours être utilisé selon les instructions.

Si au cours du montage ou de la vérification de l'appareil, vous constatez

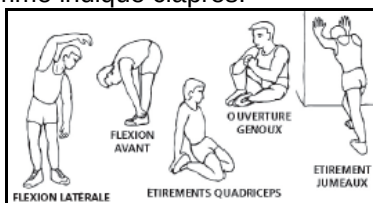
qu'un élément est défectueux ou si vous entendez un bruit étrange durant l'utilisation, ne pas utiliser la machine avant d'avoir résolu le problème.

## INSTRUCTIONS POUR L'EXERCICE.-

L'utilisation de la BICYCLETTE ELLIPTIQUE vous apportera de nombreux avantages, améliorera votre forme physique, votre tonus musculaire et conjointement à une alimentation basse en calories, vous permettra même de perdre du poids.

### 1. Phase d'échauffement

Cette phase accélère la circulation sanguine et prépare les muscles pour l'exercice. Elle réduit également les risques de crampes et de lésions musculaires. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement comme indiqué ci-après.

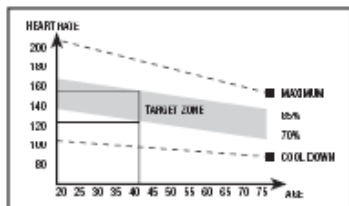


Chaque étirement doit durer environ 30 Secondes. Ne pas forcer les muscles. En cas de douleur, **ARRÊTEZ** l'exercice.

### 2. Phase de l'exercice

Il s'agit de la phase dans laquelle est réalisé l'exercice le plus important. Après l'exercice réalisé régulièrement, les muscles des jambes deviennent plus flexibles.

Il est très important de maintenir un rythme constant. Le rythme de l'exercice sera suffisamment élevé pour augmenter les pulsations jusqu'à la zone-objectif indiquée sur le schéma suivant.



Cette phase devrait durer 12 minutes au moins quoi qu'il soit plutôt recommandé à la plupart des personnes de commencer par des exercices de 10 à 15 minutes.

### 3. Phase de relaxation

Cette phase permet le relâchement du système cardio-vasculaire et musculaire. Il s'agit d'une répétition des exercices d'échauffement. Exemple: réduire le rythme et en continuant environ 5 minutes, répétez les exercices d'étirement et n'oubliez surtout pas de ne pas forcer les muscles.

Après plusieurs jours d'entraînement, les séances devront être plus longues et plus intenses. Il est recommandé de s'entraîner au moins trois jours par semaine et d'alterner ces journées d'entraînement durant la semaine.

### Tonification musculaire

Pour tonifier les muscles durant l'exercice, il faudra sélectionner une résistance élevée.

Cela se traduira par une tension plus élevée également sur la musculature des jambes et il faudra peut être aussi réduire la durée de l'exercice. Si vous souhaitez améliorer votre forme

physique en général, vous devrez modifier votre programme d'entraînement. Faites les exercices d'échauffement et de relaxation habituels et à la fin de phase de l'exercice, augmentez la résistance afin de soumettre vos jambes à un effort plus important. Vous devrez réduire la vitesse pour maintenir la fréquence cardiaque dans la zone-objectif.

### Pour perdre du poids

Dans ce cas, l'effort réalisé est l'élément le plus important. Plus le travail sera intense et long, plus vous brûlerez de calories. En effet, le travail est le même que celui réalisé pour l'amélioration de la condition physique, mais l'objectif est différent.

### INDICATIONS GÉNÉRALES.-

Lire très attentivement cette notice qui contient d'importantes instructions sur le montage, la sécurité et l'utilisation de l'appareil.

**1** Cette unité a été conçue pour être utilisée chez soi. Le poids de l'utilisateur ne doit pas dépasser 135kg.

**2** Les mains doivent être à l'écart de tout élément en mouvement de l'appareil.

**3** Les parents ou autres personnes à qui des enfants ont été confiés doivent tenir compte de la curiosité innée de ceux-ci qui risque de les conduire à adopter les conduites dangereuses. Cet appareil ne doit absolument pas être utilisé comme un jouet.

**4** Il incombe au propriétaire de l'appareil de s'assurer que tous les utilisateurs de la machine peuvent l'utiliser et qu'ils ont été dûment informés à propos des précautions à prendre et des consignes de sécurité.

**5** Seule une personne à la fois peut monter sur l'appareil.

**6** L'utilisateur de l'appareil doit porter des vêtements et des chaussures appropriés pour réaliser l'exercice.

### **1. Stabilisateur avant.**

**ATTENTION : Ce montage nécessite l'aide d'une deuxième personne.**

Installer le stabilisateur A02 sur le châssis A01 en utilisant les accessoires de l'image 1.

### **2. Stabilisateur arrière.**

A l'aide de la poignée A17, positionner le rail de guidage A04 en le déplaçant de haut en bas jusqu'à ce qu'il s'insère correctement dans l'encoche.

Fixer ensuite le stabilisateur arrière A03 au châssis A01.

### **3. mât principal.**

Connecter les câbles E02 - E03.

Fixez le mât A06 au châssis A01.

### **4. Couvercles de mât**

Monter les 2 couvercles C06 - C02.

Monter les 2 couvercles C06 - C07 sur les côtés du mât.

### **5. Assemblage des bras**

Monter les bras A10 et A11.

Fixez les bras A10 et A11 au mât A06 en utilisant les composants montrés dans l'image 5. Enfin, n'oubliez pas de monter les capuchons C15.

### **6. Assemblage des rails.**

**IMPORTANT :** Lubrifier l'axe de B01.

Installez les bases de pédales A14-A15 avec les accessoires montrés sur l'image. N'oubliez pas de monter les bouchons C18 sur les bouchons extérieurs.

### **7. Montage des pédales.**

**IMPORTANT :** Lubrifiez l'axe de la pédale A12 - A13.

Monter la pédale gauche A12 et la fixer à l'aide des vis D22 et des rondelles D09.

Mettre en place les bouchons extérieurs C18.

Répéter l'opération avec la pédale droite A13.

### **8. Connexion des bras aux pédales.**

Insérer l'axe B06 avec la douille B17 dans le tube de base A12 et répéter l'opération avec le tube A10.

Monter le tube A12 sur le bras A10 avec les vis D11 - rondelles D9 à l'extérieur et les vis D05 - rondelles D9 à l'intérieur.

Monter le bouchon C18.

Répéter l'opération avec le bras A11.

### **9. Guidon.**

Connecter le câble E02 sortant du mât A06 et le câble E08 du guidon.

Fixez le guidon A07 à l'aide des accessoires D05-D06-D07.

Enfin, montez le porte-bouteille C10 sur le mât A06 à l'aide des vis D26.

### **10. Bras supérieurs.**

Insérez le bras A08 avec le tube inférieur A10 et fixez-le avec les vis D01 et les rondelles D23.

Répétez le processus avec le bras A09.

### **11. Moniteur.**

Connecter le câble E02 à E08.

Fixer le moniteur E01 au mât A06 et monter le couvercle C37 à l'aide des vis D40 sur le moniteur E01. Enfin, installez le support pour ipad C36 sur

le moniteur E01.

**ATTENTION : Il est conseillé de resserrer les vis qui viennent d'être installées après un mois d'utilisation de la machine.**

## **12. NIVELLEMENT.-**

Après avoir installé l'unité à l'emplacement qui lui a été réservé pour réaliser les exercices, vérifiez si l'assise au sol et le nivellement sont corrects. Pour ce faire, vissez plus ou moins les pieds réglables C32.

## **13. DÉPLACEMENT ET RANGEMENT.-**

Cet appareil dispose de roulettes C34 qui permettent un déplacement facile. Ces roulettes sont posées sur la partie avant de l'appareil et permettent d'en déplacer en soulevant légèrement la partie arrière pour l'installer à l'endroit réservé pour utilisation.

La machine doit être rangée en lieu sec et à l'abri des écarts de températures.

## **14. Inclinaison réglable.**

L'utilisateur peut modifier l'inclinaison de l'appareil elliptique. Utilisez le guidon A17 pour régler l'inclinaison. Serrez le guidon, réglez-le à la hauteur souhaitée et assurez-vous que la goupille a été correctement insérée dans le logement souhaité.

## **BRANCHEMENT AU COURANT.-**

Introduisez la fiche (m) de branchement du transformateur dans le point de connexion (k) du corps central (partie arrière inférieure) Fig.14 et connectez le transformateur (109) de courant au secteur de 230 V, Fig.14.

N'hésitez pas à appeler le Service d'Assistance Technique (SAT) au numéro de téléphone d'Assistance Clientèle qui figure à la dernière page de cette notice.

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

## SICHERHEITSHINWEISE.-

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

Arbeiten Sie mit dem empfohlenen Trainingsniveau, trainieren Sie niemals bis zur Erschöpfung. Wenn Schmerzen oder Beschwerden irgendeiner Art auftreten, unterbrechen Sie die Übung umgehend und suchen Sie Ihren Arzt auf.

Benutzen Sie das Gerät nur auf einer stabilen und ebenen Fläche und benutzen Sie eine Unterlage zum Schutz des Bodens oder Teppichs. Aus Sicherheitsgründen muss rund um das Gerät ein freier Raum von mindestens 1 Meter vorhanden sein.

Bevor Sie mit dem Training beginnen, überprüfen Sie den Ellipsentrainer, ob alle Teile montiert und die Schrauben, Muttern, Pedale und Arme einwandfrei festgezogen sind.

Benutzen Sie keine weite Kleidung. Tragen Sie keine Schuhe mit Ledersohle oder hohen Absätzen.

Dieses Gerät wurde getestet und erfüllt die Anforderungen der Norm EN957 in Klasse H.B. Die Bremswirkung ist unabhängig von der Geschwindigkeit.

## WICHTIG.

Lesen Sie die Anleitung vor der Montage aufmerksam.

Entnehmen Sie alle Teile aus dem Verpackungskarton und überprüfen Sie sie anhand der entsprechenden Liste, um sicherzustellen, dass kein Teil fehlt.

Entsorgen Sie den Karton erst, wenn Sie den Ellipsentrainer vollständig

montiert haben.

Nutzen Sie das Gerät stets entsprechend der Anleitung. Sollten Sie bei der Montage oder Überprüfung des Geräts feststellen, dass eine Komponente defekt ist oder sollte während der Benutzung ein ungewöhnliches Geräusch auftreten, darf das Gerät nicht benutzt werden. Vor einer erneuten Nutzung muss das aufgetretene Problem zuerst gelöst werden.

## HINWEISE ZUM TRAINING.-

Das Training mit dem ELLIPSENRAD bringt Ihnen mehrere Vorteile: eine Verbesserung der physischen Kondition, des Muskeltonus und es hilft, zusammen mit einer kalorienbewussten Diät, bei der Gewichtsabnahme.

### 1. Aufwärmphase

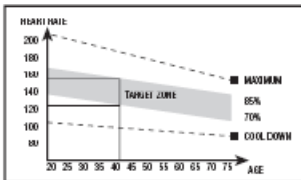
In dieser Phase werden der Blutkreislauf im Körper beschleunigt und die Muskeln für das Training vorbereitet. Damit wird das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen verringert.

Es ist ratsam, einige Streckübungen vorzunehmen, die weiter unten erläutert werden. Führen Sie jeder dieser Streckübungen ca. 30 Sekunden lang durch, ohne jedoch die Muskeln zu überlasten. Wenn Sie Schmerzen spüren, **UNTERBRECHEN** Sie bitte diese Übungen.



## 2. Trainingsphase

In dieser Phase wird erfolgt die hauptsächlich physische Anstrengung. Nach dem regelmäßigen Training wird die Flexibilität der Beinmuskulatur gesteigert. Es ist wichtig, einen regelmäßigen Rhythmus beizubehalten. Diese muss ausreichend hoch sein, um die Pulsschläge auf das Zielniveau zu steigern, das in nachfolgender Graphik dargestellt wird.



Diese Phase dauert mindestens 12 Minuten, wobei für die meisten Menschen eine anfängliche Dauer von 10-15 Minuten zu empfehlen ist.

## 3. Entspannungsphase.

Diese Phase ermöglicht die Entspannung des Herz-Kreislauf-Systems und der Muskulatur. Es handelt sich z.B. um die Wiederholung der Übungen aus der Aufwärmphase, bei reduziertem Rhythmus und während ungefähr 5 Minuten. Wiederholen Sie die Streckübungen und denken Sie daran, die Muskeln dabei nicht zu überstrecken.

Nach einigen Tagen werden Sie längere Trainingssitzungen und eine stärkere Intensität der Übungen benötigen. Es wird empfohlen, mindestens drei Tage wöchentlich, ein über den anderen Tag zu trainieren.

## Stärkung der Muskeln

Um die Muskeln bei den Übungen zu stärken, muss ein hoher Widerstand eingestellt werden. Dies hat eine höhere Spannung der Beinmuskulatur zur Folge.

Möglicherweise müssen Sie dabei die Dauer des Trainings reduzieren. Wenn Sie darüber hinaus Ihre allgemeine physische Form verbessern wollen, müssen Sie Ihr Trainingsprogramm ändern. Behalten Sie die üblichen Aufwärm- und Entspannungsübungen bei; wenn Sie jedoch das Ende der Trainingsphase erreichen, erhöhen Sie den Widerstand, um den Grad der Anstrengung Ihrer Beine zu erhöhen. Dabei muss die Geschwindigkeit reduziert werden, um den Herzrhythmus aus dem Zielniveau zu halten.

## Gewichtsabnahme

In diesem Fall ist die ausgeführte Anstrengung der wichtige Faktor. Je intensiver und länger die Körperarbeit, desto höher die Menge der verbrannten Kalorien. Die geleistete Arbeit ist die gleiche wie bei der Verbesserung der physischen Kondition, jedoch mit einem anderen Ziel.

## ALLGEMEINE HINWEISE.-

Lesen Sie die Anleitungen dieses Handbuchs aufmerksam. Hier finden Sie wichtige Anleitungen zur Montage und Hinweise zur Sicherheit und zur Handhabung des Geräts.

1 Dieses Gerät ist für den häuslichen Gebrauch vorgesehen. Das Gewicht des Benutzers darf 135kg nicht überschreiten.

2 Achten Sie darauf, mit den Händen nicht an die beweglichen Teile des Geräts zu kommen.

3 Eltern oder Aufsichtspersonen müssen die natürliche Neugier der Kinder beachten, die zu gefährlichen Situationen und Verhaltensweisen führen kann. Dieses Gerät darf unter keinen Umständen als Spielgerät benutzt werden.

4 Der Eigentümer hat die Aufgabe sicherzustellen, dass alle Benutzer des Geräts über alle notwendigen Sicherheitsmaßnahmen informiert sind und sich entsprechend verhalten.

5 Das Gerät darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden.

6 Tragen Sie geeignete Kleidung und Schuhe. Binden Sie die Schnürsenkel korrekt.

## **1. Vorderer Stabilisator.**

**ACHTUNG: Diese Montage erfordert die Hilfe einer zweiten Person.**

Montieren Sie den Stabilisator A02 auf dem Fahrgestell A01 mit dem Zubehör aus Abbildung 1.

## **2. Hinterer Stabilisator.**

Positionieren Sie die Führungsschiene A04 mit Hilfe des Griffs A17, indem Sie sie auf und ab bewegen, bis sie richtig in der Aussparung sitzt.

Befestigen Sie dann den hinteren Stabilisator A03 auf dem Fahrgestell A01.

## **3. Hauptmast.**

Die Kabel E02 - E03 anschließen.

Befestigen Sie den Mast A06 am Fahrgestell A01.

## **4. Mastabdeckungen – Montieren**

Sie die 2 Abdeckungen C06 - E03.

Montieren Sie die 2 Abdeckungen C06 - C07 an den Seiten des Mastes.

## **5. Montage der Arme – Montieren**

Sie die Arme A10 und A11.

Befestigen Sie die Arme A10 und A11 mit den in Abbildung 5 gezeigten Teilen am Mast A06. Vergessen Sie nicht, die

Abdeckungen C15 zu montieren.

## **6. Montage der Schienen.**

**WICHTIG:** Schmieren Sie die Achse von B01.

Montieren Sie die Pedalsockel A14-A15 mit dem in der Abbildung gezeigten Zubehör. Vergessen Sie nicht, die Stopfen C18 auf der Außenseite anzubringen.

## **7. Montage der Pedale.**

**WICHTIG:** Die Pedalachse A12 - A13 schmieren.

Das linke Pedal A12 montieren und mit den Schrauben D22 und Unterlegscheiben D09 befestigen.

Die äußeren Stopfen C18 anbringen.

Den Vorgang mit dem rechten Pedal A13 wiederholen.

## **8. Verbindung der Arme mit den Pedalen**

Setzen Sie die Achse B06 mit der Buchse B17 in das Basisrohr A12 ein und wiederholen Sie den Vorgang mit dem Rohr A10.

Das Rohr A12 mit den Schrauben D11 - Unterlegscheiben D9 auf der Außenseite und den Schrauben D05 - Unterlegscheiben D9 auf der Innenseite am Arm A10 befestigen.

Den Stopfen C18 anbringen.

Wiederholen Sie den Vorgang mit dem Arm A11.

## **9. Lenker.**

Verbinden Sie das Kabel E02, das aus dem Mast A06 kommt, und das Kabel E08 vom Lenker.

Befestigen Sie den Lenker A07 mit dem Zubehör D05-D06-D07.

Befestigen Sie schließlich den Flaschenhalter C10 mit den Schrauben

D26 am Mast A06.

## **10. Obere Arme.**

Setzen Sie den Arm A08 mit dem unteren Rohr A10 ein und befestigen Sie ihn mit den Schrauben D01 und Unterlegscheiben D23.

Wiederholen Sie den Vorgang mit dem Arm A09.

## **11. Bildschirm.**

Das Kabel E02 an E08 anschließen.

Befestigen Sie den Monitor E01 am Mast A06 und montieren Sie die Abdeckung C37 mit den Schrauben D40 am Monitor E01. Zum Schluss den iPad-Halter C36 am Monitor E01 anbringen.

**ACHTUNG: Es ist ratsam, die soeben montierten Schrauben nach einem Monat der Nutzung des Geräts nachzuziehen.**

## **12. NIVELLIEREN DES GERÄTS.-**

Wenn sich das Gerät an seinem endgültigen Aufstellungsort befindet, prüfen Sie, ob es einen stabilen Stand auf dem Boden hat und korrekt nivelliert ist. Die Nivellierung kann durch Drehen der einstellbaren Füße C32

## **13. TRANSPORT UND AUFBEWAHREN.-**

Dieses Gerät ist mit Rädern C34, die den Transport wesentlich erleichtern. Die Räder befinden sich auf der Vorderseite des Geräts. Mit ihrer Hilfe

können Sie das Gerät bequemer zu dem gewünschten Standort transportieren. Heben Sie es dazu auf der Rückseite leicht an. Bewahren Sie das Gerät an einem trockenen Ort mit möglichst geringen Temperaturschwankungen auf.

## **14. Einstellbare Neigung.**

Der Benutzer kann die Neigung des Ellipsentrainers verändern. Verwenden Sie die Griffstange A17, um die Neigung einzustellen. Ziehen Sie die Griffstangen fest, stellen Sie die gewünschte Höhe ein und vergewissern Sie sich, dass der Stift korrekt in das gewünschte Gehäuse eingesetzt wurde.

## **NETZANSCHLUSS.-**

Stecken Sie den Stecker (m) des Transformators in die Aufnahme am Hauptrahmen (k) (hinten, unten) und schließen Sie dann den Stromtransformator (109) an das 230 V Netz Fig.14.

Sollten über den Zustand einer Komponente Zweifel bestehen, setzen Sie sich bitte mit dem (TKD) Technischen Kundendienst in Verbindung, indem Sie das Servicetelefon anrufen (siehe letzte Seite des Handbuchs).

**BH BEHÄLT SICH DAS RECHT ZU ÄNDERUNGEN SEINER PRODUKTSPEZIFIZIERUNGEN OHNE VORHERIGE ANKÜNDIGUNG VOR.**

## INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA.-

Antes de começar qualquer programa de exercício, consulte o seu médico. Recomendamos a realização de um exame físico completo.

Trabalhe no nível de exercício recomendado, não chegue a um esgotamento. Se sentir dor ou qualquer tipo de malestar, pare o exercício imediatamente e dirija-se a um médico.

Utilize o aparelho sobre uma superfície sólida e não velada, com algum tipo de protecção para o chão ou tapete. Por razões de segurança, deverá existir á volta do equipamento um espaço livre que não seja inferior a 1 metro.

Comprove a elíptica antes de começar o exercício, para comprovar que todas as peças foram montadas e que as porcas, parafusos, pedais e braços foram correctamente apertados antes do uso.

Não utilize roupas folgadas. Não utilize calçado com sola de couro nem tacões altos.

Este aparelho foi testado e cumpre com a norma EN957 na clase H.B. A travagem é independente da velocidade.

### IMPORTANTE.

Leia atentamente as instruções antes de começar a montagem.

Retire todas as partes de dentro do cartão da embalagem e identifique-as em relação à lista, para assim poder comprovar que não falta nenhuma.

Não deite fora o cartão até ter montado completamente a elíptica.

Utilize o aparelho sempre de acordo com as instruções. Se encontrar algum componente com defeito durante a montagem ou durante a comprovação do aparelho, Pare se ouvir algum ruído estranho durante a utilização, pare. Não utilize este aparelho até ter solucionado o problema.

## INSTRUÇÕES PARA O EXERCÍCIO.-

O uso da ELÍPTICA aporarlhe-á vários benefícios, melhorará a sua condição física, o tom muscular e, juntamente com uma dieta baixa em calorias, ajudarlhe-á a perder peso.

### 1. A fase de aquecimento

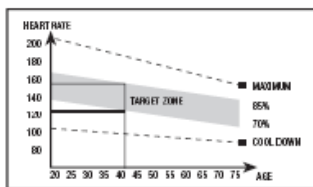
Esta fase acelera a circulação sanguínea no corpo e prepara os músculos para o exercício. Também reduz o risco de câibras e lesões musculares. É aconselhável realizar alguns exercícios de estiramento, como se mostra mais á frente. Realize cada estiramento aproximadamente durante 30 segundos; não force os músculos. Se sentir dor, PARE.



### 2. A fase do exercício

Nesta fase realizase o esforço mais importante. Depois do exercício regular, os músculos das pernas aumentaram a sua flexibilidade. É muito importante manter um ritmo constante.

O ritmo do exercício deverá ser o suficientemente alto de forma a aumentar as pulsações até à zona objectivo que se mostra no seguinte gráfico.



Esta fase deveria durar um mínimo de 12 minutos apesar de que se recomenda à maioria das pessoas começar com períodos de 10-15 minutos.

### 3. A fase de relaxamento

Esta fase permite o relaxamento do sistema cardiovascular e muscular. Trata-se de uma repetição dos ejercicios de aquecimento, por exemplo, reduzindo o ritmo, e continuando aproximadamente 5 minutos. Repita os ejercicios de estiramento, e lembre-se de não forçar os músculos. Dependendo de como transcorram os dias, necessitará treinos mais prolongados e de maior intensidade. É aconselhável exercitar-se um mínimo de três dias por semana, em dias alternos.

### Tonificação muscular

Para tonificar os músculos durante o exercício deverá seleccionar uma resistência elevada. Isto implicará uma maior tensão sobre a musculatura das pernas e talvez seja necessário reduzir o tempo do exercício. Se também deseja melhorar a sua forma física geral, deverá mudar o seu programa de treino. Realize os ejercicios de aquecimento e de relaxação habituais, mas quando estiver a chegar ao final da fase do

exercício, aumente a resistência para submeter as suas pernas a um maior esforço. Deverá reduzir a velocidade para manter o ritmo cardíaco na zona objectivo.

### Perda de peso

Neste caso, o factor importante é o esforço realizado. Quando mais intenso e mais prolongado for o trabalho, maior será a quantidade de calorias queimadas. O trabalho é o mesmo que se realiza para melhorar a condição física, mas o objectivo é diferente.

### INDICAÇÕES GERAIS.-

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

1 Esta unidade está desenhada para ser usada em casa. O peso de usuário não deverá exceder os 135kg.

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

3 Os pais e outras pessoas responsáveis pelas crianças, deverão ter em conta a sua natureza curiosa, que poderá levá-las a situações e comportamentos que podem ser perigosos. Esta unidade nunca deverá utilizarse como um brinquedo.

4 É da responsabilidade do proprietário comprovar se todos os usuários da máquina estão adequadamente informados sobre todas as precauções necessárias.

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

6 Utilize roupas e calçado adequado. Ate correctamente os atacadores.

## **1. Estabilizador frontal.-**

**ATENÇÃO:** Para realizar esta montagem é necessária a ajuda de uma segunda pessoa.

Instale o estabilizador A02 no chassi A01 utilizando os acessórios da imagem 1.

## **2. Estabilizador traseiro.-**

Utilizando a pega A17, posicione o carril-guia A04 movendo-o para cima e para baixo até que encaixe corretamente na abertura.

Posteriormente fixe o estabilizador traseiro A03 no chassi A01.

## **3. Mastro principal.-**

Ligue os cabos E02 – E03.

Fixe o mastro A06 ao chassi A01.

## **4. Capas de mastro.-**

Monte as 2 tampas C06 – C07 nas laterais do mastro.

## **5. Montagem do braço.-**

Fixe os braços A10 e A11 ao mastro A06 utilizando os componentes apresentados na imagem 5. Por fim, não se esqueça de montar os tampões C15

## **6. Montagem do carril.-**

**IMPORTANTE:** Lubrifique o veio B01.

Instale as bases dos pedais A14-A15 com os acessórios indicados na imagem. Não se esqueça de montar os tampões C18 no exterior.

## **7. Montagem do pedal.-**

**IMPORTANTE:** Lubrifique o veio dos pedais A12 – A13.

Coloque o pedal esquerdo A12 e fixe-o com os parafusos D22 e anilhas D09. Instale os tampões exteriores C18.

Repita a operação com o pedal direito A13.

## **8. Junte os braços aos pedais.-**

Introduza o veio B06 com a bucha B17 no tubo base A12 e repita o processo com o tubo A10.

Monte o tubo A12 no braço A10 com os parafusos D11 - anilhas D9 no exterior e os parafusos D05 - anilhas D9 no interior.

Instale o tampão C18.

Repita o processo com o braço A11.

## **9. Guiador.-**

Ligue o cabo E02 que vem do mastro A06 e o E08 do guiador.

Fixe o guiador A07 com os acessórios D05-D06-D07.

Por fim, monte o porta-garrafas C10 no mastro A06 utilizando os parafusos D26.

## **10. Braços.-**

Introduza o braço A08 com o tubo inferior A10 e fixe-o com os parafusos D01 e anilhas D23.

Repita o processo com o braço A09.

## **11. Monitor.-**

Ligue o cabo E02 ao E08.

Fixe o monitor E01 no mastro A06 e monte a tampa C37 utilizando os parafusos D40 no monitor E01. Por fim instale o suporte para ipad C36 no monitor E01.

**ATENÇÃO:** É aconselhável reapertar os parafusos recentemente montados após um mês de utilização da máquina.

## **12.NIVELAMENTO.-**

Depois de ter colocado a unidade no seu lugar definitivo para a realização do exercício, comprove se a colocação no chão e o nivelamento são os correctos. Poderá consegui-lo enroscando mais ou menos os pés reguláveis C32.

## **13. MOVIMENTO E ARMAZENAGEM.-**

A unidade está equipada com rodas C34, o que torna mais simples o seu movimento. As rodas que se encontram na parte dianteira da sua unidade facilitarão a manobra de colocar a sua unidade no local escolhido, levantando a máquina ligeiramente na parte traseira. Deverá guardar a sua máquina num lugar seco, com as menores variações de temperatura possíveis.

## **14. Inclinação ajustável.**

O utilizador pode alterar a inclinação

da elíptica. Utilize o guiador A17 para ajustar a inclinação. Aperte o guiador, coloque-o na altura pretendida e certifique-se de que o pino foi corretamente inserido no alojamento pretendido.

## **LIGAÇÃO À REDE.-**

Introduza a cavilha (m) de engate do transformador no ponto de conexão, do corpo central (k), (parte traseira inferior) e ligue o transformador (109) da corrente à rede de 230 V, Fig.14.

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

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

## ISTRUZIONI DI SICUREZZA.-

Prima di cominciare qualsiasi programma d'allenamento, chiedi consulenza medica. Si consiglia di realizzare un controllo fisico completo. Lavori nel livello d'allenamento consigliato, non arrivi all'esaurimento. Se senti dolore o disturbi di qualsiasi tipo, fermi l'allenamento immediatamente e ti rivolgi al tuo medico.

Usi l'apparecchio su una superficie solida e livellata, con qualche tipo di protezione per il pavimento o tappeto. Per motivi di sicurezza, l'apparecchio dovrà avere attorno uno spazio non inferiore ai 1 metro.

Verifichi l'ellittica prima di cominciare l'allenamento, per assicurarsi che sono stati montati tutti i pezzi e che i dadi, le viti, i pedali e le braccia sono stati stretti correttamente prima del suo uso.

Usi capi d'abbigliamento e scarpe adatte per realizzare allenamenti fisici. Non utilizzi capi grandi e sciolti. Non utilizzi scarpe con suola di cuoio o tacchi alti.

Quest'apparecchio è stato testato ed è a norma con il EN957 nella classe H.B.

## IMPORTANTE.

Legga le istruzioni con attenzione prima di realizzare il montaggio dei pezzi.

Ritiri tutte le parti del cartone dell'imballaggio e le identifichi chi rispetto all'elenco per assicurarsi che non manchi nessun pezzo.

Non elimini il cartone fino alla fine del montaggio completo dell'ellittica.

Usi l'apparecchio sempre seguendo le istruzioni. Se trova qualche componente

difettoso durante il montaggio o verifica dell'apparecchio, o se sente qualche rumore strano durante il suo utilizzo, fermi la macchina. Non usi questo apparecchio fino a che non abbia risolto il problema.

## ISTRUZIONI PER L'ALLENAMENTO.-

L'uso della BICICLETTA ELLITTICA le procurerà diversi benefici, migliorerà il suo stato di forma fisica, il tono dei muscoli ed, allenandosi assieme ad una dieta bassa in calorie, l'aiuterà a perdere peso.

### 1. La fase del riscaldamento

Questa fase accelera il flusso sanguigno nel corpo e mette a tono i muscoli per l'allenamento. Riduce anche il rischio di crampi e lesioni muscolari.

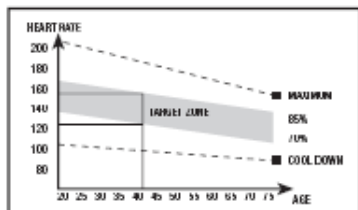


È consigliabile realizzare alcuni esercizi di stiramento e riscaldamento, come viene indicato più avanti. Realizzi ogni stiramento più o meno durante 30 secondi, non sforzi i muscoli. Se senti dolore, si FERMI.

### 2. La fase dell'allenamento

In questa fase si realizza lo sforzo più importante. Dopo l'allenamento regolare, i muscoli delle gambe aumenteranno la sua flessibilità.

È molto importante mantenere un ritmo costante. Il ritmo dell'allenamento sarà alto a sufficienza per fare in modo che aumentino le pulsazioni fino alla zona obiettivo che si mostra nel seguente grafico.



Questa fase dovrebbe durare un minimo di 12 minuti anche se alla maggior parte delle gente si consiglia di cominciare con periodi di 10-15 minuti.

### 3. La fase di rilassamento.

Questa fase permette il rilassamento del sistema cardiovascolare e muscolare. Si tratta di una ripetizione della fase di riscaldamento, per esempio, riducendo il ritmo e continuando più o meno durante 5 minuti. Ripeta l'allenamento di stiramento e ricordi di non sforzare troppo i muscoli.

Con il passare dei giorni, avrà bisogno di un allenamento più prolungato e di maggior intensità. È consigliabile allenarsi in un minimo di tre giorni a settimana, in giorni alterni.

### Tonificazione muscolare

Per tonificare i muscoli durante l'allenamento dovrà scegliere una resistenza alta. Questo significa una tensione maggiore sulla muscolatura delle gambe e forse dovrà ridurre il tempo dell'allenamento. Se desidera anche migliorare il suo stato di forma fisica dovrà cambiare il suo programma d'allenamento. Realizzi il programma di riscaldamento e rilassamento abituali,

però quando sia vicina alla fine della fase d'allenamento, aumenti la resistenza per sottomettere le sue gambe ad uno sforzo maggiore. Dovrà ridurre la velocità per mantenere il ritmo cardiaco nella zona obiettivo.

### Perdita di peso

In questo caso, il fattore importante è lo sforzo realizzato. Quanto più intenso e più prolungato è il programma d'allenamento, maggiore sarà la quantità di calorie bruciate. In effetti, il lavoro è lo stesso di quello realizzato per migliorare la condizione fisica, però l'obiettivo è diverso.

### INDICAZIONI GENERALI.-

Legga con attenzione le istruzioni di questo manuale. Questo le fornisce indicazioni importanti sul montaggio, sicurezza ed utilizzo della macchina.

1 Questo apparecchio è stato disegnare per il suo utilizzo in casa. Il peso dell'utente non deve andare oltre i 135kg.

2 Mantenga le mani lontane dalle 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 condotte che possono risultare pericolose. Questo apparecchio non si deve utilizzare in nessun caso come un giocattolo.

4 È responsabilità del proprietario l'assicurarsi che tutti gli utenti della macchina siano adatti ed informati su tutte le precauzioni necessarie da prendere.

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

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

## **1. Stabilizzatore anteriore.-**

**ATTENZIONE:** Per effettuare questo montaggio è necessario l'aiuto di una seconda persona.

Installare lo stabilizzatore A02 sullo chassis A01 utilizzando gli accessori nell'immagine 1.

## **2. Stabilizzatore posteriore.-**

Utilizzando l'impugnatura A17, posizionare la guida A04 spostandola su e giù finché non si inserisce correttamente nello spazio.

Successivamente fissare lo stabilizzatore posteriore A03 al telaio A01.

## **3. Albero principale.-**

Collegare i cavi E02 – E03.

Collega il montante A06 al telaio A01.

## **4. Coperture dell'albero.-**

Montare le 2 coperture C06 – C07 ai lati dell'albero.

## **5. Assemblaggio del braccio.-**

Fissare i bracci A10 e A11 al palo A06 utilizzando i componenti mostrati nell'immagine 5. Infine, non dimenticare di montare i tasselli C15.

## **6. Assemblaggio delle rotaie.-**

**IMPORTANTE:** Lubrificare l'albero B01.

Installa le pedalieri A14-A15 con gli accessori mostrati nell'immagine. Non dimenticare di montare i connettori C18 all'esterno.

## **7. Assemblaggio pedali.-**

**IMPORTANTE:** Lubrificare l'asse dei pedali A12 – A13.

Posizionare il pedale sinistro A12 e poi fissarlo utilizzando le viti D22 e le rondelle D09.

Installare i tappi esterni C18.

Ripetere l'operazione con il pedale destro A13.

## **8. Unisci le braccia ai pedali.-**

Inserire l'albero B06 con la boccola B17 nel tubo base A12 e ripetere l'operazione con il tubo A10.

Assemblare il tubo A12 al braccio A10 con le viti D11 - Rondelle D9 all'esterno e le viti D05 - Rondelle D9 all'interno.

Installare la spina C18.

Ripetere il processo con il braccio A11.

## **9. Manubrio.-**

Collegare il cavo E02 proveniente dal palo A06 e l'E08 dal manubrio.

Fissare il manubrio A07 utilizzando gli accessori D05-D06-D07.

Infine montare il portabottiglie C10 sul palo A06 utilizzando le viti D26.

## **10. Parte superiore delle braccia.-**

Inserire il braccio A08 con il tubo inferiore A10 e fissarlo con le viti D01 e le rondelle D23.

Ripetere l'operazione con il braccio A09.

## **11. Monitorare.-**

Collegare il cavo da E02 a E08.

Fissare il monitor E01 al palo A06 e montare la copertura C37 utilizzando le viti D40 al monitor E01. Infine installa il supporto iPad C36 sul monitor E01.

**ATTENZIONE:** Si consiglia di riserrare le viti appena montate dopo un mese di utilizzo della macchina.

## **12. LIVELLAZIONE.-**

Una volta collocato il suo apparecchio

nel luogo definitivo per la realizzazione del suo allenamento, verifi chi che il suo assestamento sul suolo e la sua livellazione siano corretti. Questo si otterrà avvitando più o meno i piedi regolabili C32

### **13. SPOSTAMENTO ED IMMAGAZZINAGGIO.-**

L' apparecchio è munito di ruote C34 che rendono più semplice il suo spostamento. Le ruote che si trovano nella parte anteriore del suo apparecchio, le faciliteranno la manovra di collocare il suo apparecchio nel luogo scelto, alzando leggermente dalla parte anteriore e spingendo. Conservi il suo apparecchio in un luogo secco con le minori variazioni di temperatura possibili.

### **14. Inclinazione regolabile.**

L'utente può modificare l'inclinazione dell'ellittica. Per regolare l'inclinazione, utilizzare il manubrio A17. Serrare il

manubrio, regolarlo all'altezza desiderata e assicurarsi che il perno sia stato inserito correttamente nell'alloggiamento desiderato.

### **COLLEGAMENTO ALLA RETE ELETTRICA.-**

Introduca la spina (m) d' aggancio del trasformatore nel punto di collegamento, del corpo centrale (k), (parte posteriore inferiore) e colleghi il trasformatore (109) di corrente alla rete elettrica da 230 V, Fig.14.

Per qualsiasi domanda, non esitate a mettervi in contatto con il Servizio di Assistenza Tecnica, chiamando al telefono di attenzione al cliente (consultare l'ultima pagina del presente manuale).

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

## VEILIGHEIDSAANWIJZINGEN

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

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

Gebruik het toestel op een vlakke en stevige oppervlakte met bescherming voor de grond of het tapijt. Laat wegens veiligheidsredenen een ruimte van minstens 1 m rond het toestel vrij.

Controleer de ellips voordat u met een oefening begint, ga tevens na of alle onderdelen zijn gemonteerd en dat de moeren, schroeven, pedalen en armen goed zijn aangeschroefd.

Draag gepaste kledij en schoeisel voor lichaamsbeweging. Gebruik geen loszittende kledij. Draag geen schoenen met een lederen zool of met hoge hakken.

Dit toestel is getest en het voldoet aan de EN957-norm onder klasse H.B. Er kan geremd worden onafhankelijk van snelheid.

## BELANGRIJK

Lees deze gebruiksaanwijzing aandachtig voor dat u met het monteren begint.

Neem alle onderdelen uit de verpakking en controleer ze met de lijst zodat u zeker weet dat er geen enkel stuk ontbreekt.

Gooi het karton niet weg vooraleer u de ellips volledig heeft gemonteerd.

Gebruik het toestel enkel zoals in de handleiding beschreven.

Als u tijdens het monteren een defect onderdeel vindt of als u tijdens de werking van het toestel een vreemd geluid hoort, stop dan onmiddellijk.

Gebruik het toestel niet opnieuw totdat het probleem is opgelost.

## AANWIJZINGEN VOOR DE OEFENINGEN.-

Het gebruik van de ELLIPTISCHE FIETS biedt verscheidene voordelen, u verbetert uw fysieke conditie, uw spieren en samen met een calorie-arm dieet kunt u gewicht verliezen.

### 1. De opwarming

Deze fase versnelt de bloedsomloop en bereidt de spieren voor op de oefening. Het risico op krampen en spierletsels wordt tevens verminderd.

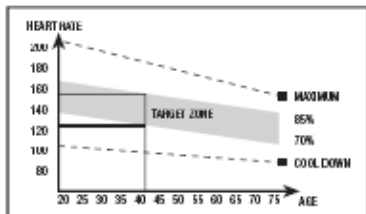


Het is raadzaam eerst wat te stretchen. Hou elke strechting ongeveer een 30 seconden aan, forceer uw spieren niet. Als u pijn voelt, STOP dan.

### 2. De oefening

Tijdens deze fase wordt de belangrijkste oefening uitgevoerd. Na een gewone oefening verhoogt de flexibiliteit van de benen. Het is heel belangrijk om een constant ritme aan te houden.

Het ritme van de oefening dient voldoende hoog te liggen om de polsslag in de zone te krijgen die in de onderstaande grafiek is aangegeven.



Deze fase dient minimaal 12 minuten te duren en de meerderheid van de mensen wordt aangeraden om met periodes van 10 tot 15 minuten te beginnen.

### 3. De ontspanningsfase

Tijdens deze fase kunnen het spierstelsel en het cardiovasculair systeem ontspannen. Het gaat om een herhaling van de opwarmingsoefeningen door het ritme te verminderen en gedurende 5 minuten voort te doen. Herhaal de stretching en denk erom de spieren niet te forceren. Naargelang de dagen voorbij gaan heeft u langere en meer intense trainingen nodig. Het is aangewezen om minimaal drie dagen per week te oefenen, telkens met een dag ertussen.

### Het versterken van de spieren

Om de spieren tijdens de oefeningen steviger en sterker te maken dient u een hoge weerstand te kiezen. Dit geeft een hogere spanning op het spierstelsel en het kan soms aangewezen zijn de oefening iets in te korten. Als u uw algemene conditie wenst te verbeteren, dan moet u uw trainingsprogramma wijzigen. Doe de opwarmingsen ontspanningsoefeningen zoals

gewoonlijk, maar wanneer u aan het einde van de oefening komt, vermeerderd u de weerstand om zo een grotere inspanning met uw benen te doen. U zult de snelheid moeten minderen om uw hartritme in de beoogde zone te behouden.

### Afvallen

Voor deze gevallen is de gedane inspanning de belangrijke factor. Hoe intenser en langer de oefening is, des te meer calorieën u zult verbranden. De inspanning is dus hetzelfde als bij de verbetering van de fysieke conditie, het doel is echter verschillend.

### ALGEMENE AANWIJZINGEN.-

Lees aandachtig de aanwijzingen in deze handleiding. U vindt hier belangrijke aanwijzingen in verband met de montage, de veiligheid en het gebruik van het toestel.

1 Dit toestel is ontworpen voor gebruik thuis. De gebruiker mag niet meer dan 105kg wegen.

2 Breng uw handen niet in de buurt van de bewegende delen van het toestel.

3 Ouders en andere personen met kinderen onder hun hoede dienen er rekening mee te houden dat kinderen van nature uit nieuwsgierig zijn en dat ze daardoor zichzelf in gevaar kunnen brengen.

Dit toestel is in geen geval speelgoed.

4 Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om er voor te zorgen dat alle gebruikers van het apparaat voldoende zijn ingelicht in verband met de werking en de veiligheidsmaatregelen.

5 Dit apparaat mag slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.

6 Gebruik aangepaste kledij en schoeisel. Knoop uw veters goed vast.

## **1. Voorste stabilisator.**

**LET OP: Voor deze montage is de hulp van een tweede persoon nodig.**

Installeer de stabilisator A02 op het chassis A01 met behulp van de accessoires van afbeelding 1.

## **2. Achterstabilisator.**

Plaats met behulp van de handgreep A17 de geleiderail A04 door deze op en neer te bewegen totdat deze correct in de uitsparing is geplaatst.

Bevestig vervolgens de achterstabilisator A03 aan het chassis A01.

## **3. Hoofdmast.**

Sluit de kabels E02 - E03 aan.

Bevestig de mast A06 aan het chassis A01.

## **4. Mastdeksels**

Monteer de 2 deksels C06 - C02.

Monteer de 2 afdekkappen C06 - C07 aan de zijkanalen van de mast.

## **5. Montage van de armen**

Monteer de armen A10 en A11.

Bevestig de armen A10 en A11 aan de mast A06 met behulp van de onderdelen die zijn weergegeven in afbeelding 5. Vergeet niet de kapjes C15 te monteren.

## **6. Montage van de rails.**

**BELANGRIJK:** Smeer de as van B01.

Monteer de pedaalvoeten A14-A15 met de in de afbeelding getoonde accessoires. Vergeet niet de dopjes C18 aan de buitenkant te monteren

## **7. De pedalen monteren.**

**BELANGRIJK:** Smeer de pedaalas A12 - A13.

Monteer het linker pedaal A12 en zet het vast met schroeven D22 en ringen D09.

Monteer de buitenste pluggen C18.

Herhaal deze handeling met het rechter pedaal A13.

## **8. Armen aansluiten op pedalen**

Steek de as B06 met de bus B17 in de basisbuis A12 en herhaal het proces met de buis A10.

Bevestig de buis A12 aan de arm A10 met de schroeven D11 - ringen D9 aan de buitenkant en de schroeven D05 - ringen D9 aan de binnenkant.

Monteer de plug C18.

Herhaal de procedure met arm A11.

## **9. Stuur.**

Sluit de kabel E02 aan die uit de mast A06 komt en de kabel E08 van het stuur.

Bevestig het stuur A07 met behulp van de accessoires D05-D06-D07.

Monteer ten slotte de flessenhouder C10 aan de mast A06 met behulp van de schroeven D26.

## **10. Bovenste armen.**

Steek de arm A08 in de onderste buis A10 en zet hem vast met de schroeven D01 en ringen D23.

Herhaal het proces met arm A09.

## **11. Monitor.-**

Sluit kabel E02 aan op E08.

Bevestig de monitor E01 aan de mast A06 en monteer de kap C37 met de schroeven D40 aan de monitor E01. Installeer tot slot de ipad-houder C36 op de monitor E01.

**ATTENTIE:** Het is raadzaam om de schroeven die net zijn geïnstalleerd na een maand gebruik van het apparaat opnieuw aan te draaien.

## **12. NIVELLERING.-**

Controleer, wanneer u de eenheid op zijn definitieve plaats heeft geplaatst, of deze stevig op de grond staat en of deze waterpas staat. Dit kunt u regelen door de nivelleringspootjes C32

## **13. VERPLAATSING & OPSLAG.-**

Het toestel is uitgerust met wieltjes C34, om het verplaatsen ervan gemakkelijker te maken. De twee wieltjes aan de voorkant van het toestel maken het gemakkelijker het toestel in elke willekeurig gekozen positie te plaatsen door de achterkant iets op te tillen. Berg het apparaat op een droge plaats op, waar zo min mogelijk temperatuurschommelingen plaats vinden.

## **14. Instelbare helling.**

De gebruiker kan de hellingshoek van

de elliptical aanpassen. Gebruik de handgreep A17 om de helling in te stellen. Draai het stuur vast, stel de gewenste hoogte in en controleer of de pen correct in de gewenste behuizing is geplaatst.

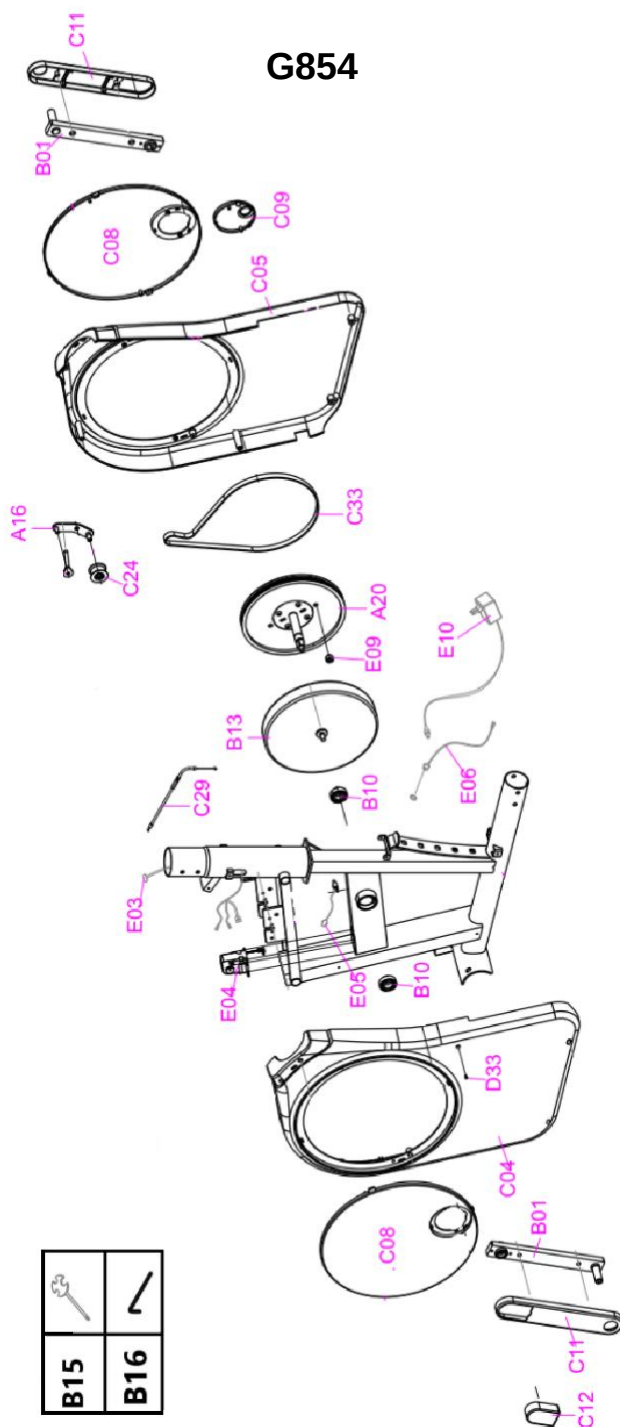
## **AANSLUITING OP HET ELEKTRICITEITSNET.-**

Steek de verbindingstekker (m) van de transformator in het aansluitpunt, van het centrale frame(k), (achterkant onder) en sluit de transformator (109) op een elektriciteitsnet van 230 Volt aan, Fig.14.

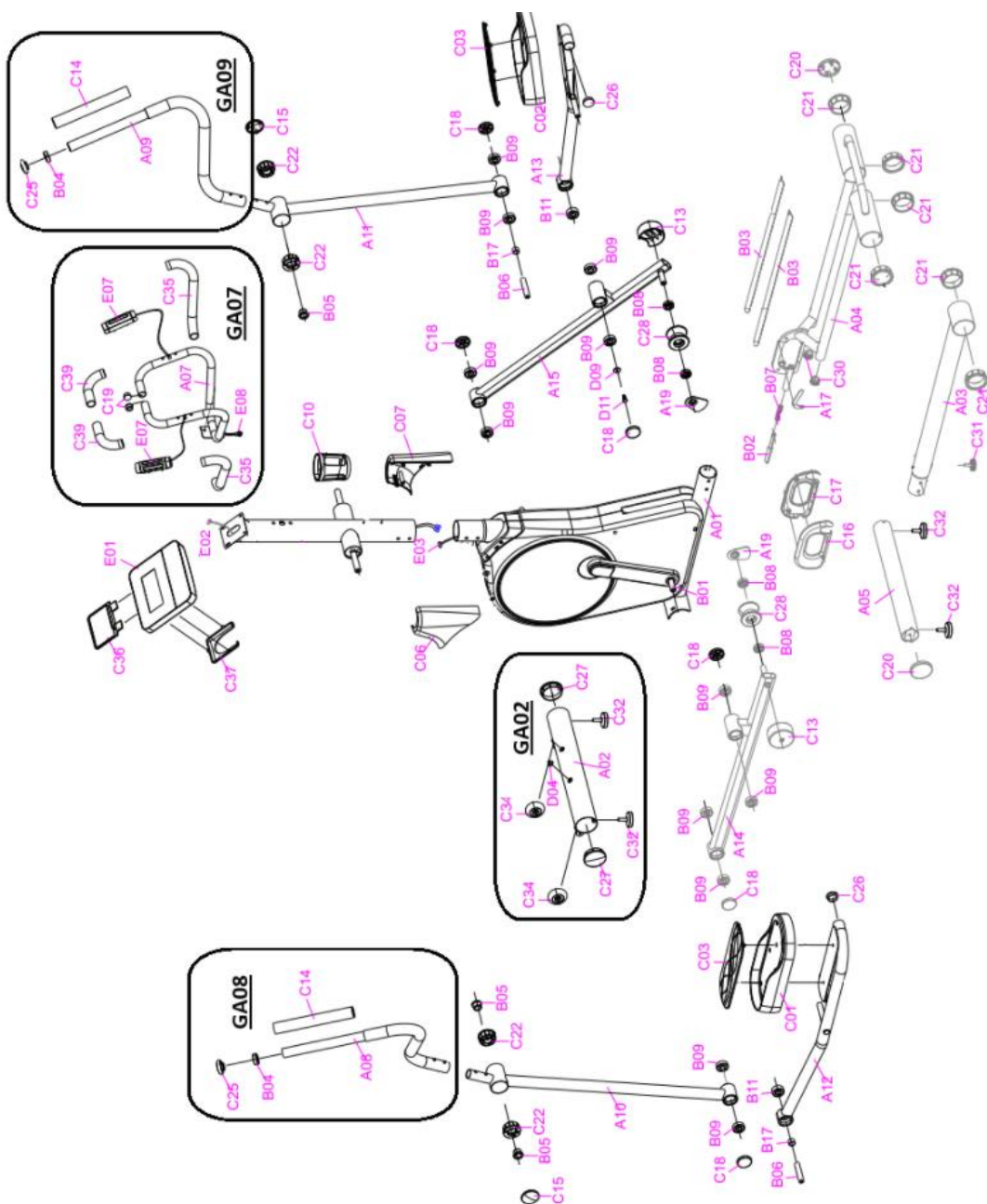
Als u twijfels hebt over enig onderdeel van dit toestel, aarzel dan niet contact op te nemen met de technische bijstandsdienst door dienstverlening te bellen (zie laatste pagina van de handleiding).

**BH BEHOUDT ZICH HET RECHT TOE DE PRODUCTSPECIFICATIES-ZONDERVOORAFGAAND BERICHT TE VERANDEREN.**

# G854



|                                                                                     |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |
| <b>B15</b>                                                                          | <b>B16</b>                                                                          |



**Pro objednání náhradních dílů:** Uved'te kód dílu a množství

**Pre objednanie náhradných dielov:** Uved'te kód dielu a množstvo

**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

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

**G854032**

**1**

| N°   | Kód      | N°  | Kód     | N°  | Kód     |
|------|----------|-----|---------|-----|---------|
| GA02 | G854GA02 | B08 | G854B08 | C27 | G854C27 |
| C32  | G854C32  | B09 | G854B09 | C28 | G854C28 |
| C27  | G854C27  | B10 | G854B10 | C29 | G854C29 |
| C34  | G854C34  | B11 | G854B11 | C31 | G854C31 |
| A04  | G854A04  | B13 | G854B13 | C32 | G854C32 |
| C19  | G854C19  | B17 | G854B17 | C33 | G854C33 |
| E07  | G854E07  | C03 | G854C03 | C34 | G854C34 |
| E08  | G854E08  | C04 | G854C04 | C38 | G854C38 |
| A 14 | G854A14  | C05 | G854C05 | E01 | G854E01 |
| A15  | G854A15  | C06 | G854C06 | E02 | G854E02 |
| A16  | G854A16  | C07 | G854C07 | E03 | G854E03 |
| A17  | G854A17  | C08 | G854C08 | E04 | G854E04 |
| A20  | G854A20  | C10 | G854C10 | E05 | G854E05 |
| B01  | G854B01  | C11 | G854C11 | E06 | G854E06 |
| B02  | G854B02  | C12 | G854C12 | E09 | G854E09 |
| B03  | G854B03  | C15 | G854C15 | E10 | G854E10 |
| B05  | G854B05  | C18 | G854C18 |     |         |
| B06  | G854B06  | C24 | G854C24 |     |         |
| B07  | G854B07  | C26 | G854C26 |     |         |



|            |                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Česky      | Společnost <i>Exercycle S.L.</i> tímto prohlašuje, že tento výrobek je v souladu se základními požadavky a dalšími příslušnými ustanoveními směrnic 2005/32/ES, 2011/65/ES, 2004/108/ES a 2006/95/ES.                                       |
| Slovensky  | Spoločnosť <i>Exercycle S.L.</i> týmto vyhlasuje, že tento výrobok je v súlade so základnými požiadavkami a ďalšími príslušnými ustanoveniami smerníc 2005/32/ES, 2011/65/ES, 2004/108/ES a 2006/95/ES.                                     |
| English    | Hereby, <i>Exercycle S.L.</i> declares that this product is in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of Directives 2005/32/EC, 2011/65/EC, 2004/108/EC and 2006/95/EC.                                   |
| Français   | Par la présente <i>Exercycle S.L.</i> déclare que cette appareil est conforme aux exigences essentielles et aux autres dispositions pertinentes des directives 2009/125/CE, 2011/65/CE, 2004/108/CE et 2006/95/CE.                          |
| Deutsch    | Hiermit erklärt <i>Exercycle S.L.</i> , dass sich das Gerät in Übereinstimmung mit den grundlegenden Anforderungen und den übrigen einschlägigen Bestimmungen der Richtlinien 2009/125/EG, 2011/65/EG, 2004/108/EG und 2006/95/EG befindet. |
| Italiano   | Con la presente <i>Exercycle S.L.</i> dichiara che questo prodotto è conforme ai requisiti essenziali ed alle altre disposizioni pertinenti stabilite delle direttive 2009/125/CE, 2011/65/CE, 2004/108/CE e 2006/95/CE.                    |
| Nederlands | Hierbij verklaart <i>Exercycle S.L.</i> dat het produkt in overeenstemming is met de essentiële eisen en de andere relevante bepalingen van richtlijnen 2009/125/ES, 2011/65/ES, 2004/108/ES en 2006/95/ES.                                 |

**BH FITNESS ŠPANĚLSKO**

EXERCYCLE,S.L.  
(Výrobce) P.O.BOX 195  
01080 VITORIA (ŠPANĚLSKO)  
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 /  
902 170 258  
Fax: +34 945 56 05 27  
e-mail: sat@bhfitness.com

**BH FITNESS NORTH AMERICA**

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

**BH FITNESS ASIA**

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

**BH FITNESS PORTUGAL**

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

**BH SERVICE**

PORTUGALSKO Tel.: +351  
234 729 510  
Fax: +351 234 729 519  
e-mail: info@bhfitness.pt

**BH FITNESS MEXIKO**

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

**BH FITNESS CHINA**

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

**BH GERMANY GmbH**

Altendorfer Str. 526  
45355 Essen  
Tel: +49 201 450910-0  
e-mail:  
info@bhgermany.com

Kostenfreie Telefonnummer:  
0800 0996655  
Ersatzteile:  
www.bhfitness.com

**BH FITNESS UK**

Tel: 02037347554  
e-mail:  
sales.uk@bhfitness.com  
  
: 02074425525  
e-mail:  
service.uk@bhfitness.com

**BH FITNESS FRANCIE**

SAV FRANCIE  
Tel : +33 0810 000 301  
Fax : +33 0810 000 290  
savfrance@bhfitness.com

SPOLEČNOST BH SI VYHRAZUJE PRÁVO ZMĚNIT SPECIFIKACE SVÝCH PRODUKTŮ BEZ  
PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ.

SPOLOČNOSŤ BH SI VYHRADZUJE PRÁVO ZMENIŤ ŠPECIFIKÁCIE SVOJICH PRODUKTOV  
BEZ PREDCHÁDZAJÚCEHO UPOZORNENIA.

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

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

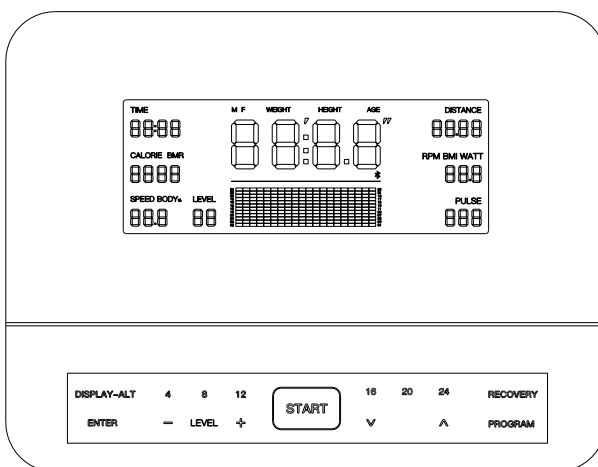
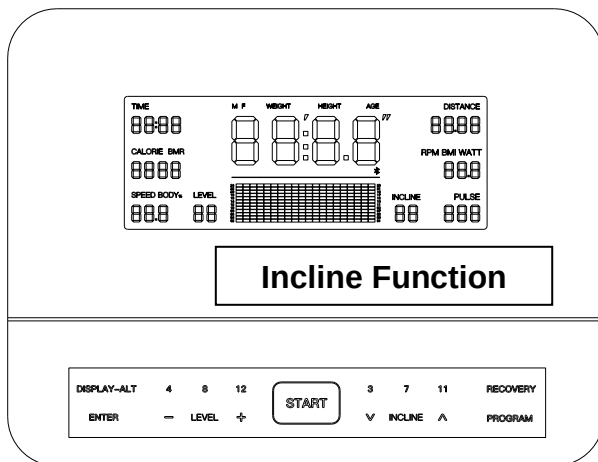
BH BEHALT SICH DAS RECHT VOR, ÄNDERUNGEN DER MODELL-ANGABEN OHNE VORHERIGE  
ANKÜNDIGUNG VORZUNEHMEN.

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

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

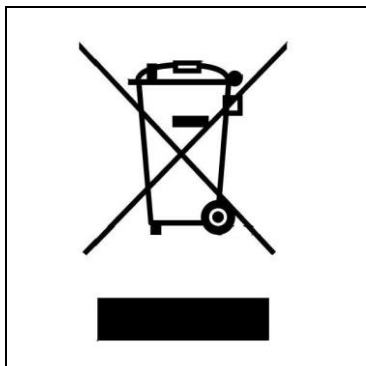
DOOR KONSTANTE PRODUKTVERNIEUWING EN VERBETERING HOUDEN WIJ ONS HET RECHT  
VAN WIJZIGING VOOR ZONDER VOORAFGAAND BERICHT.

V1

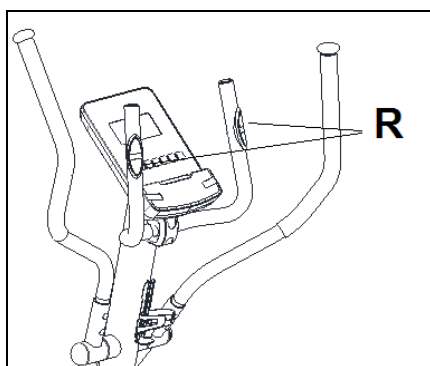


**ELEKTRONICKÁ JEDNOTKA  
ELECTRONIC MONITOR  
UNITÉ ÉLECTRONIQUE  
ELEKTRONIKEINHEIT  
UNIDADE ELECTRÓNICA  
IMPIANTO ELETTRONICO  
ELEKTRONISCHER MONITOR**

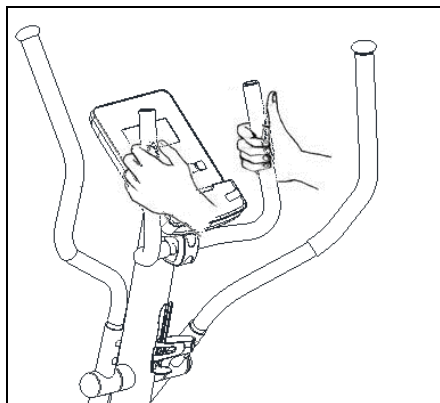
**OBR. 1**



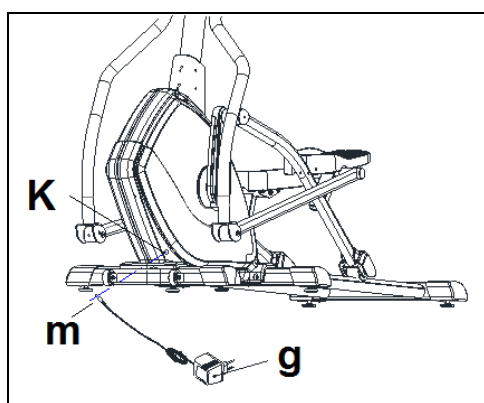
**OBR. 2**



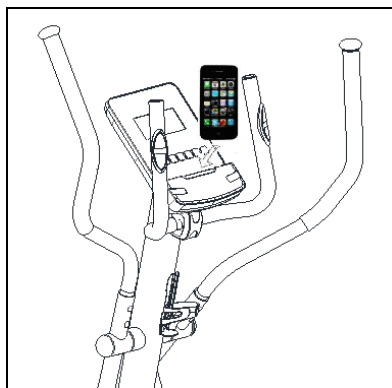
**OBR. 3**



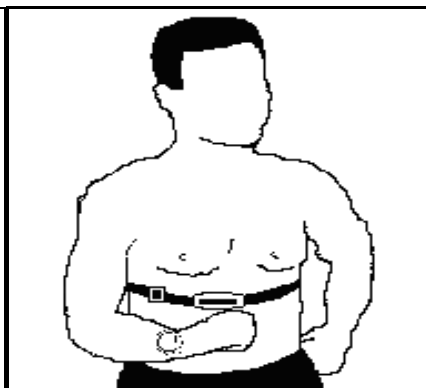
**OBR.4**



**OBR. 5**



**OBR.6**



## ZAČÁTEK.-

Pro zapnutí monitoru nejprve zapojte adaptér, který je součástí dodávky přístroje, do síťové zásuvky (220 V - 240 V) a konektor na adaptéru do zásuvky ve spodní části přístroje. (Obr. 4)

Monitor se automaticky vypne, pokud přístroj zůstane v nečinnosti déle než 2 minuty.

**Důležité:** Elektronické součástky ukládejte do speciálních nádob, obr. 1.

## FUNKCE MONITORU.-

Tato elektronická jednotka má sedm funkčních tlačítek: LEVEL UP-DOWN, INCLINE.

NAHORU/DOLŮ (pouze v případě, že uživatel používá stroj s režimem náklonu); START/STOP; ENTER, RECOVERY;

PROGRAM. Uprostřed obrazovky se současně zobrazí vybraná úroveň programu. K dispozici je pět oken, která zobrazují RYCHLOST/OTÁČKY; ČAS; VZDÁLENOST; WATTY/KALORIE a PULSOVOU RYCHLOST.

## MANUÁLNÍ FUNKCE P01.-

Stisknutím tlačítka START zahájíte cvičení nebo stisknutím tlačítka ENTER vstoupíte do režimu nastavení. Ve stavu nastavení stiskněte tlačítko ENTER pro výběr nastavených položek v pořadí a vybrané položky budou blikat: čas → vzdálenost → kalorie → věk.

Po dokončení všech voleb se automaticky ukončí stav nastavení.

Odpor lze zvýšit/snížit pomocí tlačítek + / -.

Pokud nastavíte čas, vzdálenost, kalorie nebo jakýkoli jiný parametr, změní se na tzv.

odpočítávání během cvičení. Jakmile některý z parametrů dosáhne hodnoty 0, pohyb se automaticky zastaví a ozve se zvuková výzva.

Během cvičení se zastaví stisknutím tlačítka START.

## FUNKCE PROGRAMŮ P02-11.

Stisknutím tlačítek UP▲/DOWN▼ vyberte požadovaný program.

Po výběru programu je třeba vyplnit následující pole.

- Čas.
- Vzdálenost.
- Kalorie.
- Věk.

## BODYFAT P12.-

Stisknutím tlačítek NAHORU/DOLŮ vyberte funkci BODYFAT.

Je třeba vyplnit následující údaje: pohlaví - hmotnost - výška - věk.

Stiskněte tlačítko START a po 10 sekundách se na monitoru zobrazí váš BMI (index tělesného tuku, přibližný podle tabulek na konci příručky).

**Poznámka:** uživatel musí před zahájením programu a během cvičení používat měřiče tepové frekvence.

## PROGRAM WATTOVÉ FREKVENCE P13

Stisknutím tlačítek UP▲/DOWN▼ vyberte funkci WATT a stiskněte ENTER. Je třeba vyplnit následující údaje: čas - vzdálenost - cílový wattový výkon.

Odpor se bude automaticky měnit na základě wattů.

**Poznámka: Watty se určují na základě odpor - rychlost. Pokud tedy šlapete rychleji, odpor se automaticky snižuje na základě zadaných wattů.**

## **PROGRAMY KONTROLY TEPOVÉ FREKVENCE P14- P17.-**

Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ vyberte funkci H.R.C a stiskněte ENTER. Pomocí tlačítek UP▲/DOWN▼ vyberte požadovanou možnost.

- 55% P14
- 75% P15
- 90% P16
- Značka P17

a stiskněte klávesu ENTER. První tři představují procento vzhledem k maximální tepové frekvenci (220-věk) a čtvrtý slouží k ručnímu zadání cílové tepové frekvence.

**Poznámka: během cvičení musí uživatel používat snímače tepové frekvence, pokud je nepoužívá, nelze odpor automaticky upravit.**

## **UŽIVATELSKÝ PROGRAM S18- 21.-**

Stisknutím tlačítek UP▲/DOWN▼ vyberte funkci PERSONAL a stiskněte ENTER.

Musíte zadat následující údaje: čas - vzdálenost - kalorie - věk - odpor. Odpor lze v průběhu cvičení měnit.

## **RECOVERY.-**

Když chce uživatel změřit svou regenerační kapacitu, stiskněte tlačítko "recovery".

60sekundové odpočítávání bude

aktivováno, během něhož musí uživatel pomocí snímače tepové frekvence zjistit a vypočítat schopnost stabilizovat svůj puls po dobu jedné minuty.

## **POKYNY PRO MĚŘENÍ PULSU RUČNÍM UCHOPENÍM - POUŽITÍ.-**

### **PULS Ruční rukojeť.**

U tohoto modelu se tepová frekvence měří přiložením obou rukou na snímače (R).

Po přiložení obou rukou na snímače začne blikat symbol srdce na pravé straně obrazovky označený PULSE a po několika sekundách se zobrazí údaj o tepové frekvenci.

Pokud nejsou obě ruce správně umístěny, funkce pulsu nebude fungovat.

Pokud se na obrazovce zobrazí písmeno "P" nebo symbol srdce neblíká, zkontrolujte, zda jsou obě ruce správně umístěny na snímačích.

## **TELEMETRICKÁ TEPOVÁ FREKVENCE.-**

Monitor je vybaven pro příjem signálů z telemetrického systému měření pulsu.

Systém se skládá z přijímače (D) a vysílače (hrudní pás není součástí dodávky) Obr.6.

## **OBSLUHA SYSTÉMU iOS (kompatibilní s iPhonem, iPadem a iPodem Touch)**

### **- Android**

V nastavení zařízení iOS nastavte Bluetooth na "ON" a zařízení začne vyhledávat aktivní zařízení Bluetooth v dosahu.

# Slovenčina

## ZAČIATOK.-

Ak chcete monitor zapnúť, najprv zapojte adaptér, ktorý je súčasťou dodávky zariadenia, do sieťovej zásuvky (220 V - 240 V) a konektor na adaptéri do zásuvky v spodnej časti zariadenia. (Obr. 4)

Monitor sa automaticky vypne, ak zariadenie stojí nečinne dlhšie ako 2 minúty.

**Dôležité:** Elektronické komponenty odkladajte do špeciálnych nádob, obr. 1.

## FUNKCIE MONITORA.-

Táto elektronická jednotka má sedem funkčných tlačidiel: LEVEL UP-DOWN, INCLINE.

UP/DOWN (iba ak te používateľ používa zariadenie s režimom náklonu); START/STOP; ENTER, RECOVERY; PROGRAM. V strede obrazovky sa súčasne zobrazí vybraná úroveň programu. K dispozícii je päť okien, ktoré zobrazujú RÝCHLOSŤ/RÝCHLOSŤ; ČAS; VZDALENOSŤ; WATTY/KALÓRIU a RÝCHLOSŤ PULSOV.

## MANUÁLNA FUNKCIA P01.-

Stlačením tlačidla START začnete cvičiť alebo stlačením tlačidla ENTER vstúpte do režimu nastavenia. V stave nastavenia stlačte tlačidlo ENTER pre výber nastavených položiek v poradí a vybrané položky budú blikať: čas → vzdialenosť → kalórie → vek.

Po dokončení všetkých výberov sa automaticky ukončí stav nastavenia.

Odpor je možné zvýšiť/znížiť pomocou tlačidiel + / -.

Ak nastavíte čas, vzdialenosť, kalórie alebo akýkoľvek iný parameter, zmení sa na

odpočítavanie počas cvičenia. Keď ktorýkoľvek parameter dosiahne hodnotu 0, pohyb sa automaticky zastaví a ozve sa zvukový signál.

Počas cvičenia stlačte tlačidlo START, aby ste ho zastavili.

## FUNKCIA PROGRAMOV P02-11.

Stláčaním tlačidiel UP▲/DOWN▼ vyberte požadovaný program.

Po výbere programu je potrebné vyplniť nasledujúce polia.

- Čas.
- Vzdialenosť.
- Kalórie.
- Vek.

## BODYFAT P12.-

Stláčaním tlačidiel HORE/DOLE vyberte funkciu BODYFAT.

Musíte vyplniť tieto údaje: pohlavie - hmotnosť - výška - vek.

Stlačte tlačidlo START a po 10 sekundách monitor zobrazí váš BMI (index telesného tuku, približný podľa tabuliek na konci príručky).

**Poznámka:** používateľ musí pred spustením programu a počas cvičenia používať merače srdcovej frekvencie.

## PROGRAM

## WATTOVEJ

## FREKVENCIE P13

Stláčaním tlačidiel UP▲/DOWN▼ vyberte funkciu WATT a stlačte tlačidlo ENTER. Budete musieť vyplniť nasledujúce údaje: čas - vzdialenosť - cieľová hodnota vo wattoch.

Odpor sa bude automaticky meniť na základe wattov.

**Poznámka:** Watty sa určujú na základe odpor - rýchlost'. Ak teda budete šliapať rýchlejšie, odpor sa automaticky zníži na základe zadáných wattov.

## **PROGRAMY KONTROLY SRDCOVEJ FREKVENCIE P14-P17.-**

Pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ vyberte funkciu H.R.C a stlačte tlačidlo ENTER. Pomocou tlačidiel UP▲/DOWN▼ vyberte požadovanú možnosť

- 55% P14
- 75% P15
- 90% P16
- Značka P17

a stlačte tlačidlo ENTER. Prvé tri predstavujú percentuálny podiel vzhľadom na maximálnu tepovú frekvenciu (220-rok) a štvrtý sa používa na manuálne zadanie cieľovej tepovej frekvencie.

**Poznámka:** počas cvičenia musí používateľ používať snímače srdcovej frekvencie, ak sa nepoužívajú, odpor sa nemôže automaticky upraviť.

## **UŽÍVATEĽSKÝ PROGRAM S18-21.-**

Stláčaním tlačidiel UP▲/DOWN▼ vyberte funkciu PERSONAL a stlačte tlačidlo ENTER.

Musíte zadať nasledujúce údaje: čas - vzdialenosť - kalórie - vek - odpor  
Odpor je možné počas cvičenia upravovať.

## **RECOVERY.-**

Keď chce používateľ zmerať svoju regeneračnú kapacitu, stlačte tlačidlo "recovery".

60-sekundové odpočítavanie bude

aktivované, počas ktorého musí používateľ pomocou monitora srdcovej frekvencie zistiť a vypočítať schopnosť stabilizovať svoj pulz na jednu minútu.

## **POKYNY NA MERANIE PULZU POMOCOU RUČNEJ RUKOVÄTE PULZOVÁ RUKOVÄŤ**

Pri tomto modeli sa pulzová frekvencia meria priložením oboch rúk na snímače (R).

Po položení oboch rúk na snímače začne blikať symbol srdca na pravej strane obrazovky s označením PULSE a po niekoľkých sekundách sa zobrazí údaj o srdcovej frekvencii.

Ak nie sú obe ruky správne umiestnené, funkcia pulzu nebude fungovať.

Ak sa na obrazovke zobrazí písmeno "P" alebo symbol srdca neblíka, skontrolujte, či sú obe ruky správne umiestnené na snímačoch.

## **TELEMETRICKÁ PULZOVÁ FREKVENCIA.-**

Monitor je vybavený na príjem signálov z telemetrického systému merania pulzu.

Systém sa skladá z prijímača (D) a vysielača (hrudný pás nie je súčasťou dodávky) Obr. 6.

## **OBSLUHA SYSTÉMU iOS (kompatibilné zariadenia iPhone, iPad a iPod Touch)**

### **- Android**

V nastaveniach zariadenia so systémom iOS prepnite Bluetooth na "ON" (Zapnuté) a zariadenie začne vyhľadávať aktívne zariadenia Bluetooth v dosahu.

## **STARTING.-**

To switch the monitor on first plug the adapter, supplied with the machine, into the mains socket (220 V – 240 V) and the jack on the adapter into the socket at the bottom of the machine. (Fig. 4)

The monitor will switch itself off automatically if the unit stands idle for more than 2 minutes.

**Important:** Deposit electronic components in special containers, Fig.1.

## **MONITOR FUNCTIONS.-**

This electronic unit has seven function keys: LEVEL UP-DOWN, INCLINE UP/DOWN (only if the user use the machine with inclination mode); START/ STOP; ENTER, RECOVERY; PROGRAM. The centre of the screen will simultaneously display the selected program level. There are five windows that indicate the SPEED/RPM; TIME; DISTANCE; WATTS/CALORIES and PULSE RATE.

## **MANUAL FUNCTION P01.-**

Press START to start exercising or press ENTER to enter the setting mode. In the setting state, press the ENTER key to select the set items in order, and the selected items will flash: time → distance → calories → age.

Once all selections are completed, it will automatically exit the setting state.

Resistance can be Increased/ decreased using the + / - keys.

If you set time, distance, calories, or any other parameter, it will turn into a

countdown during exercise. When any parameter reaches 0, the movement will stop automatically, and a sound prompt will be heard.

During the exercise, press the START button to stop.

## **PROGRAMMES FUNCTION P02-11.**

Press the UP▲/DOWN▼ keys to select the desired programme.

Once the programme has been selected, the following fields must be filled in.

- Time.
- Distance.
- Calories.
- Age.

## **BODYFAT P12.-**

Press the UP/DOWN buttons to select the BODYFAT function.

You will need to fill in the following data: sex – weight – height – age.

Press the START button and after 10 seconds the monitor will display your BMI (body fat index, approximate according to the tables at the end of the manual).

**Note: the user must use heart rate monitors before starting the program and during exercise.**

## **WATT RATE PROGRAM P13**

Press the UP▲/DOWN▼ keys to select the WATT function and press ENTER. You will need to fill in the following data: time – distance – watt target.

The resistance will automatically change based on the watts.

**Note: Watts are determined based on resistance – speed. So if you pedal faster, the resistance will automatically decrease based on the watts entered.**

## **HEART RATE CONTROL PROGRAMS P14-P17.-**

Use the UP▲/DOWN▼ keys to select the H.R.C function and press ENTER. Use the UP▲/DOWN▼ keys to select the desired option

- 55% P14
- 75% P15
- 90% P16
- Tag P17

and press the ENTER key. The first three represent the percentage with respect to maximum heart rate (220-age) and the fourth is used to specify the target heart rate manually.

**Note: during exercise the user must use heart rate monitors, if not used the resistance cannot be modified automatically.**

## **USER PROGRAM P18-21.-**

Press the UP▲/DOWN▼ keys to select the PERSONAL function and press ENTER.

You must enter the following data: time – distance – calories – age – resistance

The resistance can be modified during the exercise.

## **RECOVERY.-**

When the user wants to measure his recovery capacity, press the “recovery” button.

A 60-second countdown will be

activated during which the user must use the heart rate monitor to see and calculate the ability to stabilize his pulse for one minute.

## **HAND-GRIP PULSE MEASUREMENT INSTRUCTIONS – USE.-**

### **PULSE Hand-grip.**

On this model the pulse rate is measured by placing both hands on the sensors (R).

When both hands are placed on the sensors the heart symbol on the right-hand side of the screen, marked PULSE, will begin to flash and after a few seconds a heart rate reading will be displayed.

If both hands are not placed correctly then the pulse function will not work.

If a «P» appears on the screen or the heart symbol does not flash, make sure that both hands are placed correctly on the sensors.

### **TELEMETRIC PULSE RATE.-**

The monitor is equipped to receive signals from a telemetric pulse measurement system.

The system comprises of a receiver (D) and a transmitter (chest band not included) Fig.6.

## **iOS OPERATION (compatible iPhone, iPad and iPod Touch) - Android**

Turn Bluetooth to “ON” in settings on the iOS device and the device will begin to search for active Bluetooth equipment in range.

## MISE EN MARCHÉ.-

Pour mettre en marche le moniteur brancher d'abord l'adaptateur fourni avec la machine, dans une prise de courant (220 v.- 240 v) et le connecteur de l'adaptateur à la fiche qui se trouve en-bas derrière la machine. (Fig. 4)

Si l'unité est 2 minutes arrêtée, l'écran s'éteint automatiquement.

**Remarque importante:** Les composants électroniques hors d'usage doivent être déposés dans des conteneurs spécialement prévus à cet effet. Fig.1.

## FONCTIONS DU MONITEUR.-

Ce moniteur dispose de sept touches: LEVEL UP-DOWN, INCLINE UP/DOWN (uniquement si l'utilisateur utilise la machine en mode inclinaison); START/ STOP; ENTER, RECOVERY; PROGRAM. Le niveau du programme sélectionné s'affiche simultanément au milieu de l'écran. En-bas du display cinq fenêtres s'affichent indiquant: la VITESSE/TPM, la DUREE, la DISTANCE, les WATTS/CALORIES, le POULS.

## FONCTION MANUELLE P01.-

Appuyer sur START pour commencer l'exercice ou sur ENTER pour entrer dans le mode de réglage.

Dans le mode de réglage, appuyez sur la touche ENTER pour sélectionner les éléments dans l'ordre, et les éléments sélectionnés clignoteront : temps → distance → calories → âge.

Une fois toutes les sélections terminées, vous quittez

automatiquement l'état de réglage.

La résistance peut être augmentée

La résistance peut être augmentée/diminuée à l'aide des touches +/-.

Si vous avez réglé la durée, la distance, les calories ou tout autre paramètre, le compte à rebours s'effectuera pendant l'exercice. Lorsqu'un paramètre atteint 0, le mouvement s'arrête automatiquement et vous entendez un bip « DI DI ».

Pendant l'exercice, appuyez sur la touche START pour arrêter.

## FONCTION PROGRAMMES P02-11.-

En appuyant sur les touches UP▲/DOWN▼, sélectionnez le programme souhaité.

Une fois le programme sélectionné, vous devrez remplir les champs suivants.

- Temps.
- Distance.
- Calories.
- Âge.

## BODYFAT P12.-

En appuyant sur les touches UP/DOWN, sélectionnez la fonction BODYFAT. Vous devrez renseigner les informations suivantes : sexe – poids – taille – âge. Après avoir appuyé sur le bouton START, après 10 secondes, le moniteur affichera votre IMC (indice de graisse corporelle, approximé selon les tableaux à la fin du manuel).

## PROGRAMME WATTS P13.

En appuyant sur les touches UP▲/DOWN▼ sélectionner la

fonction WATT et appuyer sur ENTER. Vous devrez renseigner les informations suivantes : temps – distance – watt cible.

La résistance sera automatiquement modifiée en fonction des watts.

**Remarque :** les watts sont déterminés en fonction de la résistance – vitesse. Ainsi si vous pédalez plus vite la résistance diminuera automatiquement en fonction des watts marqués et.

## **PROGRAMMES POUR LE CONTROLE DE LA FREQUENCE CARDIAQUE P14-P17.-**

Avec les touches UP▲/DOWN▼ sélectionner la fonction H.R.C. et appuyer sur ENTER. Avec les touches UP▲/DOWN▼ sélectionner l'option voulue

- 55% P14
- 75% P15
- 90% P16
- Tag P17

et appuyer sur ENTER. Les trois premières indiquent le pourcentage concernant le pouls cardiaque maximum (220-âge) et la quatrième est utilisée pour introduire manuellement la fréquence cardiaque cible.

**Remarque :** pendant l'exercice, l'utilisateur doit utiliser les moniteurs de fréquence cardiaque, sinon la résistance ne peut pas être modifiée automatiquement.

## **PROGRAMMES DE L'UTILISATEUR P18-21.-**

En appuyant sur les touches UP▲/DOWN▼, sélectionnez la fonction PERSONNEL et appuyez sur ENTER. Vous devez saisir les données suivantes : temps – distance

– calories – âge – résistance  
La résistance peut être modifiée au cours de l'exercice.

## **.RÉCUPÉRATION.-**

Lorsque l'utilisateur souhaite mesurer sa capacité de récupération, appuyez sur le bouton « récupération ».

Un compte à rebours de 60 secondes sera activé au cours duquel l'utilisateur devra utiliser le moniteur de fréquence cardiaque pour voir et calculer la capacité à stabiliser son pouls pendant une minute.

## **MODE D'EMPLOI DU HAND-GRIP MESURE DU POULS.-**

### **POULS Hand-grip.**

Sur ce modèle, le pouls se mesure en posant les deux mains sur les senseurs (R) placés sur le guidon, comme indiqué dans la Fig.2.

Dès que vos mains seront posées sur les senseurs, un cœur commencera à clignoter sur la droite de l'écran PULSE de l'écran du moniteur et votre fréquence cardiaque sera affichée dans les secondes suivantes.

Si vos deux mains ne sont pas posées correctement comme indiqué dans la Fig.3, la fonction pouls ne fonctionnera pas.

### **POULS TÉLÉMÉTRIQUE.-**

Le moniteur est en mesure de recevoir les signaux du système téléométrique de saisie du pouls. Le système comprend un récepteur (D) et un émetteur (ceinture pectorale) Fig.6.

## **FONCTIONNEMENT IOS (IPOD TOUCH / IPHONE / IPAD) - ANDROID**

Activez alors la fonction Bluetooth de votre IPOD/IPAD/IPHONE et réalisez une recherche de dispositifs Bluetooth.

## **ANSTELLEN.-**

Um den Monitor anzustellen, müssen Sie zuerst den Adapter in eine Steckdose (220 V- 240 V) einstecken, der mit der Maschine geliefert wird und das Adapterterminal an den Stecker, der sich im unteren hinteren Bereich der Maschine befindet. (Abb. 4)

Der Monitor geht automatisch aus, wenn die Einheit mehr als 2 Minuten still steht.

**Wichtig:** Entsorgen Sie elektronische Komponenten in speziellen Containern Fig.1.

## **FUNKTIONEN DES MONITORS.-**

Dieser Monitor verfügt über 7 Tasten: LEVEL UP-DOWN, INCLINE UP/DOWN (nur wenn der Benutzer die Maschine mit Neigungsmodus verwendet); START/ STOP; ENTER, RECOVERY; PROGRAM. In der Mitte des Displays erscheint gleichzeitig das Niveau des Programms, das Sie gewählt haben. Im unteren Bereich des Monitors sieht man fünf Fenster die Ihnen Folgendes angeben: GESCHWINDIGKEIT/RPM, die ZEIT; die DISTANZ; die WATT/KALORIEN; PULS.

## **MANUELLE FUNKTION P01.-**

Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen, oder drücken Sie ENTER, um in den Einstellungsmodus zu gelangen.

Drücken Sie im Einstellungsstatus die ENTER-Taste, um die Elemente der Reihe nach auszuwählen, und die ausgewählten Elemente blinken: Zeit → Entfernung → Kalorien → Alter.

Sobald Sie alle Optionen ausgewählt haben, verlassen Sie automatisch den

Einstellungsmodus.

Der Widerstand kann erhöht werden mit den Tasten +/- erhöht/verringert werden.

Wenn Sie Zeit, Distanz, Kalorien oder einen anderen Parameter eingestellt haben, wird dieser während des Trainings heruntergezählt. Wenn ein Parameter 0 erreicht, wird die Bewegung automatisch gestoppt und Sie hören einen „DI“-Ton.

Drücken Sie während des Trainings die START-Taste, um das Training zu beenden.

## **FUNKTION PROGRAMME P02-11.-**

Durch Drücken der UP▲/DOWN▼-Tasten wählen Sie das gewünschte Programm aus.

Nachdem Sie das Programm ausgewählt haben, müssen Sie die folgenden Felder ausfüllen.

- Zeit.
- Distanz.
- Kalorien.
- Alter.

## **BODYFAT P12.-**

Durch Drücken der UP/DOWN-Tasten wählen Sie die Funktion BODYFAT.

Sie müssen die folgenden Informationen eingeben: Geschlecht – Gewicht – Größe – Alter.

Nachdem Sie die START-Taste gedrückt haben, zeigt der Monitor nach 10 Sekunden Ihren BMI (Körperfettindex, ungefähr gemäß den Tabellen am Ende des Handbuchs) an.

**Hinweis: Der Benutzer muss die Herzfrequenzmesser vor dem Start des Programms und während des Trainings verwenden.**

## PROGRAMM MIT WATTZAHL P13

Wählen Sie die Funktion WATT mit den Tasten UP▲/DOWN▼ und drücken Sie ENTER/MODE

Sie müssen die folgenden Informationen eingeben: Zeit – Distanz – Wattziel.

Der Widerstand wird automatisch basierend auf der Wattzahl angepasst.

**Hinweis:** Watt wird basierend auf Widerstand und Geschwindigkeit ermittelt. Wenn Sie also schneller in die Pedale treten, verringert sich der Widerstand abhängig von der angegebenen Wattzahl und umgekehrt automatisch.

## PROGRAMME ZUR KONTROLLE DER HERZFREQUENZ P14-P17.-

Mit den Tasten UP▲/DOWN▼ wählen Sie die Funktion H.R.C und drücken Sie ENTER. Wählen Sie mit den Tasten UP▲/DOWN▼ die gewünschte Option

- 55% P14
- 75% P15
- 90% P16
- Tag P17

und drücken Sie die Taste ENTER. Die ersten drei geben den Prozentsatz hinsichtlich der höchsten Herzfrequenz ( $220 - \text{Alter}$ ) an und die vierte wird verwendet, um die Zielfrequenz manuell einzugeben.

**Hinweis:** Während des Trainings muss der Benutzer die Herzfrequenzmesser verwenden. Wenn er diese nicht verwendet, kann der Widerstand nicht automatisch geändert werden.

## NUTZERPROGRAMM P18-21.-

Wählen Sie durch Drücken der Tasten UP▲/DOWN▼ die Funktion PERSÖNLICH aus und drücken Sie

ENTER.

Sie müssen folgende Daten eingeben: Zeit – Distanz – Kalorien – Alter – Widerstand

Der Widerstand kann während der Übung verändert werden.

## ERHOLUNG.-

Wenn der Benutzer seine Wiederherstellungskapazität messen möchte, drückt er die Schaltfläche „Erholung“.

Es wird ein 60-Sekunden-Countdown aktiviert, bei dem der Benutzer mithilfe des Herzfrequenzmessers die Fähigkeit zur Stabilisierung seines Pulses für eine Minute ermitteln und berechnen muss.

## ANWEISUNGEN VERWENDUNG DES HAND-GRIP PULSMESSUNG.- PULS Handgrip

Bei diesem Modell wird der Puls gemessen, indem man beide Hände auf die Sensoren (R) legt, die sich am Lenker befinden, siehe Fig.2.

Wenn beide Hände auf den Sensoren liegen, beginnt das Herz auf der rechten Seite des Displays zu blinken, das PULSE des Monitors anzeigt und nach einigen Sekunden erscheint Ihre Herzfrequenz.

## TELEMETRISCHER PULS.-

Der Monitor ist ausgerüstet, um die Signales des telemtrischen Systems zur Pulsmessung zu erhalten.

Das System besteht aus einem Empfänger (D) und einem Sender (Brustband) Fig.6.

## BETRIEB mit iOS (iPod Touch / iPhone / iPad) - ANDROID

Aktivieren Sie die Bluetooth-Funktion des iPod / iPhone / iPad's und suchen Sie nach Bluetooth-Geräten.

## COLOCAÇÃO EM MARCHA.-

Para colocar em marcha o monitor, em primeiro lugar tem que ligar o adaptador, que se fornece com a máquina, a uma ficha de electricidade (220 v.- 240 v) e o terminal do adaptador à tomada situada na parte inferior traseira da máquina. (Fig 4)

O monitor apagar-se-á automaticamente quando a unidade estiver 2 minutos parada.

**Importante:** Deposite os componentes electrónicos em contentores especiais, Fig.1.

## FUNÇÕES DO MONITOR.-

Este monitor dispõe de sete teclas: LEVEL UP-DOWN, INCLINE UP/DOWN (apenas se o utilizador utilizar a máquina com modo de inclinação); START/ STOP; ENTER, RECOVERY; PROGRAM. No centro do display, mostra-se simultaneamente o nível do programa que escolheu. Na parte inferior do display aparecem cinco janelas que lhe indicam a VELOCIDADE / RPM; o TEMPO; a DISTÂNCIA; os WATTS / CALORIAS; a PULSAÇÃO.

## FUNÇÃO MANUAL P01.-

Prima START para iniciar o exercício ou prima ENTER para entrar no modo de configuração.

No estado de definição, prima a tecla ENTER para seleccionar os itens por ordem, e os itens seleccionados ficarão intermitentes: tempo → distância → calorias → idade.

Quando todas as selecções estiverem concluídas, sairá automaticamente do estado de definição.

A resistência pode ser aumentada

A resistência pode ser aumentada/diminuída com as teclas +/-.

Se tiver definido o tempo, a distância, as calorias ou qualquer outro parâmetro, este será contado em contagem decrescente durante o exercício. Quando um parâmetro chega a 0, o movimento pára automaticamente e ouve-se um sinal sonoro "DI DI".

Durante o exercício, prima o botão START para parar.

## FUNÇÃO PROGRAMAS P02-11.-

Pressionando as teclas UP▲/DOWN▼ selecione o programa pretendido.

Uma vez seleccionado o programa, deverá preencher os seguintes campos.

- Tempo.
- Distância.
- Calorias.
- Idade.

## BODYFAT P12.-

Pressionando as teclas UP/DOWN seleccione a função BODYFAT.

Deverá preencher os seguintes dados: sexo – peso – altura – idade.

Após pressionar o botão START, após 10 segundos o monitor irá mostrar o seu IMC (índice de gordura corporal, aproximado de acordo com as tabelas no final do manual).

**Nota: o utilizador deve utilizar os monitores de ritmo cardíaco antes de iniciar o programa e durante o exercício.**

## PROGRAMA DE WATTS P13

Carregando nas teclas UP▲/DOWN▼, seleccione a função WATT e carregue em ENTER. Terá de preencher as seguintes informações: tempo – distância – watt alvo.

A resistência será automaticamente modificada com base nos watts.

**Nota: os watts são determinados com base na resistência – velocidade. Portanto, se pedalar mais rápido a resistência diminuirá consoante os watts marcados e vice-versa automaticamente.**

## PROGRAMAS DO CONTROLO DO RITMO CARDÍACO P14-17.

Carregando nas teclas UP▲/DOWN▼, seleccione a função H.R.C. e carregue em ENTER. Com as teclas UP▲/DOWN▼, seleccione a opção desejada

- 55% P14
- 75% P15
- 90% P16
- Tag P17

e carregue na tecla ENTER. As três primeiras indicam a percentagem relativamente à pulsação cardíaca máxima (220-idade) e a quarta utiliza-se para introduzir o ritmo cardíaco objectivo de forma manual.

**Nota: durante o exercício o utilizador deve utilizar os monitores de ritmo cardíaco, caso contrário a resistência não poderá ser modificada automaticamente.**

## PROGRAMA UTILIZADOR P18-21.

Pressionando as teclas UP▲/DOWN▼ seleccione a função PESSOAL e pressione ENTER.

Deve introduzir os seguintes dados: tempo – distância – calorias – idade –

resistência

A resistência pode ser modificada durante o exercício.

## RECUPERAÇÃO.-

Quando o utilizador quiser medir a sua capacidade de recuperação, pressione o botão “recuperação”.

Será ativada uma contagem decrescente de 60 segundos na qual o utilizador deverá utilizar o monitor de ritmo cardíaco para ver e calcular a capacidade de estabilizar o pulso durante um minuto.

## INSTRUÇÕES - USO DO HAND-GRIP MEDIÇÃO DE PULSAÇÃO.-

### PULSAÇÃO Hand-grip.-

A pulsação deste modelo mede-se colocando ambas as mãos nos sensores (R), que estão localizados nos punhos, como se indica na Fig.2. Uma vez colocadas ambas as mãos nos sensores, começará a piscar o coração na parte direita do display que indica PULSE e ao cabo de uns segundos aparecerá o valor do seu ritmo cardíaco.

### PULSAÇÃO TELEMÉTRICA.-

O monitor está equipado para receber os sinais do sistema telemétrico de captação de pulsação.

O sistema é composto por um receptor (D) e por um transmissor (banda de peito) Fig.6.

## FUNCIONAMENTO IOS (iPod Touch/iPhone/iPad)

Active a função de Bluetooth no iPod/iPhone/iPad e realize uma procura de dispositivos Bluetooth.

## AVVIAMENTO.-

Per avviare il monitor innanzitutto bisogna inserire l'adattatore che si fornisce con la macchina ad una presa di corrente (220 v.- 240 v) ed il terminale dell'adattatore nella spina situata nella parte inferiore posteriore della macchina. (Fig. 4)

Il monitor si spegne automaticamente quando l'unità resta ferma per 2 minuti.

**Importante:** Depositare i componenti elettronici negli appositi contenitori speciali, Fig.1.

## FUNZIONI DEL MONITOR.-

Il presente monitor dispone di sette tasti: LEVEL UP-DOWN, INCLINE UP/DOWN (solo se l'utente utilizza la macchina con modalità inclinazione); START/ STOP; ENTER, RECOVERY; PROGRAM. Al centro dello schermo si indica simultaneamente il livello del programma prescelto. Nella parte inferiore si indica la VELOCITÀ/RPM; il TEMPO; la DISTANZA; i WATTS/CALORIE, il POLSO.

## FUNZIONE MANUALE P01.-

Premere START per iniziare l'esercizio o premere ENTER per accedere alla modalità di impostazione.

Nello stato di impostazione, premere il tasto ENTER per selezionare le voci in ordine; le voci selezionate lampeggiano: tempo → distanza → calorie → età.

Una volta completate tutte le selezioni, si esce automaticamente dallo stato di impostazione.

La resistenza può essere aumentata /con i tasti +/-.

Se si è impostato il tempo, la distanza, le calorie o qualsiasi altro parametro, questo verrà conteggiato alla rovescia durante l'esercizio. Quando un parametro raggiunge lo 0, il movimento si arresta automaticamente e si sente un segnale acustico "DI DI".

Durante l'esercizio, premere il tasto START per fermarsi.

## FUNZIONE PROGRAMMI P02-11.-

Premendo i tasti SU▲/GIÙ▼ selezionare il programma desiderato. Una volta selezionato il programma dovrai compilare i seguenti campi.

- Tempo.
- Distanza.
- Calorie.
- Età.

## BODYFAT P12.-

Premendo i tasti UP/DOWN selezionare la funzione BODYFAT.

Dovrai inserire le seguenti informazioni: sesso – peso – altezza – età.

Dopo aver premuto il pulsante START, dopo 10 secondi il monitor mostrerà il tuo BMI (indice di grasso corporeo, approssimato secondo le tabelle alla fine del manuale).

**Nota:** l'utente deve utilizzare i cardiofrequenzimetri prima di iniziare il programma e durante l'esercizio.

## PROGRAMMA DEI WATTS P13

Premendo i tasti UP▲/DOWN▼ selezionare la funzione WATTS e premere ENTER. Dovrai inserire le seguenti informazioni:

tempo – distanza – watt target.

La resistenza verrà modificata automaticamente in base ai watt.

**Nota: i watt sono determinati in base alla resistenza – velocità. Quindi se pedali più velocemente la resistenza diminuirà a seconda dei watt segnati e viceversa automaticamente.**

## **PROGRAMMI PER IL CONTROLLO DEL RITMO CARDIACO P14-P17.-**

Premendo i tasti UP▲/DOWN▼ selezionare la funzione H.R.C e premere ENTER. Con i tasti UP▲/DOWN▼ selezionare l'opzione desiderata

- 55% P14
- 75% P15
- 90% P16
- Tag P17

e premere il tasto ENTER. Le prime tre indicano la percentuale rispetto alle pulsazioni cardiache massime (220-età) e la quarta si utilizza per introdurre il ritmo cardiaco oggettivo in modo manuale.

**Nota: durante l'attività fisica l'utente deve utilizzare i cardiofrequenzimetri, altrimenti la resistenza non potrà essere modificata automaticamente.**

## **PROGRAMMA UTENTE P18-21.**

Premendo i tasti UP▲/DOWN▼ selezionare la funzione PERSONALE e premere ENTER.

È necessario inserire i seguenti dati: tempo – distanza – calorie – età – resistenza

La resistenza può essere modificata durante l'esercizio.

## **RECUPERO.-**

Quando l'utente desidera misurare la propria capacità di recupero, premere il pulsante "recupero".

Verrà attivato un conto alla rovescia di 60 secondi in cui l'utente dovrà utilizzare il cardiofrequenzimetro per vedere e calcolare la capacità di stabilizzare il proprio polso per un minuto.

## **ISTRUZIONI – USO DELL'HAND-GRIP MISURAZIONE DEL POLSO.- POLSO Hand-grip.**

In questo modello, il polso si misura collocando entrambe le mani sui sensori (R), i quali sono collocati sul manubrio come indica la Fig.2.

Una volta collocate entrambe le mani sui sensori, inizierà a lampeggiare il cuore sulla parte destra dello schermo che indica PULSE sullo schermo del monitor, trascorsi alcuni secondi approssimativamente apparirà il valore del vostro ritmo cardiaco.

Se non avete entrambe le mani collocate correttamente come indica la Fig.3, il polso non funziona.

## **MISURAZIONE TELEMETRICA DELLE PULSAZIONI.**

Il monitor è equipaggiato per ricevere i segnali del sistema telemetrico di captazione delle pulsazioni.

Il sistema è formato da un recettore (D) e di un trasmissore (fascia toracica) Fig.6.

## **FUNZIONAMENTO iOS (iPod Touch/iPhone/iPad)**

Attivate la funzione Bluetooth dell'iPod/iPhone/iPad in modo da attivare la ricerca dei dispositivi Bluetooth automaticamente.

## STARTEN.-

Als u de monitor wilt inschakelen, moet u eerst de adapter, geleverd bij het toestel, in het stopcontact (220 V – 240 V) steken en de adapteraansluiting in de fitting onderaan het toestel. (Fig 4)

De monitor zal automatisch uitgeschakeld worden als het toestel meer dan 2 minuten ongebruikt blijft.

**Belangrijk:** Deponeer elektronische componenten in speciale containers, Fig.1.

## FUNCTIONIES VAN DE MONITOR.-

Dit elektronische apparaat heeft zeven functietoetsen: LEVEL UP-DOWN, INCLINE UP/DOWN (alleen als de gebruiker de machine met hellingsmodus gebruikt); START/STOP; ENTER, RECOVERY; PROGRAM. Het centrum van het scherm zal tegelijkertijd het geselecteerde programmaniveau weergeven. Er zijn vijf vensters onderaan het weergavescherm die het volgende aangeven: SPEED/RPM (snelheid / toerental per minuut); TIME (tijd); DISTANCE (afstand); WATTS / CALORIES (watts/calorieën) en PULSE RATE (pulsfrequentie).

## MANUELE FUNCTIE P01.-

Druk op START om te beginnen met trainen of druk op ENTER om naar de instellingsmodus te gaan.

In de instellingenstatus drukt u op ENTER om de items in volgorde te selecteren, waarna de geselecteerde items gaan knipperen: tijd → afstand → calorieën → leeftijd.

Als alle selecties zijn gemaakt, verlaat u automatisch de instellingenmodus.

De weerstand kan worden verhoogd

/verlagen met de +/- toetsen.

Als je tijd, afstand, calorieën of een andere parameter hebt ingesteld, telt deze af tijdens de oefening. Wanneer een parameter 0 bereikt, stopt de beweging automatisch en hoor je een “DI DI” pieptoon.

Druk tijdens de oefening op de START-toets om te stoppen.

## PROGRAMMAFUNCTIE P02-11.-

Door op de UP▲/DOWN▼-toetsen te drukken, selecteert u het gewenste programma.

Nadat het programma is geselecteerd, moet u de volgende velden invullen.

- Tijd.
- Afstand.
- Calorieën.
- Leeftijd.

## BODYFAT P12.-

Door op de UP/DOWN-toetsen te drukken, selecteert u de BODYFAT-functie.

U dient de volgende gegevens in te vullen: geslacht – gewicht – lengte – leeftijd.

Nadat u op de START-knop heeft gedrukt, toont de monitor na 10 seconden uw BMI (lichaamsvetindex, bij benadering volgens de tabellen aan het einde van de handleiding).

**Let op: de gebruiker moet de hartslagmeters gebruiken voordat hij het programma start en tijdens het sporten.**

## WATT PROGRAMMA P13

Gebruik de toetsen UP▲/DOWN▼ om de functie WATT te selecteren en druk op ENTER. U dient de volgende gegevens in te vullen: tijd – afstand –

wattdoel.

De weerstand wordt automatisch aangepast op basis van het aantal Watt.

**Let op: watt wordt bepaald op basis van weerstand – snelheid. Dus als je sneller trapt, neemt de weerstand af afhankelijk van het gemarkeerde watt en vice versa automatisch.**

## **CONTROLEPROGRAMMA'S VOOR DE HARTFREQUENTIE P14-P17.**

Gebruik de toetsen UP▲/DOWN▼ om de functie H.R.C. (doelhartfrequentie) te selecteren en druk op ENTER. Gebruik de toetsen UP▲/DOWN▼ om de gewenste optie te selecteren

- 55% P14
- 75% P15
- 90% P16
- Tag P17

en druk op ENTER. De eerste drie vertegenwoordigen het percentage in verhouding tot de maximum hartfrequentie (220-leeftijd) en de vierde wordt gebruikt om de hartfrequentie manueel te bepalen.

**Let op: tijdens het sporten moet de gebruiker gebruik maken van de hartslagmeters. Als u deze niet gebruikt, kan de weerstand niet automatisch worden aangepast.**

## **GEBRUIKERSPROGRAMMA P18-21**

Door op de UP▲/DOWN▼-toetsen te drukken, selecteert u de PERSOONLIJKE functie en drukt u op ENTER.

U moet de volgende gegevens invoeren: tijd – afstand – calorieën – leeftijd – weerstand

De weerstand kan tijdens de oefening worden gewijzigd.

## **HERSTEL.-**

Wanneer de gebruiker zijn herstellervermogen wil meten, drukt hij op de knop "herstel".

Er wordt een aftelling van 60 seconden geactiveerd, waarbij de gebruiker de hartslagmeter moet gebruiken om het vermogen om zijn hartslag gedurende één minuut te stabiliseren te zien en te berekenen.

## **INSTRUCTIES EN GEBRUIK VAN HANDGREEPPULSMETING.-**

### **Pulshandgreep**

Op dit model wordt de puls frequentie gemeten door beide handen op de sensoren (R) op het stuur te plaatsen, zoals weergegeven in Fig.2.

Als beide handen op de sensoren zijn geplaatst, zal het hartsymbool aan de rechterzijde van het scherm, gemarkeerd met PULSE, beginnen te knipperen en na een paar seconden zal er een hartfrequentielezing weergegeven worden.

Als de handen niet op de juiste wijze worden geplaatst zoals weergegeven in Fig.3, zal de pulsfunctie niet functioneren.

### **TELEMETRISCHE PULSFREQUENTIE.**

De monitor is uitgerust om signalen te ontvangen van een telemetrisch pulsmetingssysteem.

Het systeem bestaat uit een ontvanger (D) en een zender (borstband) Fig.6.

## **iOS handleiding (geschikt voor iPhone, iPad en iPod Touch)**

Zet Bluetooth aan in de instellingen van uw iOS toestel en het toestel zal automatisch naar actieve Bluetooth apparatuur in de buurt zoeken.

## INTERVALY TĚLESNÉHO TUKU

| Sex/age       | Thin | Normal | Slightly fat | Fat     | Too fat |
|---------------|------|--------|--------------|---------|---------|
| Male/ ≤ 30    | < 14 | 14~20  | 20.1~25      | 25.1~35 | > 35    |
| Male / > 30   | < 17 | 17~23  | 23.1~28      | 28.1~38 | > 38    |
| Female /≤ 30  | < 17 | 17~24  | 24.1~30      | 30.1~40 | > 40    |
| Female / > 30 | < 20 | 20~27  | 27.1~33      | 33.1~43 | > 43    |

| Gender | Low  | Medium    | Medium/heigh | high |
|--------|------|-----------|--------------|------|
| Male   | <13% | 13%-25.9% | 26%-30%      | >30% |
| Female | <23% | 23%-35.9% | 36%-40%      | >40% |

B.M.R (basal metabolic rate)) is the average daily calorie consumption to maintain a basic living condition Reference value: 1300±100 (22-40 years old)

### BODY TYPE

| B1       | B2   | B3            | B4           | B5     | B6           | B7         | B8  | B9      |
|----------|------|---------------|--------------|--------|--------------|------------|-----|---------|
| Too thin | Thin | Slightly thin | Under normal | Normal | Above normal | Overweight | Fat | Too fat |

## INTERVALY PRO ZOTAVENÍ

|              |              |
|--------------|--------------|
| F1=1.0       | vynikající   |
| 1,0< F2 <2,0 | Lepší        |
| 2,0< F3 <2,9 | Dobry        |
| 3,0< F4 <3,9 | Normální     |
| 4,0< F5 <5,9 | Mírně špatný |
| F6=6.0       | Špatný       |

**BH FITNESS ŠPANĚLSKO**

EXERCYCLE,S.L.  
(výrobce) P.O.BOX 195  
01080 VITORIA (ŠPANĚLSKO)  
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 /  
902 170 258  
Fax: +34 945 56 05 27  
e-mail: sat@bhfitness.com

**BH FITNESS NORTH AMERICA**

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

**BH FITNESS ASIA**

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

**BH FITNESS PORTUGAL**

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

**BH SERVICE**

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

**BH FITNESS MEXIKO**

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

**BH FITNESS CHINA**

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

**BH FITNESS ČESKÁ  
REPUBLIKA**

Unit 12 Arlington Court  
Newcastle Staffs  
ST5 6SS  
UK 0844 3353988  
Mezinárodní  
00441782634703

**POPRODEJNÍ SLUŽBY -  
VELKÁ BRITÁNIE**

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

**BH Germany GmbH**

Altendorfer Str. 526  
45355 Essen  
Tel: +49 201 450910-0  
e-mail: info@bhgermany.com  
Kostenfreie Telefonnummer:  
0800 0996655  
Ersatzteile: www.bhfitness.com

**BH FITNESS FRANCIE****SAV FRANCE**

Tel : +33 0810 000 301  
Fax: : +33 0810 000 290  
savfrance@bhfitness.com

SPECIFIKACE MOHOU BÝT ZMĚNĚNY BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ VZHLEDEM K NAŠEMU PROGRAMU NEUSTÁLÉHO VÝVOJE VÝROBKŮ.

ŠPECIFIKÁCIA MÔŽU BYŤ ZMENENÁ BEZ PREDCHÁDZAJÚCEHO UPOZORNENIA VZHĽADOM K NAŠEMU PROGRAMU NEUSTÁLEHO VÝVOJA VÝROBKOV.

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

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

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

BH SE VYHRADZUJE 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.



Dovozce a distributor pro Českou a  
Slovenskou republiku  
Trinteco spol. s r.o.

Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč

IČ: 052 54 175 DIČ: CZ05254175

Email: [info@trinteco.cz](mailto:info@trinteco.cz)

Telefon: +420 725 552 257