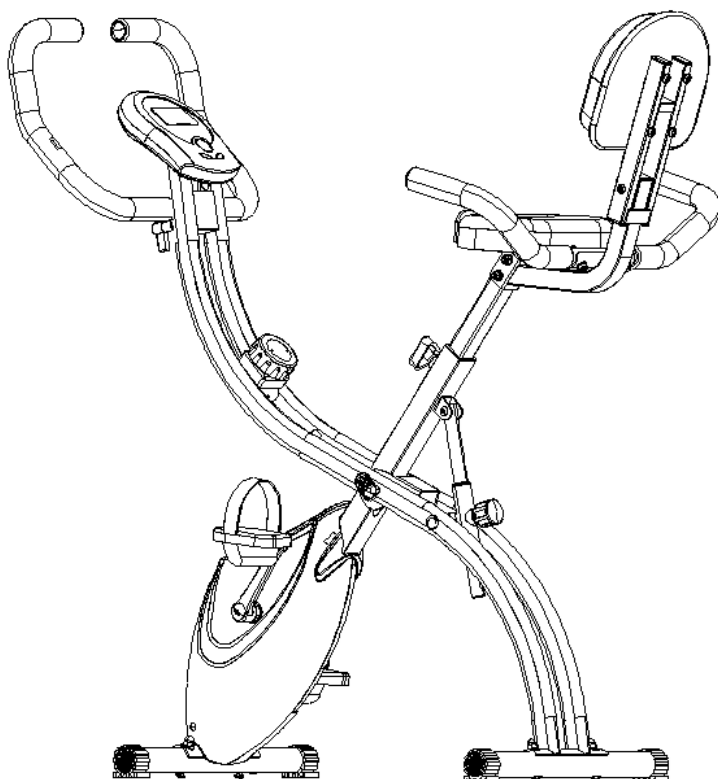


BHFITNESS

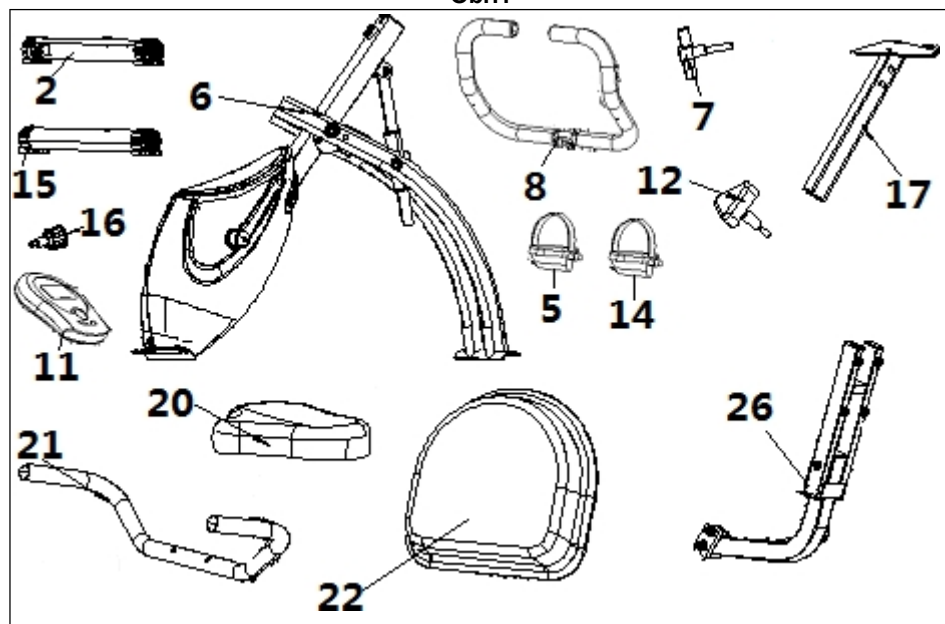


Návod k obsluze

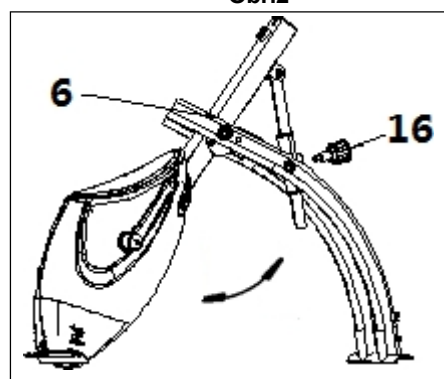


Návod k montáži a použití
Návod na montáž a použitie
Instructions for assembly and use
Instructions de montage et utilisation
Montage-und Gebrauchsanleitung
Instruções de montagem e utilização

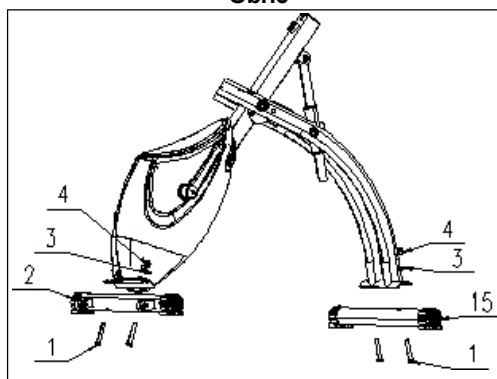
Obr.1



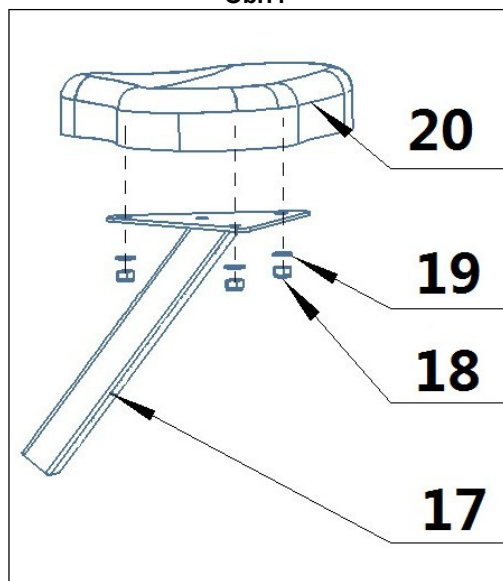
Obr.2



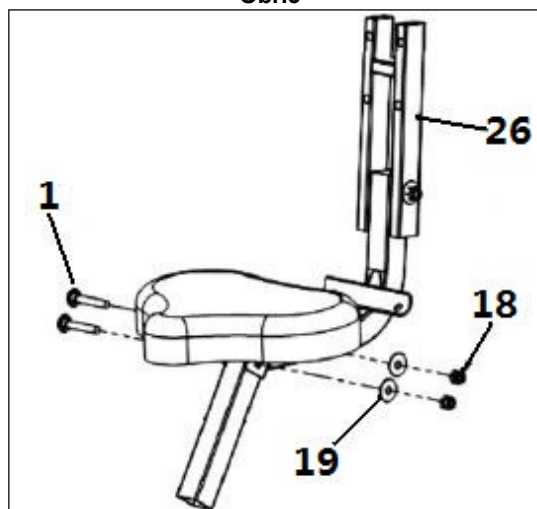
Obr.3



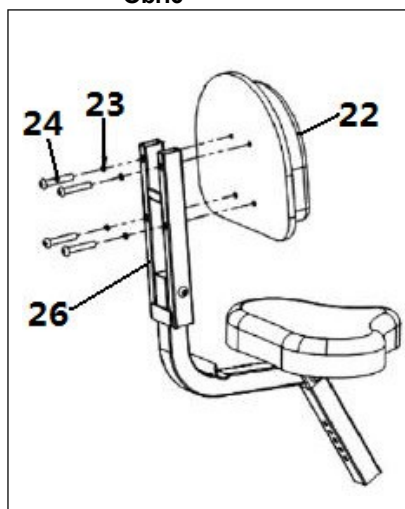
Obr.4



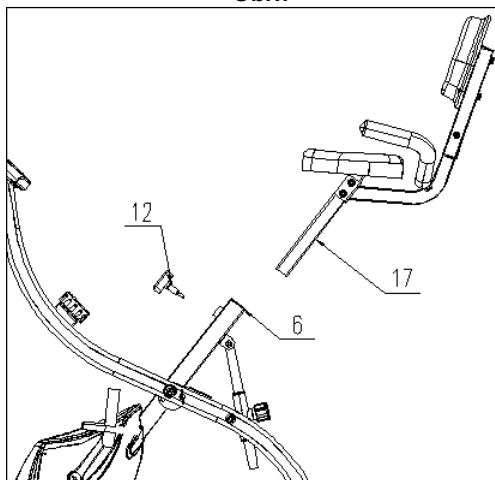
Obr.5



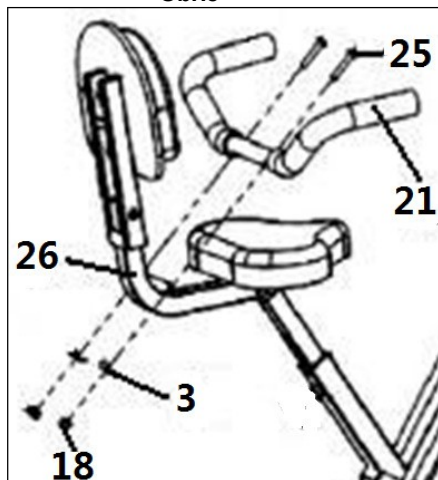
Obr.6



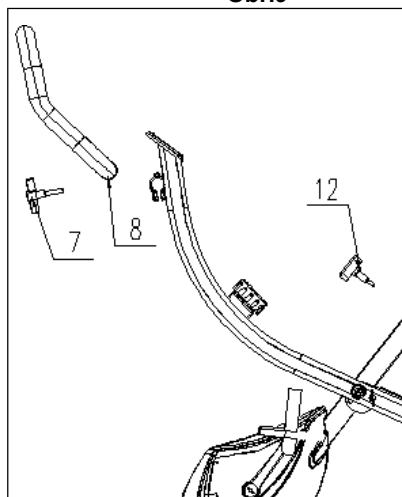
Obr.7



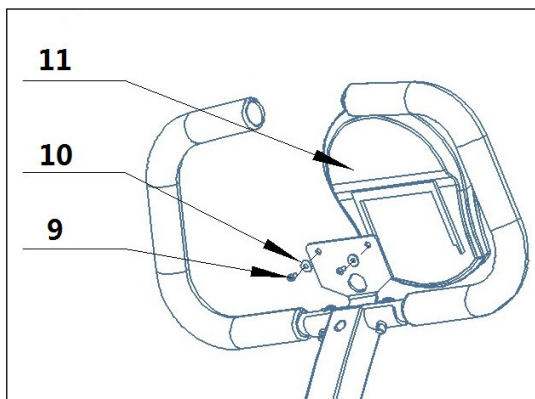
Obr.8



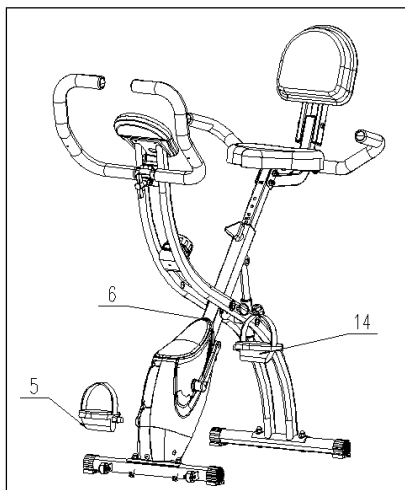
Obr.9



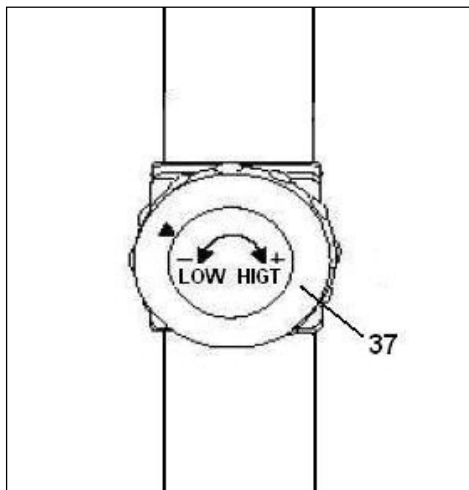
Obr.10



Obr.11



Obr.12



OBECNÉ POKYNY.-

Toto jízdní kolo bylo navrženo a zkonstruováno tak, aby poskytovalo maximální bezpečnost. Přesto je třeba při používání cvičebního zařízení dodržovat určitá bezpečnostní opatření.

Než začnete jízdní kolo používat, poraďte se se svým lékařem. Tato rada je důležitá zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby trpící zdravotními problémy. Před použitím jakéhokoli cvičebního zařízení si přečtěte všechny pokyny.

Tyto pokyny si uschovejte pro budoucí použití.

Toto zařízení je určeno pro pravidelné používání. Přístroj nepoužívejte déle než 3-7 hodin týdně.

UPOZORNĚNÍ.

1 Udržujte děti v neustálé vzdálenosti od tohoto zařízení. Nenechávejte je bez dozoru v místnosti, kde je toto kolo uloženo.

2 Najednou jej může používat pouze jedna osoba.

3 Pokud při používání tohoto zařízení pocítíte závratě, nevolnost, bolesti na hrudi nebo jakýkoli jiný příznak, **PŘESTAŇTE** cvičit. **OKAMŽITĚ VYHLEDEJTE LÉKAŘSKOU POMOC**

4 Spotřebič používejte na rovném, pevném povrchu. **NEPOUŽÍVEJTE** kolo venku nebo v blízkosti vody.

5 Udržujte ruce v dostatečné vzdálenosti od jakýchkoli pohyblivých částí.

6 Noste oblečení vhodné pro provádění cvičení. Nepoužívejte pytlavé oblečení, které by se mohlo zachytit do kola. Při používání stroje vždy noste běžeckou obuv nebo tenisky.

7 Tento přístroj smí být používán pouze k účelům popsaným v tomto návodu.

NEPOUŽÍVEJTE příslušenství, které není doporučeno výrobcem.

8 Do blízkosti stroje neumísťujte ostré předměty.

9 Před použitím zařízení proveďte zahřívací protahovací cvičení.

10 Nepoužívejte kolo, pokud nepracuje správně.

11 Tento přístroj byl testován a odpovídá normě EN957 v rámci třídy H.C., vhodný pouze pro domácí použití. Hmotnost uživatele nesmí překročit 105 kg.

12 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 chování, které mají za následek nehody.

Za žádných okolností by tento spotřebič neměl být používán jako hračka.

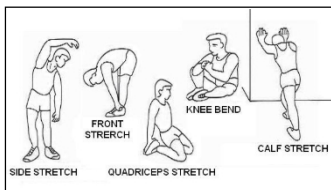
13 Používejte vhodný oděv a obuv. Ujistěte se, že jsou všechny tkaničky/šňůrky správně zavázané.

NÁVOD K POUŽITÍ.-

Používání kola 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 křečí a podvrtnutí. Doporučuje se provádět 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.

Tato fáze by měla trvat nejméně 12 minut, i když pro většinu lidí je vhodné začít se cvičením v délce 10-15 minut.

3. Fáze ochlazování

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, takže může být rozumné zkrátit dobu cvičení. Pokud si také přejete zlepšit svou celkovou kondici, pak byste měli změnit svůj tréninkový program. Zahřívací a ochlazovací cviky provádějte jako obvykle, ale když se blížíte ke konci cvičební fáze, zvýšte úroveň námahy, abyste donutili nohy pracovat

těžší. 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 ter počet spálených kalorií. Přestože děláte stejnou práci, cíl se změní.

1. NÁVOD K SESTAVENÍ.-

Vyjměte přístroj z krabice a ujistěte se, že jsou v ní všechny díly, Obr. 1: (6) Hlavní tělo; (8) Řídítka;

(24) Sedlový sloupek; (26) Knoflík pro nastavení výšky sedla; (2) Přední stabilizační tyč; (15) Zadní stabilizační tyč; (11) Sedlo; Pedály (6) Pravý a (14) Levý; (10) Plochá podložka M-6; (106) Pružina podložka M-6; (1) Šrouby M-8x50; (1) Šrouby M-8x45; (3) Zahnutá podložka M-8; (2) Krytka matice M-8; (19) Matice M-8; (105) imbusové šrouby M-8x35; (9) šrouby M-6x12; montážní klíče pedálu; imbusový klíč 5mm.

2.- Vezměte hlavní těleso (6) a vyjměte bezpečnostní kolík (16). Stáhněte hlavní těleso (6) podle šipky, jak ukazuje obr. 2, a utáhněte přední knoflík.

3. MONTÁŽ STABILIZÁTORŮ TYČE.-

Vezměte přední tyčový stabilizátor (2) a umístěte jej na přední část jednotky, jak je znázorněno na obr. 3, vložte šrouby M-8x50 (1), nasadte podložky (3) a matice (4).

Poté vezměte zadní stabilizační tyč (15) a proveďte stejnou montážní operaci jako u přední stabilizační tyče, pevně utáhněte všechny matice (4).

4. PŘIPEVNĚNÍ SEDLA.-

Odstraňte šrouby (18) a podložky (19) ze spodní části sedla. (20). Nasaďte sedlo (20) ve směru šipky, Obr. 4, na desku sedlového sloupku (17), dbejte na to, aby otvory v sedlovém sloupku směřovaly k přední části sedla, a pevně utáhněte matice.

5. MONTÁŽ OPĚRADLA.-

Umístěte opěradlo "U" (26) do sedlového sloupku (17) Obr.5, zašroubujte šrouby. (1) s podložkami (19) a utáhněte je maticemi (18).

6. MONTÁŽ OPĚRADLA.-

Umístěte opěradlo (22) do podpěry (26) Obr.6. Namontujte ji pomocí šroubů (24) a podložek. (19) Obr.6.

Poté vložte sedlový sloupek do otvoru.

(A) Obr.7 na hlavním tělese (6), nasadte knoflík pro nastavení sedlového sloupku (12), nastavte polohu sedlového sloupku a utáhněte knoflík (12) otáčením ve směru hodinových ručiček.

7. MONTÁŽ SEDLOVÉ RUKOJETI.-

Umístěte rukojeť (21) do podpěry (26) Obr.6. Vložte šrouby (25) spolu s podložkami (3) a maticemi. (18) a pevně je utáhněte.

8. MONTÁŽ ŘÍDÍTEK.-

Přiblížte řídítka (8) k představci řídítek (6), drážce podle obr. 9, znovu nasadte knoflík (7) obr. 9 a pevně utáhněte. Namontujte konzolu. Obr.10.

9. PŘIPEVNĚNÍ PEDÁLŮ.-

Při montáži pedálů je nutné dodržet návod k montáži.

Nesprávná montáž by mohla poškodit závit šroubu na pedálu nebo kliku.

Pravá a levá poloha se vztahují k poloze, kterou uživatel zaujme, když sedí na sedle a provádí cvičení.

Pravý pedál (3) je označen písmenem (R), který se šroubuje na pravou kliku, rovněž označenou písmenem (R), ve směru hodinových ručiček. Pevně utáhněte Obr. 8.

Levý pedál (18) je označen písmenem (L) a šroubuje se na levou kliku, rovněž označenou písmenem (L), proti směru hodinových ručiček.

Pevně utáhněte Obr.8.

10. NASTAVENÍ NÁMAHY.-

Pro zajištění rovnoměrné úrovně námahy během cvičení je tento přístroj vybaven ovladačem napětí (37) umístěným na hlavním sloupku, který nabízí různá nastavení námahy, obr.9.

Chcete-li zvýšit odpor pedálů, otáčejte ovladačem napínání (37) ve směru hodinových ručiček (+), dokud úroveň námahy nebude nejlépe vyhovovat vašim požadavkům na cvičení. Chcete-li snížit odpor pedálů, otáčejte ovladačem napětí (37) proti směru hodinových ručiček (-).

11. SKLADOVÁNÍ

Pokud chcete přístroj skladovat na minimálním prostoru, postupujte podle následujících kroků. Sklopte jednotku (6) podle šipek. Umístěte bezpečnostní kolík (16) do jeho pouzdra, jak je znázorněno na obr. 2.

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.

VŠEOBECNÉ POKYNY.-

Tento bicykel bol navrhnutý a skonštruovaný tak, aby poskytoval maximálnu bezpečnosť. Napriek tomu by sa pri používaní cvičebného zariadenia mali dodržiavať určité bezpečnostné opatrenia.

Pred začatím používania bicykla sa poraďte so svojim lekárom. Táto rada je obzvlášť dôležitá pre osoby staršie ako 35 rokov alebo trpiace zdravotnými problémami. Pred použitím akéhokoľvek cvičebného zariadenia si prečítajte všetky pokyny.

Tieto pokyny si bezpečne uschovajte pre budúce použitie.

Tento stroj je určený na pravidelné používanie. Zariadenie nepoužívajte dlhšie ako 3-7 hodín týždenne.

UPOZORNENIA.

1 K tomuto zariadeniu nepúšťajte deti za žiadnych okolností. **NENECHÁVAJTE** ich bez dozoru v miestnosti, kde je uložený tento bicykel.

2 V jednom čase ho môže používať len jedna osoba.

3 Ak počas používania tohto zariadenia pociťte závraty, nevoľnosť, bolesti na hrudi alebo akýkoľvek iný príznak, **PRESTAŇTE** cvičiť. **OKAMŽITE VYHĽADAJTE LEKÁRSKU POMOC**

4 Spotrebič používajte na rovnom, pevnom povrchu. Bicykel **NEPOUŽÍVAJTE** vonku ani v blízkosti vody.

5 Ruky držte v dostatočnej vzdialenosti od akýchkoľvek pohyblivých častí.

6 Noste oblečenie vhodné na vykonávanie cvičenia. Nepoužívajte vrecovité oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť do bicykla. Pri používaní stroja vždy noste bežeckú obuv alebo tenisky.

7 Tento prístroj sa smie používať len na účely opísané v tomto návode.

NEPOUŽÍVAJTE príslušenstvo, ktoré nie je odporúčané výrobcom.

8 Do blízkosti stroja neumiestňujte ostré predmety.

9 Pred použitím zariadenia vykonajte zahrievacie strečingové cvičenia.

10 Nepoužívajte bicykel, ak nefunguje správne.

11 Tento spotrebič bol testovaný a je v súlade s normou EN957 v rámci triedy H.C., vhodný len na domáce použitie. Hmotnosť používateľa nesmie presiahnuť 105 kg.

12 Rodičia a/alebo osoby zodpovedné za deti by mali vždy brať do úvahy ich zvedavú povahu a to, že často môže viesť k nebezpečným situáciám a správaniu, ktoré majú za následok nehody.

Tento spotrebič sa v žiadnom prípade nesmie používať ako hračka.

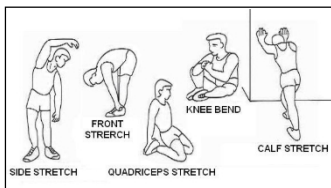
13 Používajte vhodný odev a obuv. Uistite sa, že sú všetky šnúrky/šnúrky správne zaviazané.

NÁVOD NA CVIČENIE.-

Používanie bicykla ponúka rôzne výhody; zlepší 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 pociťte 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.

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

3. Fáza ochladzovania

Táto fáza umožňuje kardiovaskulárnemu a svalovému systému relaxovať. 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 spevnili svaly. To znamená väčšiu záťaž pre svaly nôh, preto môže byť rozumné skrátiť čas cvičenia. Ak si želáte zlepšiť aj celkovú kondíciu, potom by ste mali zmeniť svoj tréningový program. Cvičenia na zahriatie a ochladenie vykonávajte ako zvyčajne, ale keď sa blížite ku koncu cvičebnej fázy, zvýšte úroveň námahy, aby ste prinútili nohy pracovať

ťažšie. 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 ter počet spálených kalórií. Aj keď robíte rovnakú prácu na zlepšení kondície, cieľ sa zmenil.

1. NÁVOD NA MONTÁŽ.-

Vyberte zariadenie z krabice a uistite sa, že sú v nej všetky časti, Obr. 1: (6) Hlavné telo; (8) Riadidlá;

(24) Sedlový stĺpik; (26) gombík na nastavenie výšky sedla; (2) predná stabilizačná tyč; (15) zadná stabilizačná tyč; (11) sedlo; pedále (6) pravý a (14) ľavý;

(10) Plochá podložka M-6; (106) Pružina podložka M-6; (1) Skrutky M-8x50; (1) Skrutky M-8x45; (3) Zakrivená podložka M-8; (2) Hlavná matica M-8; (19) Matica M-8;

(105) imbusové skrutky M-8x35; (9) skrutky M-6x12; kľúče na montáž pedálov; imbusový kľúč 5 mm.

2.- Vezmite hlavné teleso (6) a odstráňte bezpečnostný kolík (16). Stiahnite hlavné teleso (6) podľa šípky, ako ukazuje obr. 2, a utiahnite predný gombík.

3. MONTÁŽ STABILIZÁTOROV

.-Vezmite predný tyčový stabilizátor (2) a umiestnite ho na prednú časť jednotky, ako je znázornené na obr. 3, vložte skrutky M-8x50 (1), nasadte podložky (3) a matice (4).

Potom vezmite zadnú stabilizačnú tyč (15) a vykonajte rovnakú montážnu operáciu ako pri prednej stabilizačnej tyči, pevne utiahnite všetky matice (4).

4. UPEVNENIE SEDLA.-

Odstráňte skrutky (18) a podložky (19) zo spodnej časti sedla (20). Nasadte sedlo (20) v smere šípky, obr. 4, na dosku stĺpika sedla (17), pričom sa uistite, že otvory v stĺpiku sedla smerujú k prednej časti sedla, a pevne utiahnite matice.

5. MONTÁŽ OPIERKY CHRBTÁ.-

Umiestnite operadlo "U" (26) do sedlového stĺpika (17) Obr.5, nasadte skrutky (1) s podložkami (19) a utiahnite maticami (18).

6. MONTÁŽ OPERADLA.-

Umiestnite operadlo (22) do opierky (26) obr.6. Namontujte ju pomocou skrutiek (24) a podložiek (19) Obr.6.

Potom vložte stĺpik sedla do otvoru (A) obr.7 na hlavnom telese (6), nasadte gombík na nastavenie sedlového stĺpika (12), nastavte polohu sedlového stĺpika a utiahnite gombík (12) otáčaním v smere hodinových ručičiek.

7. MONTÁŽ SEDLOVEJ RUKOVÄTE.-

Umiestnite rukoväť (21) do podpory (26) Obr. 6. Vložte skrutky (25) spolu s podložkami (3) a maticami (18) a pevne ich utiahnite.

8. MONTÁŽ RIADIDIEL.-

Privedte riadidlá (8) k predstavcu riadidiel (6), drážke, ako je znázornené na obr. 9, znovu nasadte gombík (7) obr. 9 a pevne dotiahnite. Namontujte konzolu. Obr.10.

9. PRIPEVNENIE PEDÁLOV.-

Montážne pokyny pre pedále sa musia dodržiavať u

nesprávne montáži by mohlo dôjsť k poškodeniu závitú skrutky na pedáli alebo kľuky.

Pravá a ľavá poloha sa vzťahujú na polohu, ktorú používateľ zaujme, keď sedí na sedle a vykonáva cvičenie.

Pravý pedál (3) je označený písmenom (R). tento sa naskrutkuje na pravú kľuku, tiež označenú písmenom (R), v smere hodinových ručičiek. Pevne utiahnite Obr. 8.

Ľavý pedál (18) je označený písmenom (L). Naskrutkujte ho na ľavú kľuku, tiež označenú písmenom (L), proti smeru hodinových ručičiek.

Pevne utiahnite Obr.8.

10. NASTAVENIE NÁMAHY.-

Na zabezpečenie rovnomernej úrovne námahy počas cvičenia je tento prístroj vybavený regulátorom napnutia (37), ktorý sa nachádza na hlavnom stĺpiku a ponúka rôzne nastavenia námahy, obr. 9.

Ak chcete zvýšiť odpor pedálov, otáčajte ovládačom napnutia (37) v smere hodinových ručičiek (+), kým úroveň námahy nebude najlepšie vyhovovať vašim požiadavkám na cvičenie. Ak chcete znížiť odpor pedálov, otáčajte ovládačom napnutia (37) proti smeru hodinových ručičiek (-).

11. USKLADNENIE

Ak chcete zariadenie uskladniť na minimálnom priestore, postupujte podľa nasledujúcich krokov. Zložte jednotku (6) podľa šípok. Umiestnite bezpečnostný kolík (16) do jeho puzdra, ako je znázornené na obr. 2.

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

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

GENERAL INSTRUCTIONS.-

This bicycle has been designed and constructed to provide maximum safety. Nevertheless, certain precautions should be taken when using exercise equipment.

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

Keep these instructions safe for future use.

This machine is designed for regular use. Do not use the device more than 3-7 hours per week.

PRECAUTIONS.

1 Keep children away from this equipment at all times. DO NOT leave them unsupervised in the room where this bicycle is kept.

2 It can only be used by one person at a time.

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

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

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

6 Wear clothing suitable for doing exercise. Do not use baggy clothing that might get caught up in the bicycle. Always wear running shoes or trainers when using the machine.

7 This appliance must only be used for the purposes described in this manual.

DO NOT use accessories that are not recommended by the manufacturer.

8 Do not place sharp objects near the machine.

9 Do warm up stretching exercises before using the equipment.

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

11 This appliance has been tested and it complies with standard EN957 under class H.C., suitable for domestic use only. The weight of the user must not exceed 105Kg.

12 Parents and/or those responsible for children should always take their curious nature into account and how this can often lead to hazardous situations and behaviour resulting in accidents.

Under no circumstances should this appliance be used as a toy.

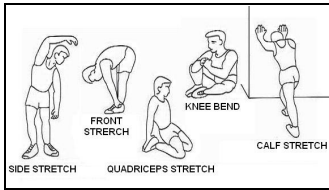
13 Use suitable clothing and footwear. Make sure all laces/cords are tied correctly.

EXERCISE INSTRUCTIONS.-

Use of the bike 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.

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.

1. ASSEMBLY INSTRUCTIONS.-

Take the unit out of its box and make sure that all of the pieces are there, Fig.1: (6) Main body; (8) Handlebar; (24) Saddle post; (26) Saddle height adjustment knob; (2) Front stabiliser bar; (15) Rear stabiliser bar; (11) Saddle; Pedals (6) Right and (14) Left; (10) Flat washer M-6; (106) Spring washer M-6; (1) Screws M-8x45; (1) Screws M-8x45; (3) Curved washer M-8; (2) Cap nut M-8; (19) Nut M-8; (105) Allen screws M-8x35; (9) Screws M-6x12; Pedal assembly keys; Allen key 5mm.

2.- Take the main body (6) and remove the safety pin (16). Pull down the main body (6) following the arrow as shown Fig.2 and tighten the front knob.

3. FITTING THE BAR STABILISERS.-

Take the front stabiliser bar (2) and place it at the front of your unit, as shown in Fig.3, insert the M-8x50 screws (1), fit the washers (3) and the nuts (4).

Then take the rear stabiliser bar (15) and carry out the same assembly operation as with the front stabiliser bar, tighten up all of the nuts (4) securely.

4. ATTACHING THE SADDLE.-

Remove screws (18) and washers (19) from the bottom of the saddle (20). Fit the saddle (20) in the direction of the arrow, Fig.4, onto the saddle post plate (17), making sure that the holes in the saddle post are facing the front part of the saddle, and tighten the nuts securely.

5. FITTING THE BACKREST SUPPORT.-

Position the backrest "U" (26) in the saddle post (17) Fig.5, fit the screws (1) with the washers (19) and tighten with the nuts (18).

6. FITTING THE BACKREST.-

Position the backrest (22) in the support (26) Fig.6.

Fit it with the screws (24) and washers (19) Fig.6.

Next, insert the saddle post into the hole (A) Fig.7, on the main body (6), fit the saddle post adjustment knob (12), adjust the position of the saddle post and tighten the knob (12) by turning it clockwise.

7. FITTING THE SADDLE HANDGRIP.-

Position the handgrip (21) in the support (26) Fig.6. Insert the screws (25), along with washers (3) and nuts (18) and tighten securely.

8. FITTING THE HANDLEBAR.-

Bring the handlebar (8) up to the handlebar stem (6), slot as shown in Fig.9, refit the knob (7) Fig.9, and tighten securely. Fit the console. Fig.10.

9. ATTACHING THE PEDALS.-

The assembly instructions for the pedals must be followed to the

letter, fitting these incorrectly could damage the screw thread on the pedal or the crank.

Right and left refer to the position that the user adopts when sitting on the saddle to do the exercises.

The right pedal (3) is marked with the letter (R). This screws onto the right-hand crank, also marked with an (R), in a clockwise direction. Tighten securely Fig.8.

The left pedal (18) is marked with the letter (L). This screws onto the left-hand crank, also marked with an (L), in an anti-clockwise direction.

Tighten securely Fig.8.

10. EXERTION SETTINGS.-

To provide an even level of exertion during exercise, this appliance is equipped with a tensioning control (37), located on the main post, offering various exertion settings, Fig.9.

To increase pedal resistance turn the tensioning control (37) clockwise (+) until the exertion level best suits your exercise requirements. To reduce pedal resistance turn the tensioning control (37) anticlockwise (-).

11. STORAGE

If you want to store your unit in minimum space, follow the next steps. Fold up the unit (6) following the arrows. Place the safety pin (16) in its housing, as shown in Fig.2.

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 GÉNÉRALES.-

Cette bicyclette a été conçue et fabriquée de façon à ce qu'elle puisse offrir une sécurité maximale.

Néanmoins, l'utilisateur est tenu de prendre certaines précautions au cours de ses entraînements.

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

Conservez cette notice.

Cet appareil est conçu pour une utilisation régulière. Ne pas utiliser l'appareil à plus de 3-7 heures par semaine.

PRÉCAUTIONS.

1 Les enfants doivent être tenus à l'écart de cette machine. **NE PAS** laisser les enfants sans surveillance dans la pièce où se trouve la bicyclette.

2 Cet appareil ne peut être utilisé que par une personne à la fois.

3 En cas de malaises, nausées, douleur dans la poitrine ou tout autre symptôme durant l'utilisation de cet appareil, **ARRÊTEZ** l'exercice et **CONSULTEZ UN MÉDECIN**.

4 Cet appareil doit être utilisé sur une surface solide et bien nivelée. **NE PAS** utiliser le vélo à proximité de l'eau ni en plein air.

5 Tenir les mains à l'écart des éléments mobiles de la bicyclette.

6 Portez les vêtements appropriés pour réaliser vos exercices. Ne pas porter de vêtements amples qui risqueraient d'être happés par les pièces mobiles du vélo. Pour utiliser la machine, chaussez des chaussures de sport appropriées pour ce faire.

7 Cet appareil ne doit être utilisé qu'aux fins indiquées dans cette notice. **NE** pas utiliser d'accessoires autres que ceux recommandés par le fabricant.

8 Ne pas poser d'objets coupants aux abords de la machine.

9 Avant d'utiliser cet appareil, l'utilisateur doit faire des échauffements par l'intermédiaire d'exercices d'étirement.

10 Ne pas utiliser le vélo s'il fonctionne incorrectement.

11 Cet appareil a été testé et répond à la norme EN957 classe H.C. apte pour l'usage domestique uniquement. Le poids de l'utilisateur ne doit pas dépasser 105Kg.

12 Les parents ou personnes à qui des enfants ont été confiés doivent tenir compte de leur soif de curiosité qui peut les conduire à avoir des conduites risquant de se traduire par des situations dangereuses. Cet appareil n'est pas un jouet.

13 L'utilisateur de la machine doit porter des vêtements et des

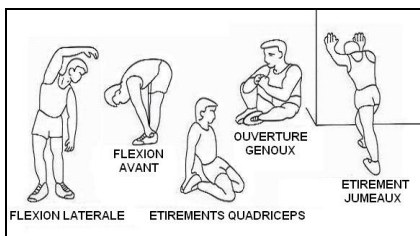
chaussures appropriés. Nouez bien vos lacets de chaussures.

INSTRUCTIONS POUR L'EXERCICE.-

L'utilisation de la bicyclette 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 ciaprès.



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.

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.

1.- INSTRUCTIONS DE MONTAGE.-

Déballez l'unité de la caisse et vérifiez qu'il ne manque pas de pièces Fig.1:

(6) Corps central; (8) Guidon; (24) Tige de la selle; (26) Bouton de réglage de la hauteur de la selle; (2) Barre stabilisatrice avant; (15) barre stabilisatrice arrière; (11) Selle; Pédale (5) Droite et (14) Pédale gauche; (10) Rondelle plate M-6; (106) Rondelle à ressort M-6; (1) vis M-8x50; (1) vis M-8x45; (3) Rondelle recourbée M-8; (2) Ecrou aveugle M-8; (19) Ecrou M-8; (105) Vis allen à tête bombée M-8x35; (9) Vis de M-6x12; Clé pour le montage des pédales; Clé Allen de 5mm.

2.- Prendre le corps central (6) et enlever la goupille de sécurité (16). Déroulez le corps central (6) dans le sens de la flèche comme le montre la Fig.2.

3.- MONTAGE DES BARRES STABILISATEURS.-

Prendre la barre stabilisatrice (2) et placez-la en avant de l'unité comme indiqué dans la Fig.2, introduire les vis (1) M-8x50, posez les rondelles (3) et les écrous (4).

Ensuite, prendre la barre stabilisatrice arrière (15) et faire les mêmes opérations que celles relatives au montage de la barre stabilisatrice avant puis vissez très fort les écrous (4).

4.- MONTAGE DE LA SELLE.-

Dévissez les écrous (18) et les

rondelles (19) de la partie inférieure de la selle (20). Placez la selle (20) dans le sens de la flèche Fig.4, sur la plaque de la tige (17) dans la tige (17) en veillant à ce que les trous de la tige soient placés vers la partie avant de la selle, et vissez solidement les écrous. Posez la selle sur la bonne position et vissez très fort les écrous.

5. MONTAGE SUPPORT DU DOSSIER.-

Placer la «U» du dossier (26) dans le tube de la tige (17) Fig.5, placer les vis (1) ainsi que les rondelles (19) et visser avec les écrous.

6. MISE EN PLACE DU DOSSIER.-

Placer le dossier (22) dans le support (26) Fig.6.

Visser avec les vis (24) et avec les rondelles plates (19) Fig.6.

Introduisez ensuite le tube de la tige dans le trou (A) Fig.7, du corps principal (6), placez le pommeau de fixation de la tige (12), posez la tige sur une position confortable avec le pommeau de serrage (12) et vissez dans le sens des aiguilles d'une montre.

7. MONTAGE DE LA POIGNÉE DE LA SELLE.-

Placer la poignée (21) dans le support (26) Fig.8. Introduire les vis (25) et les rondelles (3), les écrous (18) et visser très fort.

8. MISE EN PLACE DU GUIDON.-

Placez le guidon (8) dans le tube du guidon (6), comme indiqué dans les Fig.6, poser les vis (9) les rondelles (105) et (106) Fig.6 et visser solidement.

9.- MONTAGE DES PÉDALES.-

Suivez très attentivement les instructions de montage des pédales car un montage défectueux des pédales risque d'endommager le filetage de la pédale ou celui de la bielle.

La position droite et la position gauche sont les positions prises alors que l'utilisateur est assis sur la selle et sur la position d'exécution de l'exercice.

La pédale droite (5) est signalée par la lettre (R) et doit être vissée dans le sens de rotation des aiguilles d'une montre, dans la bielle droite signalée par la lettre (R), Vissez très fort. Fig.8.

La pédale gauche (14) est signalée par la lettre (L) et doit être vissée dans le sens contraire à celui des aiguilles d'une montre, dans la bielle gauche, signalée par la lettre (L). Vissez très fort. Fig.8.

10.- RÉGLAGE DE L'EFFORT.-

Pour contrôler l'effort régulier de votre exercice, cette machine dispose d'une commande de tension (37) placée sur le tube (6) avec plusieurs positions de résistance. Voir Fig.9. Pour augmenter la résistance du pédalage, tournez la commande de tension (37) dans le

sens des aiguilles d'une montre (+) jusqu'à ce que l'effort de l'exercice sois celui que vous souhaitez faire.

Pour diminuer la résistance du pédalage, tournez la commande de tension (37) dans le sens contraire à celui des aiguilles d'une montre (-).

11. STOCKAGE.-

Si vous souhaitez conserver l'unité de l'espace minimum les étapes suivantes. Plier l'unité (6) dans le sens des flèches. Placez la goupille de sécurité (16) dans son logement, comme le montre la Fig.2.

Pour toute information complémentaire et en cas de doute sur le bon état de l'une quelconque partie de la machine, l'hésitez pas à appeler le Service d'Assistance Technique (SAT) au numéro de téléphone d'Assistance Clientèle qui figure à la dernière page de cette notice.

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

ALLGEMEINE HINWEISE.-

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

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

Bewahren Sie diese Anleitungen gut auf.

Dieses Gerät ist für den regelmäßigen Gebrauch konzipiert. Haben Sie das Gerät nicht mehr als 3-7 Stunden pro Woche.

VORSICHTSMASSENNAHMEN.

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

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

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

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

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

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

7 Benutzen Sie dieses Gerät nur zu den in diesem Handbuch aufgeführten Zwecke. Verwenden Sie nur Zubehörteile, die vom Hersteller des Geräts empfohlen werden.

8 Achten Sie darauf, dass sich in der Nähe des Gerätes keine scharfen Gegenstände befinden.

9 Bevor Sie das Gerät benutzen, führen Sie zum Aufwärmen Streckübungen durch.

10 Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn es nicht einwandfrei funktioniert.

11 Dieses Gerät wurde getestet und erfüllt die Norm EN957 in der Klasse H.C., für den häuslichen Benutzers darf 105kg nicht überschreiten.

12 Eltern bzw. Aufsichtspflichtige von Kindern sollten deren natürliche Neugier berücksichtigen, die u.U. gefährliche Situationen und Verhaltensweisen mit sich bringen kann.

Dieses Gerät darf unter keinen Umständen als Spielzeug verwendet werden.

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

HINWEISE ZUM TRAINING.-

Das Training mit dem BIKE 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.

1. MONTAGEHINWEISE.-

Entnehmen Sie das Gerät aus der Verpackungskiste und prüfen Sie die Vollständigkeit der Teile Fig.1:

(6) Hauptständer; (8) Lenker; (24) Sitzstange; (26) Regler für die Einstellung der Sitzhöhe; (2) vordere Stabilisierungsstange mit Rädern; (15) hintere Stabilisierungsstange mit höhenverstellbaren Nivellierungselementen; (11) Sitz; Pedale (5) rechts und (14) links; (10) flache Unterlegscheibe M-6; (106) Federscheibe M-6; (1) Schrauben M8x50; (1) Schrauben M-8x45; (3) gebogene Unterlegscheibe M-8; (2) Blindmutter M-8; (19) Mutter M-8; (105) Linsenkopf-Inbusschraube M-8x35; (9) Schrauben M-6x12; Schraubenschlüssel für Pedalmontage; Inbusschlüssel 5mm.

2.- Den Sicherheitsstift (16) aus dem Hauptständer (6) ziehen. Den Hauptständer (6) in Pfeilrichtung aufstellen.

3. MONTAGE DER STABILISIERUNGSSTANGEN.-

Positionieren Sie die Stabilisierungsstange (2) an der Vorderseite des Geräts Fig.3; setzen

Sie die Schrauben (1) M-8x50, die Unterlegscheiben (3) und die Muttern (4) ein.

Positionieren Sie dann die hintere Stabilisierungsstange (26) und montieren Sie sie auf die gleiche Weise wie die vordere Stabilisierungsstange. Ziehen Sie die Muttern (4) gut fest.

4. MONTAGE DES SITZES.-

Lösen Sie die Muttern (18) und die Unterlegscheiben (19) auf der Unterseite des Sitzes (20). Setzen Sie den Sitz (20) in Pfeilrichtung Fig.4 auf das Halterungsstück der Sitzstange (17). Achten Sie dabei darauf, dass die Löcher der Sitzstange zur Vorderseite des Sitzes zeigen. Ziehen Sie die Muttern gut fest.

5. MONTAGE DER HALTERUNG DER RÜCKENLEHNE.-

Positionieren Sie das „U“ der Rückenlehne (26) an der Sitzstange (17) Fig.5. Setzen Sie die Schrauben (1) und die Unterlegscheiben (19) ein und ziehen Sie sie mit den Muttern (18) fest.

6. ANBRINGEN DER RÜCKENLEHNE.-

Positionieren Sie die Rückenlehne (22) an der Halterung (26) Fig.6. Schrauben Sie sie mit den Schrauben (24) und den Unterlegscheiben (19) fest Fig.6.

Schieben Sie dann die Sitzstange durch die Öffnung (A) Fig.7 des Hauptständers (6), positionieren Sie den Anzugsknauf der Sitzstange (12) und fixieren Sie die Stange mit Hilfe dieses Knaufs (12) auf der

gewünschten Position. Drehen Sie den Knauf im Uhrzeigersinn fest.

7. MONTAGE DES HALTEGRIFFS DES SITZES.-

Positionieren Sie den Haltegriff (21) an der Halterung (26) Fig.8. Setzen Sie die Schraube (25) mit den Unterlegscheiben (3) und den Muttern (18) ein und ziehen Sie sie gut fest.

8. ANBRINGEN DES LENKERS.-

Positionieren Sie den Lenker (8) an dem Ruderrohr (6) Fig.6. Setzen Sie die Schrauben (9) mit den Unterlegscheiben (105) und (106) ein Fig.6 und ziehen Sie sie gut fest.

9. MONTAGE DER PEDALE.-

Bitte beachten Sie unbedingt die Montagehinweise! Eine falsche Montage der Pedale kann zu Schäden an dem Gewinde oder der Kurbelstange führen.

Die Bezeichnungen rechts und links beziehen sich auf die Richtung aus der Sicht des in Trainingsposition auf dem Sitz sitzenden Benutzers.

Das rechte, mit dem Buchstaben (R) markierte Pedal (5) im Uhrzeigersinn auf die rechte Kurbelstange drehen, die ebenfalls mit (R) gekennzeichnet ist. Fest anziehen Fig.8.

Das linke, mit dem Buchstaben (L) markierte Pedal (14) gegen den Uhrzeigersinn auf die linke Kurbelstange drehen, die ebenfalls mit (L) gekennzeichnet ist. Fest anziehen Fig.8.

10. EINSTELLEN DES WIDERSTANDS.-

Zur Regulierung der Trainingsbelastung verfügt dieses Gerät an der Ruderstange über einen Spannungsregler (37) mit verschiedenen Widerstandspositionen Fig.9.

Um den Pedalwiderstand zu erhöhen, drehen Sie den Regler (37) bitte im Uhrzeigersinn (+), bis Sie den idealen Widerstand für Ihr Training erreicht haben.

Um den Pedalwiderstand zu verringern, drehen Sie den Spannungsregler (37) gegen den Uhrzeigersinn (-).

11. AUFBEWAHREN.

Wenn Sie das Gerät so verstauen wollen, dass es möglichst wenig Platz braucht, folgen Sie bitte nachstehenden Hinweisen.

Klappen Sie den Hauptständer (6) in Pfeilrichtung zusammen.

Setzen Sie den Sicherungsstift (16) in seine Aufnahme Fig.2.

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 BEWAHRT SICH DAS RECHT ZU ÄNDERUNGEN SEINER PRODUKTSPEZIFIZIERUNGEN OHNE VORHERIGE ANKÜNDIGUNG VOR.

INDICAÇÕES GERAIS.-

Esta bicicleta foi desenhada e construída de modo a proporcionar a máxima segurança. No entanto, devem aplicar-se certas precauções ao utilizar aparéelos de exercício.

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

Leia todas as instruções antes de utilizar qualquer aparéelo de exercício.

Guarde estas instruções.

Este dispositivo foi projetado para uso regular. Não use o dispositivo a mais de 3-7 horas por semana.

PRECAUÇÕES.

1 Mantenha as crianças afastadas deste aparéelo em todo momento. NÃO as deixe sozinhas, sem estarem vigiadas no quarto onde guarda a bicicleta.

2 Só pode utilizar o aparelho uma pessoa de cada vez.

3 Se sofrer enjoos, náuseas, dor no peito ou qualquer outro sintoma durante a utilização deste aparelho, PARE o exercício. DIRIJA-SE A UM MÉDICO IMEDIATAMENTE.

4 Utilize o aparelho sobre uma superfície sólida e nivelada. NÃO utilize a bicicleta perto da água nem ao ar livre.

5 Mantenha as mãos afastadas das partes em movimento.

6 Utilize uma indumentária adequada para a realização do exercício. Não use peças de roupa folgadas que

poderiam ficar presas na bicicleta.

Utilize sempre calçado para correr ou para aeróbic quando utilizar esta máquina.

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

8 Não coloque objectos cortantes á volta da máquina.

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

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

11 Este aparelho foi testado e cumpre com a norma EN957 sob a classe H.C. unicamente adequado para uso doméstico. O peso do usuário não deve exceder os 105Kg.

12 Os pais e outras pessoas responsáveis por crianças, deverão ter em conta a sua natureza curiosa, que poderá levá-las a situações e comportamentos que podem ser perigosos.

Este aparelho nunca deverá utilizar-se como um brinquedo.

13 Utilize peças de roupa e calçado adequado.

Ate os atacadores correctamente.

INSTRUÇÕES PARA O EXERCÍCIO.-

O uso da bicicleta aportarlhe-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 realízase o esforço mais importante. Depois do exercício regular, os músculos das pernas aumentaram a sua flexibilidade. É muito importante manter um ritmo constante.

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 exercícios de aquecimento, por exemplo, reduzindo o ritmo, e continuando aproximadamente 5 minutos. Repita os exercícios 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 exercícios 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. Efectivamente, o trabalho é o mesmo que se realiza para melhorar a condição física, mas o objectivo é diferente.

1. INSTRUÇÕES DE MONTAGEM.-

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

(6) Corpo central; (8) Guiador; (24) Tige de selim; (26) Comando regulador da altura do selim; (2) Barra estabilizadora dianteira; (15) Barra estabilizadora traseira; (11) Selim; Pedais Direito (3), Esquerdo (18); (10) Arandela plana M-6; (106) Arandela de mola M-6; (1) Parafusos M-8x50; (1) Parafusos M-8x45; (3) Anel curvado M-8; (2) Porca cega de M-8; (19) Porca de M-8; (105) Parafusos

C/allen abaulado M-8x35; (9) Parafusos de M-6x12; Chave montagem pedais; Chave allen de 5mm.

2.- Leve o corpo central (6) e remova o pino de segurança (16). Puxe para baixo o corpo central (6) na direção da seta, como mostra a Fig.2.

3. MONTAGEM NAS BARRAS ESTABILIZADORAS.-

Pegue na barra estabilizadora (2) e coloque-a na parte dianteira da unidade, como mostra a Fig.2. Introduza os parafusos (1), de M-8x50, coloque os anéis (3) e porcas (4).

Depois pegue na barra estabilizadora traseira, (15) e realize a mesma operação de montagem que na barra estabilizadora dianteira. Depois aperte com força as porcas (4).

4. MONTAGEM DO SELIM.-

Solte as porcas (19) e as arandelas (19) da parte inferior do selim (11). Coloque o selim (11) na direção da seta - Fig.4, sobre a chapa do eixo (24) no eixo (118), tendo em conta que os orifícios do eixo devem ficar para a parte dianteira do selim, e aperte fortemente as porcas.

5. COLOCAÇÃO DO GUIADOR.-

Coloque o guiador (8) no tubo do guiador (6), como mostra na Fig.6, coloque os parafusos (9) junto com as arandelas (105) e (106) Fig.6 e aperte com força.

6. MONTAGEM DOS PEDAIS.-

Siga atentamente as instruções de montagem dos pedais; uma colocação incorrecta poderia danificar a rosca do pedal ou da biela.

As posições de direita e esquerda deverão ser escolhidas estando o

usuário montado no selim, na posição de fazer exercício.

O pedal direito (3), marcado com a letra (R), deverá enroscar-se na biela direita, marcada com a letra (R), no sentido dos ponteiros do relógio. Aperte com força. Fig.8. O pedal esquerdo (18), marcado com a letra (L), deverá enroscar-se na biela esquerda, marcada com a letra (L), no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio. Aperte com força. Fig.8.

7. REGULAÇÃO DO ESFORÇO.-

Para um controle do esforço regular do seu exercício, esta unidade possui um comando de tensão (37), colocado no tubo do remo, com diferentes posições de resistência. Fig.9.

Para aumentar a resistência do pedalar deverá rodar o comando de tensão (37) no sentido dos ponteiros do relógio (+), até conseguir que o esforço do seu exercício seja o ideal para você.

Para diminuir a resistência do pedalar, rode o comando de tensão (37) no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio (-).

8. CONSERVAÇÃO.-

Se você quiser manter a unidade do espaço mínimo as seguintes etapas. Dobre a unidade (6) na direção das setas. Coloque o pino de segurança (16) no seu alojamento, como mostra a Fig.2.

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.

INDICAZIONI GENERALI.-

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

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

Conservi queste istruzioni.

Questa unità è progettata per un uso regolare. Non utilizzare il dispositivo a più di 3-7 ore alla settimana.

PRECAUZIONE.

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

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

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

4 Usi l' apparecchio su una superficie solida e livellata. NON usi la bicicletta vicino all' acqua o all' aria aperta.

5 Mantenga le mani lontane dalle parti in movimento.

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

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

8 Non collochi oggetti taglienti attorno alla bicicletta.

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

10 Non usi la bicicletta se non funziona correttamente.

11 Questo apparecchio è stato verificato e controllato e segue la norma EN957 sotto la classe H.C. adatto solo per il suo uso domestico. Il peso dell' utente non deve andare oltre i 105Kg.

12 I genitori ed altre persone responsabili dei bambini devono tenere conto della natura curiosa di questi che li può portare a situazioni e condotto che possono risultare pericolose. Questo apparecchio non si deve usare in nessun caso come un giocattolo.

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

ISTRUZIONI PER L' ALLENAMENTO.-

L' uso della BICICLETTA 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 sente 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 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.

1. ISTRUZIONI DI MONTAGGIO. -

Togliere l'unità dalla scatola e verificare la presenza di tutti i pezzi Fig.1:

(6) Corpo centrale; (8) Manubrio; (24) Reggisella; (26) Manopola di regolazione dell'altezza del sellino; (2) Barra stabilizzatrice con ruote; (15) Barra stabilizzatrice posteriore, con bulloni per la regolazione dell'altezza; (11) Sellino; Pedali (5) Destro e (14) Sinistro; (10) Rondella piana M-6; (106) Rondella a molla M-6; (1) Viti M-8x50; (1) Viti M-8x45; (3) Rondella curva M-8; (2) Dado cieco di M-8; (19) Dado di M-8; (105) Viti a colletto C/Allen M-8x35; (9) Viti M-6x12; Chiavi per montaggio pedali; Chiave Allen di 5mm.

2.- Prendere il corpo centrale (6) e togliere il perno di sicurezza (16). Disporre il corpo centrale (6) secondo la direzione della freccia come mostra la Fig.2.

3. MONTAGGIO DELLE BARRE STABILIZZATRICI.-

Prendere la barra stabilizzatrice (2) e collocarla nella parte anteriore dell'unità, come indicato in Fig.3, inserire le viti (1) M-8x50, posizionare le rondelle (3) e i dadi (4).

In seguito, prendere la barra stabilizzatrice posteriore (26) ed

eseguire la medesima operazione effettuata relativamente al montaggio della barra stabilizzatrice anteriore. In seguito, serrare con forza i dadi (4).

4. MONTAGGIO DE SELLINO.-

Posizionare il sellino (20) secondo la direzione della freccia Fig.4, sulla piastra del reggisella (17), badando a che i fori del reggisella si trovino nella parte anteriore del sellino. Infine, serrare con forza i dadi.

5. MONTAGGIO DELLO SCHIENALE.-

Posizionare la "U" dello schienale (26) nel tubo del morsetto (17) Fig.5, collocare i bulloni (1) con le rondelle (19) e stringere con i dadi (18).

6. POSIZIONAMENTO SCHIENALE.-

Collochiamo lo schienale (22) nel sostegno (26) Fig.6. Avvitarlo con i bulloni (24) e le rondelle (19) Fig 6.

In seguito introdurre il tubo nel morsetto attraverso il foro (A) fig.7, della struttura principale (6), collocare il pomello per stringere il morsetto (12) e fissare il morsetto nella sua posizione comoda con il pomello (12) e stringere in senso orario.

7. MONTAGGIO DEL SUPPORTO DEL SEGGIOLINO.-

Posizionare il supporto (21) nel pezzo di sostegno (26) Fig.8. introdurre i bulloni (25) con le rondelle (3) e i dadi (18) e stringere con forza.

8. POSIZIONAMENTO DEL MANUBRIO.-

Posizionare il manubrio (8) nel tubo remo (6), come mostra la Fig.6, posizionare le viti (9) con le rondelle (105) e (106) Fig.6 e serrare con forza.

9. MONTAGGIO DEI PEDALI.-

Seguire con attenzione le istruzioni di montaggio dei pedali. Un posizionamento scorretto potrebbe danneggiare il filetto del pedale o dell'asta.

Si dovrà decidere del posizionamento destro e sinistro dei pedali sedendosi sul sellino, in posizione di allenamento.

Il pedale destro (5), contrassegnato dalla lettera (R), si avvita in senso orario, nell'asta destra, contrassegnata dalla lettera (R). Serrare con forza Fig.8.

Il pedale sinistro (14), contrassegnato dalla lettera (L), si avvita in senso antiorario, nell'asta sinistra, contrassegnata dalla lettera (L). Serrare con forza Fig.8.

10. REGOLAZIONE DELLO SFORZO.-

Per fare in modo che durante l'allenamento lo sforzo sia regolare, questa unità dispone di una manopola che permette di regolare la tensione (37), posta nel tubo remo, con varie posizioni di resistenza, Fig.9.

Per aumentare la resistenza della pedalata, girare la manopola che permette di regolare la tensione (37) in senso orario (+) fino a ottenere l'impostazione di uno sforzo ideale.

Per diminuire la resistenza della pedalata, ruotare la manopola che permette di regolare la tensione (37) in senso antiorario (-).

11. CONSERVAZIONE.

Per conservare l'unità senza occupare spazio, seguire i seguenti passi.

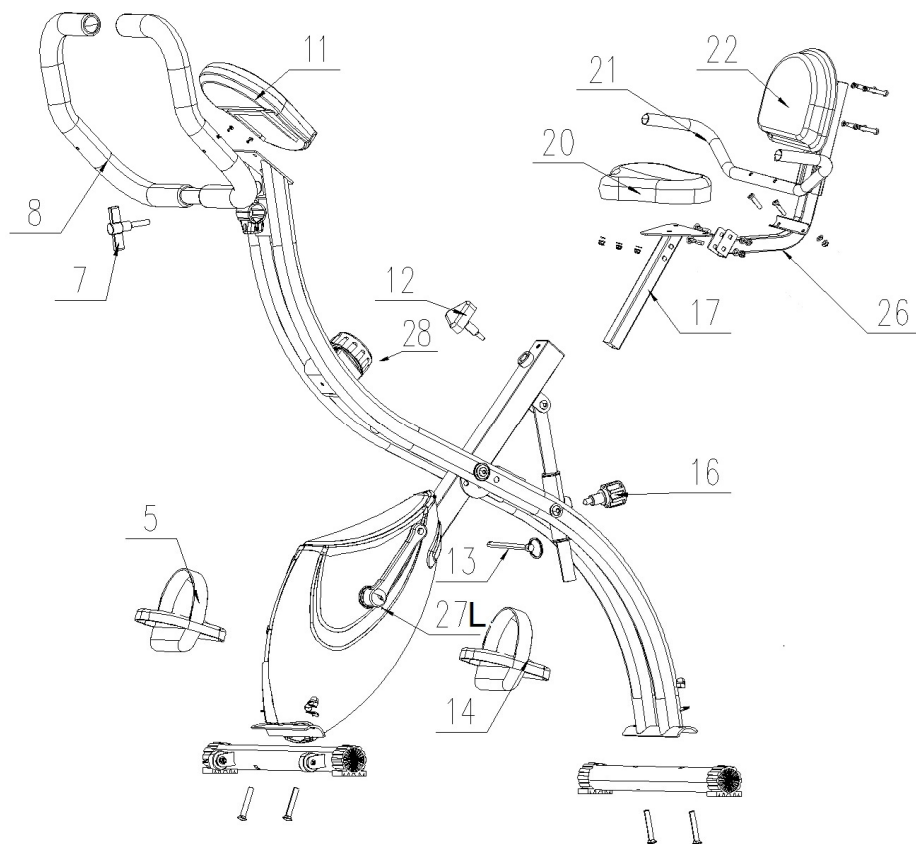
Piegare l'unità (6) secondo la direzione delle frecce.

Inserire il perno di sicurezza (16) nella sua posizione, così come indicato nella Fig.2.

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 TECNICHE DEI SUOI PRODOTTI SENZA AVVERTIMENTO PREVIO

30



Pro objednávku náhrady:	<u>Číslo odpovídající dílu</u>	<u>Suma</u>
Pre objednávku náhrady:	<u>Číslo zodpovedajúce dielu</u>	<u>Suma</u>
To order replacement parts:	<u>Corresponding parts</u>	<u>n° Quantity</u>
Pour toute commande pièces détachées	<u>Numéro de la pièce</u>	<u>Quantité</u>
Bestellung von Ersatzteilen:	<u>Nr. des entsprechenden Ersatzteils</u>	<u>Menge</u>
Para encomenda de peça de recambio:	<u>Nº correspondente à peça</u>	<u>Quantidade</u>
Per ordinare pezzi di ricambio:	<u>Nº che corrisponde al pezzo</u>	<u>Quantità</u>

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

YF91007

1

Nº	Code	Nº	Code	Nº	Code
5	YF90009RA	13	YF910013	21	YF910021
7	YF910007	14	YF90009LA	22	YF910022
8	YF910008	16	YF910016	26	YF910026
11	YF910011	17	YF910017	27L	YF90008LA
12	YF910012	20	YF910020	27R	YF90008RA



Čeština	Společnost Exercycle S.L. tímto prohlašuje, že výrobek je v souladu se základními požadavky a dalšími příslušnými ustanoveními směrnic 2011/65/ES a 2004/108/ES.
Slovenčina	Spoločnosť Exercycle S.L. týmto vyhlasuje, že výrobok je v súlade so základnými požiadavkami a ďalšími príslušnými ustanoveniami smerníc 2011/65/ES a 2004/108/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 2011/65/EC and 2004/108/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 2011/65/CE et 2004/108/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 2011/65/EG und 2004/108/EG befindet.
Português	<i>Exercycle S.L.</i> declara que este producto está conforme com os requisitos essenciais e outras disposições das Directivas 2011/65/CE e 2004/108/CE.
Italiano	Con la presente <i>Exercycle S.L.</i> dichiara che questo prodotto è conforme ai requisiti essenziali ed alle altre disposizioni pertinenti stabilite delle direttive 2011/65/CE e 2004/108/CE.

BH FITNESS SPAIN

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

POST-VENTA

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

BH FITNESS NORTH AMERICA

620 N. 2nd Street, St. Charles
 MO 63301
 Tel: + 1 636 487 0050
 Toll Free: +1 866 325 2339
 e-mail:
 fitness@bhnorthamerica.com
 www.bhfitnessusa.com
 www.bhfitnesscanada.ca

BH FITNESS ASIA

BH Asia Ltd.
 No.80, Jhongsan 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

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

BH SERVICE PORTUGAL

Tel.: +351 234 729 510
 e-mail: sat@bhfitness.pt

BH GERMANY GmbH

Grasstrasse 13
 45356 ESSEN
 GERMANY
 Tel: +49 2015 997018
 e-mail:
 technik@bhgermany.com

BH FITNESS MEXICO

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

BH FITNESS UK

Tel: +44 2037347554
 e-mail:
 sales.uk@bhfitness.com

AFTER SALES – UK

Tel.: +44 2074425525
 e-mail:
 service.uk@bhfitness.com

BH FITNESS CHINA

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

BH FITNESS FRANCE**SAV FRANCE**

Tel : +33 (0) 559423419
 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 OHRE VORHERIGE ANKÜNDIGUNG VORZUNEHMEN.

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

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

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



**ELEKTRONICKÝ MONITOR
ELECTRONIC MONITOR
UNITÉ ÉLECTRONIQUE
ELEKTRONIKEINHEIT
UNIDADE ELECTRÓNICA**

MONTÁŽ BATERÍ.-

Tento monitor používá dvě 1,5V ALKALICKÉ BATERIE

Chcete-li baterie nasadit, sejměte zadní kryt monitoru (02), obr.1, a opatrně vložte dvě baterie typu "R-6" do prostoru pro baterie.

(A) a ujistěte se, že polarita baterií je správná (pól "+" baterie se shoduje se značkou "+" uvnitř přihrádky na baterie a pól "-" se značkou "-"). Zavřete kryt, jak je znázorněno na obr. 1.

Pokud se po zapnutí monitoru zobrazí chyby nebo pouze dílčí segmenty, vyjměte baterie a počkejte asi 15 sekund, než je znovu vložíte.

Slabé (vybité) baterie způsobují slabý digitální displej (špatný kontrast) a chybné údaje. Okamžitě je vyměňte.

Monitor se automaticky vypne, pokud se přístroj 4 minuty nepohybuje.

Důležité. Vyřazené baterie je nutné odkládat do speciálních nádob, obr. 2.

ELEKTRONICKÝ MONITOR.-

Abyste měli nad cvičením větší kontrolu, poskytuje tato elektronická jednotka současné údaje o rychlosti, vzdálenosti, době cvičení, spálených kaloriích a tepové frekvenci.

Obrazovka se zapne automaticky, jakmile začnete cvičit nebo stisknutím libovolného tlačítka.

Monitor se automaticky vypne, pokud přístroj zůstane v nečinnosti déle než 4 minuty.

A. FUNKCE SKENOVÁNÍ.-

V režimu SCAN počítač během cvičení nepřetržitě skenuje a zobrazuje všechny funkce. Zobrazovaná funkce bude blikat a vypínat se.

Výběr funkce SCAN:

1. Monitor se spustí v režimu SCAN, jakmile začne cvičení nebo pokud je stisknuta jakákoli klávesa, na hlavní obrazovce se zobrazí TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIES každých 8 sekund.

2. Stisknutím tlačítka MODE zrušíte funkci SCAN.

B. FUNKCE VZDÁLENOSTI.-

Tato funkce počítá nahoru nebo dolů v krocích po 0,01 km/ml až do maximální hodnoty 99,99 km/ml.

Stisknutím tlačítka RESET na dobu delší než dvě sekundy se vynulují všechny hodnoty.

1. Stisknutím libovolného tlačítka monitor zapnete.

2. Stisknutím tlačítka MODE (Režim) začne blikat malé okénko DIST (Vzdálenost).

3. Stisknutím tlačítek SET vyberte vzdálenost.

4. Zahajte cvičení a hodnota vzdálenosti začne odpočítávat, po dosažení nuly zazní 8 sekund zvukový signál, který vás informuje, že zvolená vzdálenost byla překonána, hodnota vzdálenosti se poté začne odpočítávat směrem nahoru.

C. FUNKCE KALORIE.-

Tato funkce počítá nahoru nebo dolů v krocích po jedné kalorii až do maximální hodnoty 999 kalorií.

Stisknutím tlačítka RESET na dobu delší než dvě sekundy se vynulují všechny hodnoty.

1. Stisknutím libovolného tlačítka monitor zapnete.

2. Stisknutím tlačítka MODE (Režim) spustíte blikání malého okénka CAL (KALORIE).

3. Stisknutím tlačítek SET vyberte kalorie.

4. Začněte cvičit a hodnota kalorií začne odpočítávat, po dosažení nuly zazní na 8 sekund zvukový signál, který vás upozorní, že bylo dosaženo zvolené hodnoty kalorií, poté se hodnota kalorií začne počítat směrem nahoru.

D. ODOMETER.-

Tato funkce zobrazuje celkovou akumulovanou vzdálenost, kterou jste urazili během cvičení.

Chcete-li vynulovat celkovou ujetou vzdálenost (ODO), sejměte kryt baterie (A), obr. 1, a vyjměte jednu z baterií, abyste deaktivovali monitor, poté baterii a kryt (A), obr. 1, vyměňte.

POZNÁMKA: Funkce ODO se automaticky resetuje vždy, když jsou staré baterie vyměněny za nové.

E. FUNKCE ČASU.-

Tato funkce počítá nahoru nebo dolů v krocích po jedné sekundě, maximálně do 99:59 sekund.

Stisknutím tlačítka RESET na dobu delší než dvě sekundy se vynulují všechny časy.

1. Stisknutím libovolného tlačítka monitor zapnete.

2. Stisknutím tlačítka MODE začnete blikat malé okénko TIME.

3. Stisknutím kláves SET vyberte čas.

4. Spustíte cvičení a hodnota času začne odpočítávat, po dosažení nuly zazní 8 vteřin zvukový signál, který vás informuje, že zvolený čas uplynul, hodnota času se poté začne odpočítávat směrem nahoru.

PRŮVODCE ŘEŠENÍM PROBLÉMŮ.-

Problém: Displej se rozsvítí, ale funguje pouze funkce Time (Čas) **Řešení:**

a.- Zkontrolujte, zda je připojen propojovací kabel.

Problém: Displej se nerozsvítí nebo jsou zobrazené segmenty velmi slabé.

Řešení: V případě, že je displej vypnutý, je třeba jej vyměnit za jiný:

a.- Zkontrolujte, zda jsou správně vloženy baterie.

b.- Zkontrolujte nabití baterií.

c.- Pokud jsou vybité, okamžitě je vyměňte.

Problém: Zobrazené segmenty odečtu funkcí nejsou viditelné nebo se pro určitou funkci objevují chybová hlášení.

Řešení:

a.- Vyjměte baterie na 15 sekund a poté je znovu správně nasadte. b.- Zkontrolujte nabití baterií Pokud jsou vybité, baterie vyměňte.

c.- Pokud výše uvedené kroky nepomohou, vyměňte elektronický monitor.

Nenechávejte elektronický monitor na přímém slunečním světle, protože by mohlo dojít k poškození displeje z tekutých krystalů. Stejně tak jej nevystavujte působení vody nebo nárazům.

Neváhejte se obrátit na technickou asistenční službu, pokud se vám

v případě jakýchkoli dotazů zavolat na zákaznický servis (viz poslední strana příručky).

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

MONTÁŽ BATÉRIÍ.-

Tento monitor používa dve 1,5 V ALKALICKÉ BATÉRIE.

Ak chcete batérie namontovať, odstráňte zadný kryt monitora (02), obr.1, a opatrne vložte dve batérie typu "R-6" do priestoru pre batérie.

(A) a uistite sa, že polarita batérií je správna (zhodný pól "+" batérie so znakom "+" v priehradke na batérie a pól "-" so znakom "-"). Zatvorte kryt, ako je znázornené na obr. 1.

Ak sa po zapnutí monitora zobrazia chyby alebo len čiastočné segmenty, vyberte batérie a počkajte približne 15 sekúnd, kým ich znova vložíte.

Slabé batérie (vybité) spôsobujú slabý digitálny displej (slabý kontrast) a chybné údaje. Okamžite ich vymeňte.

Monitor sa automaticky vypne, ak zostane jednotka 4 minúty bez pohybu.

Dôležité. Vyradené batérie sa musia odkladať do špeciálnych nádob, obr. 2.

ELEKTRONICKÝ MONITOR.-

Aby ste mali väčšiu kontrolu nad cvičením, táto elektronická jednotka poskytuje súčasné údaje o rýchlosti, vzdialenosti, čase cvičenia, spálených kalóriách a pulzovej frekvencii.

Obrazovka sa zapne automaticky, akonáhle začnete cvičiť alebo stlačením ľubovoľného tlačidla.

Monitor sa automaticky vypne, ak zariadenie stojí nečinne dlhšie ako 4 minúty.

A. FUNKCIA SKENOVANIA.-

V režime SCAN počítač počas cvičenia nepretržite skenuje a zobrazuje všetky funkcie. Zobrazovaná funkcia bude blikať a vypínať sa.

Ak chcete vybrať funkciu SCAN:

1. Monitor sa spustí v režime SCAN hneď po začatí cvičenia alebo po stlačení ľubovoľného tlačidla, na hlavnej obrazovke sa zobrazí TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIES každých 8 sekúnd.

2. Stlačte tlačidlo MODE, čím sa zruší funkcia SCAN.

B. FUNKCIA VZDIALENOSTI.-

Táto funkcia počíta nahor alebo nadol v krokoch po 0,01 km/ml, maximálne do 99,99 km/ml.

Stlačením tlačidla RESET na viac ako dve sekundy sa vynulujú všetky hodnoty.

1. Stlačením ľubovoľného tlačidla zapnete monitor.

2. Stlačením tlačidla MODE (Režim) spustíte blikanie malého okienka DIST (Vzdialenosť).

3. Stlačením tlačidiel SET vyberte vzdialenosť.

4. Začnite cvičenie a hodnota vzdialenosti začne odpočítavať, keď dosiahne nulu, zaznie 8-sekundový zvukový signál, ktorý vás informuje, že zvolená vzdialenosť bola prekonaná, hodnota vzdialenosti sa potom začne odpočítavať smerom nahor.

C. FUNKCIA KALÓRIÍ.-

Táto funkcia počíta nahor alebo nadol v krokoch po jednej kalórii až do maximálnej hodnoty 999 kalórií.

Stlačením tlačidla RESET na viac ako dve sekundy sa vynulujú všetky hodnoty.

1. Stlačením ľubovoľného tlačidla zapnete monitor.

2. Stlačením tlačidla MODE spustíte blikanie malého okienka CAL (KALORIE).

3. Stlačením tlačidiel SET vyberte kalórie.

4. Začnite cvičiť a hodnota kalórií sa začne odpočítavať, keď dosiahne nulu, zaznie 8-sekundový zvukový signál, ktorý vás informuje, že bola dosiahnutá zvolená hodnota kalórií, hodnota kalórií sa potom začne odpočítavať smerom nahor.

D. ODOMETER.-

Táto funkcia zobrazuje celkovú akumulovanú vzdialenosť, ktorú ste počas cvičenia prešli.

Ak chcete vynulovať celkovú prejdenu vzdialenosť (ODO), odoberte kryt batérie (A), obr. 1, a vyberte jednu z batérií, aby sa monitor deaktivoval, potom batériu a kryt (A), obr. 1, vymeňte.

POZNÁMKA: Funkcia ODO sa automaticky vynuluje vždy, keď sa staré batérie vymenia za nové.

E. FUNKCIA ČASU.-

Táto funkcia odpočítava čas v krokoch po jednej sekunde, maximálne do 99:59 sekúnd.

Stlačením tlačidla RESET na viac ako dve sekundy sa vynulujú všetky

hodnoty.

1. Stlačením ľubovoľného tlačidla zapnete monitor.

2. Stlačením tlačidla MODE spustíte blikanie malého okienka TIME.

3. Stlačením tlačidiel SET vyberte čas.

4. Začnite cvičenie a hodnota času začne odpočítavať, keď dosiahne nulu, zaznie 8-sekundový zvukový signál, ktorý vás informuje, že zvolený čas uplynul, hodnota času sa potom začne odpočítavať smerom nahor.

PRÍRUČKA NA RIEŠENIE PROBLÉMOV.-

Problém: Displej sa zapne, ale funguje len funkcia Čas
Riešenie: Zapnite funkciu Čas:

a.- Skontrolujte, či je pripojený pripojovací kábel.

Problém: Displej sa nerozsvieti alebo sú zobrazené segmenty veľmi slabé.

Riešenie: V prípade, že sa zobrazenie zobrazí na displeji, je potrebné, aby sa zobrazenie zobrazilo na displeji:

a.- Skontrolujte, či sú správne vložené batérie.

b.- Skontrolujte nabitie batérií.

c.- Ak sú vybité, okamžite ich vymeňte.

Problém: Zobrazené segmenty odpočtu funkcií nie sú viditeľné alebo sa zobrazujú chybové hlásenia pre určitú funkciu.

Riešenie:

a.- Vyberte batérie na 15 sekúnd a potom ich znovu správne nasadzte. b.-

Skontrolujte nabitie batérií Ak sú vybité, batérie vymeňte.

c.- Ak vyššie uvedené kroky nepomôžu, vymeňte elektronický monitor.

Nenechávajte elektronický monitor na priamom slnečnom svetle, pretože by mohlo dôjsť k poškodeniu displeja z tekutých kryštálov. Rovnako ho nevystavujte pôsobeniu vody alebo nárazom.

Neváhajte sa obrátiť na službu technickej pomoci, ak

ak máte akékoľvek otázky, zavolajte na zákaznícky servis (pozri poslednú stranu príručky).

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

FITTING THE BATTERIES.-

This monitor uses two 1.5 volt ALKALINE BATTERIES.

To fit the batteries, remove the rear cover on the monitor (02), Fig.1, and carefully insert the two "R-6" type batteries into the battery compartment (A) making sure that the battery's polarity is correct (matching the battery's «+» terminal with the «+» sign inside the battery compartment, and the «-» terminal with the «-» sign). Close the cover, as shown in Fig.1.

If, after having switched the monitor on, it displays errors or merely partial segments then remove the batteries and wait for about 15 seconds before reinstalling them.

Weak batteries (run down) produce a weak digital display (poor contrast) and erroneous readings. Change them immediately.

The monitor will switch itself off automatically if the unit remains motionless for 4 minutes.

Important. Discarded batteries must be deposited in special containers, Fig.2.

ELECTRONIC MONITOR.-

To give you greater control over the exercise, this electronic unit provides simultaneous read-outs of speed, distance, exercise time, calories burnt and pulse rate.

The screen will switch itself on automatically as soon as you start exercising or by pressing any key.

The monitor will switch itself off automatically if the unit stands idle for more than 4 minutes.

A. SCAN FUNCTION.-

In SCAN mode the computer continuously scans and displays all of the functions during exercise. The function being displayed will flash on and off.

To select the SCAN function:

1. The monitor starts in SCAN mode as soon as exercise begins or if any key is pressed, the main screen will display TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIES values every 8 seconds.

2. Press the MODE key and this will cancel the SCAN function.

B. DISTANCE FUNCTION.-

This function counts up or down in steps of 0.01 km/ml, up to a maximum of 99.99 km/ml.

Pressing the RESET key for more than two seconds will reset all of the values.

1. Press any key to switch the monitor on.

2. Press the MODE key to start the small DIST (DISTANCE) window flashing.

3. Press the SET keys to select the distance.

4. Begin the exercise and the distance value will begin the countdown, when it reaches zero it will beep for 8 seconds, advising you that the selected distance has been covered, the distance value will then start counting upward.

C. CALORIE FUNCTION.-

This function counts up or down in steps of one calorie, up to a maximum of 999 calories.

Pressing the RESET key for more than two seconds will reset all of the values.

1. Press any key to switch the monitor on.
2. Press the MODE key to start the small CAL (CALORIE) window flashing.
3. Press the SET keys to select the calories.
4. Begin the exercise and the calorie value will begin the countdown, when it reaches zero it will beep for 8 seconds, advising you that the selected calorie value has been reached, the calorie value will then start counting upward.

D. ODOMETER.-

This function shows you the total accumulated distance that you have travelled throughout the exercises.

To reset the total distance travelled (ODO), take the battery cover off (A), Fig.1, and remove one of the batteries to deactivate the monitor, then replace the battery and the cover (A), Fig.1.

NOTE: The ODO function will automatically reset whenever the old batteries are replaced with new ones.

E. TIME FUNCTION.-

This function counts up or down in steps of one second, up to a maximum of 99:59 seconds.

Pressing the RESET key for more than two seconds will reset all of the

values.

1. Press any key to switch the monitor on.
2. Press the MODE key to start the small TIME window flashing.
3. Press the SET keys to select the time.
4. Begin the exercise and the time value will begin the countdown, when it reaches zero it will beep for 8 seconds, advising you that the selected time has elapsed, the time value will then start counting upward.

TROUBLESHOOTING GUIDE.-

Problem: The display comes on but only the Time function works

Solution:

- a.- Make sure that the connection cable is connected.

Problem: The display does not come on or the displayed segments are very weak.

Solution:

- a.- Check that the batteries are fitted correctly.
- b.- Check the battery charge.
- c.- If they are run down change them immediately.

Problem: Display segments of a function read-out are not visible or error messages for a particular function appear.

Solution:

- a.- Remove the batteries for 15 seconds and then refit them correctly.
- b.- Check the battery charge If they are run down change the batteries
- c.- If the above steps do not help then replace the electronic monitor.

Avoid leaving the electronic monitor in direct sunlight as this might damage the liquid crystal display. Similarly, do not expose it to water or knocks.

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**

MISE EN PLACE DES PILES.-

Ce moniteur fonctionne avec deux PILES ALCALINES de 1,5 volts.

Pour placer les piles, retirez le couvercle arrière du moniteur (02), Fig.1 et introduire avec précaution les piles alcalines type «R-6» dans le logement des piles (A) en orientant correctement la polarité des piles (en faisant coïncider le pôle «+» des piles avec le signe «+» du logement des piles et le pôle «-» avec le signe «-»). Fermez le couvercle, comme indiqué dans la Fig.1.

Si après avoir branché le moniteur électronique, vous constatez que les indications sont inexactes ou que les segments s'affichent partiellement, retirez les piles et attendez 15 secondes environ avant de les replacer.

Des batteries faibles (déchargées) produisent des chiffres faibles (sans contraste) et des informations inexactes. Remplacezles immédiatement.

Si l'unité est 4 minutes arrêtée, l'écran s'éteint automatiquement.

Remarque importante: Les piles usées doivent être déposées dans des conteneurs spéciaux prévus à cet effet, Fig.2.

A. FONCTION SCAN.-

Dans le mode SCAN, l'ordinateur révisé et affiche toutes les fonctions continuellement durant la réalisation de vos exercices. La fonction affichée est indiquée par des clignotements.

Pour sélectionner la fonction SCAN:

1. Au début de l'exercice ou si vous appuyez sur l'une des touches, le moniteur s'allume dans la fonction

SCAN et toutes les 8 secondes, la DURÉE, la VITESSE, la DISTANCE, et les CALORIES seront affichés à l'écran principal.

2. Pour annuler la fonction SCAN, appuyez sur la touche MODE.

B. FONCTION DISTANCE.-

Cette fonction ajoute ou soustrait par des incréments de 0.01 km/ml jusqu'à un maximum de 99,99 km/ml.

En appuyant + de deux secondes sur la touche RESET, toutes les valeurs reviennent sur zéro.

1. Pour mettre en marche le moniteur, appuyez sur une touche quelconque.

2. En appuyant sur la touche MODE la petite fenêtre DIST (DISTANCE) clignotera.

3. Pour sélectionner la distance, appuyez sur les touches SET.

4. Commencez l'exercice, la distance commencera à diminuer et à la fin de la distance programmée, le moniteur émet un signal sonore durant 8 secondes pour signaler que la distance sélectionnée a été parcourue et qu'elle commence à augmenter.

C. FONCTION CALORIES.-

Cette fonction ajoute ou soustrait les calories, une à une, jusqu'à un maximum de 999 calories.

En appuyant + de deux secondes sur la touche RESET, toutes les valeurs reviennent sur zéro.

1. Pour mettre en marche le moniteur, appuyez sur une touche quelconque.

2. En appuyant sur la touche MODE la petite fenêtre CAL (CALORIES) clignotera.

3. Pour sélectionner les calories, appuyez sur les touches SET.

4. Commencez l'exercice, les calories commenceront à diminuer et à la fin des calories programmées, le moniteur émet un signal sonore durant 8 secondes pour signaler que les calories sélectionnées ont été brûlées et qu'elles commencent à augmenter.

D. FONCTION ODO.-

Cette fonction permet de voir la distance totale parcourue cumulée dans le moniteur lors de l'exécution des exercices.

Pour mettre à zéro la distance totale parcourue (ODO), détachez le couvercle arrière des piles (A) Fig.1. Retirez une des piles pour enlever le courant du moniteur et placez à nouveau la pile et le couvercle arrière du logement des piles (A) Fig.1.

NOTE:

Lors du remplacement des piles par des piles neuves, la fonction ODO est resetée à la valeur zéro.

E. FONCTION DURÉE.-

Cette fonction ajoute ou soustrait par des incréments d'une seconde jusqu'à un maximum de 99:59 secondes.

En appuyant + de deux secondes sur la touche RESET, toutes les valeurs reviennent sur zéro,

1. Pour mettre en marche le moniteur, appuyez sur une touche quelconque.

2. En appuyant sur la touche MODE la petite fenêtre TIME clignotera.

3. Pour sélectionner la durée, appuyez sur les touches SET.

4. Commencez l'exercice, le compte à rebours commencera et à la fin de la durée programmée, le moniteur émet un signal sonore durant 8 secondes pour signaler que le temps sélectionné s'est écoulé et que le temps commence à augmenter.

GUIDE DES PROBLÈMES.-

Problème: Le display s'allume bien mais seule fonctionne la fonction durée.

Solution:

A. Vérifiez si le cordon de connexion est bien connecté.

Problème: le display ne s'allume pas ou l'affichage des segments du display est très faible.

Solution:

A. Vérifiez si les piles sont bien placées.

B: Vérifiez la charge des batteries.

C: Si la charge est faible, remplacez les piles immédiatement.

Problème: Si un segment d'une fonction ne s'allume pas ou si les informations affichées sont fautes.

Solution:

A. Déconnectez les piles 15 secondes et les remettre en place correctement.

B: Vérifiez la charge des piles. Si la charge est faible, remplacez les piles.

C: Si les problèmes persistent après avoir suivi ces instructions, remplacez le moniteur électronique.

Garder le moniteur électronique à l'abri du rayonnement direct du soleil car cela risquerait d'endommager le verre liquide. Tenir le moniteur à l'écart de l'eau et éviter les coups.

Pour toute information complémentaire et en cas de doute sur le bon état de l'une quelconque partie de la machine, l'hésitez pas à appeler le Service d'Assistance Technique (SAT) au numéro de téléphone d'Assistance Clientèle qui figure à la dernière page de cette notice.

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

EINSETZEN DER BATTERIEN.-

Dieser Monitor funktioniert mit 1,5 Volt ALKALIBATTERIEN.

Zum Einsetzen der Batterien lösen Sie bitte den hinteren Deckel des Monitors (02), Fig.1 und setzen Sie die Alkalibatterien des Typs «R-6» vorsichtig in das Batteriefach (A). Achten Sie dabei auf die korrekte Ausrichtung der Polarität der Batterien (der Pol «+» der Batterien muss mit dem «+» Zeichen im Batteriefach übereinstimmen, ebenso wie der «-» Pol mit dem «-» Zeichen). Verschließen Sie den Deckel wie auf Fig.1 dargestellt.

Wenn nach dem Einschalten des Monitors falsche oder unvollständige Anzeigen erscheinen, entnehmen Sie bitte die Batterien, warten Sie 15 Sekunden und setzen Sie sie wieder ein.

Schwache (entladene) Batterien führen zu schwachen (kontrastarmen) und falschen Anzeigen. Tauschen Sie sie umgehend aus.

Der Monitor schaltet sich automatisch aus, wenn er 4 Minuten nicht benutzt wird.

Wichtig. Entsorgen Sie gebrauchte Batterien in den entsprechenden Containern, Fig.2.

ELEKTRONIK-MONITOR.-

Um die Kontrolle Ihres Trainings bequemer und einfacher zu gestalten, zeigt dieser Monitor gleichzeitig Geschwindigkeit, Strecke, Trainingsdauer, verbrauchte Kalorien und Puls an.

Bei Beginn des Trainings oder Betätigen einer beliebigen Taste

schaltet der Bildschirm automatisch ein.

Wenn das Gerät 4 Minuten stillsteht, schaltet der Monitor automatisch aus.

A. SCAN-FUNKTION.-

Im SCAN-Modus überwacht der Computer während der Übungen kontinuierlich sämtliche Funktionen und zeigt diese an. Die angezeigte Funktion blinkt.

Die SCAN-Funktion wird folgendermaßen angewählt:

1. Bei Beginn des Trainings bzw. Betätigen einer beliebigen Taste schaltet der Monitor mit aktivierter SCAN-Funktion ein. Alle 8 Sekunden werden auf dem Hauptbildschirm DAUER, GESCHWINDIGKEIT, STRECKE und KALORIEN angezeigt.

2. Durch Betätigen der MODE-Taste wird die SCAN-Funktion ausgeschaltet.

B. FUNKTION STRECKE.-

Diese Funktion zählt die Strecke in 0,01 km/ml-Schritten bis zu maximal 99,99 km/ml (die Zählung kann auch als „Countdown“ erfolgen).

Betätigt man die RESET-Taste mindestens zwei Sekunden, werden alle Werte auf Null gesetzt.

1. Eine beliebige Taste betätigen, um den Monitor zu starten.

2. Bei Betätigen der MODE-Taste, beginnt das kleine Fenster mit der Bezeichnung DIST (Strecke) zu blinken.

3. Wählen Sie mit den SET-Tasten die gewünschte Strecke.

4. Beginnen Sie die Übung. Die Zählung im "Countdown" wird gestartet. Wenn der Wert Null erreicht ist, ertönt 8 Sekunden lang ein akustisches Signal, das darauf hinweist, dass der gewünschte Wert erreicht ist. Danach beginnt die Zählung der Strecke in positiver Richtung.

C. KALORIEN-FUNKTION.-

Die Zählung der Kalorien erfolgt auf- bzw. abwärts, bis zu einem Höchstwert von 999 Kalorien.

Betätigt man die RESET-Taste mindestens zwei Sekunden, werden alle Werte auf Null gesetzt.

1. Eine beliebige Taste betätigen, um den Monitor zu starten.

2. Bei Betätigen der MODE-Taste, beginnt das kleine Fenster mit der Bezeichnung CAL (Kalorien) zu blinken.

3. Wählen Sie mit den SET-Tasten die gewünschte Kalorienzahl.

4. Beginnen Sie die Übung. Die Zählung im "Countdown" wird gestartet. Wenn der Wert Null erreicht ist, ertönt 8 Sekunden lang ein akustisches Signal, das darauf hinweist, dass der gewünschte Wert erreicht ist. Danach beginnt die Zählung der Kalorien in positiver Richtung.

D.- ODO-FUNKTION.-

Mit dieser Funktion kann die gesamte zurückgelegte Strecke angezeigt werden, die im Computer akkumuliert wird, wenn Sie trainieren.

Um die gesamte zurückgelegte Strecke (ODO) auf Null zu setzen,

nehmen Sie die rückseitige Abdeckung des Batteriefachs (A) ab (vgl. Abb. 1). Nehmen Sie eine der Batterien heraus, um die Versorgung des Monitors zu unterbrechen. Legen Sie dann die Batterie wieder ein und schließen Sie die Abdeckung des Batteriefachs (A) Fig.1.

ANMERKUNG: Bei jedem Batteriewechsel wird die ODO-Funktion auf Null gesetzt.

E. FUNKTION DAUER.-

Diese Funktion zählt die Trainingsdauer in 1-Sekunden-Schritten bis zu maximal 99:59 Sekunden (die Zählung kann auch als „Countdown“ erfolgen).

Betätigt man die RESET-Taste mindestens zwei Sekunden, werden alle Werte auf Null gesetzt.

1. Eine beliebige Taste betätigen, um den Monitor zu starten.

2. Bei Betätigen der MODE-Taste, beginnt das kleine Fenster mit der Bezeichnung TIME zu blinken.

3. Wählen Sie mit den SET-Tasten die gewünschte Dauer.

4. Beginnen Sie die Übung. Die Zählung der Dauer wird im "Countdown" gestartet. Wenn der Wert Null erreicht ist, ertönt 8 Sekunden lang ein akustisches Signal, das darauf hinweist, dass der gewünschte Wert erreicht ist. Danach beginnt die Zählung der Dauer in positiver Richtung.

FEHLERLÖSUNG.-

Problem: Das Display schaltet ein und es funktioniert nur die Dauer-Funktion.

Lösung:

a.- Prüfen Sie, ob das Anschlusskabel korrekt angeschlossen ist.

Problem: Das Display schaltet nicht ein oder die Anzeige der Segmente des Displays ist sehr schwach.

Lösung:

a.- Prüfen Sie, ob die Batterien korrekt eingesetzt sind.

b.-Prüfen Sie den Ladezustand der Batterien.

c.- Sollten die Batterien schwach sein, tauschen Sie sie bitte umgehend aus.

Problem: Eines der Segmente einer Funktion wird nicht angezeigt oder die Anzeigen einer der Funktionen sind nicht korrekt.

Lösung:

a.- Nehmen Sie die Batterien 15 Sekunden lang heraus und setzen Sie sie dann wieder ein.

b.- Überprüfen Sie den Ladezustand der Batterien. Sollte dieser niedrig

sein, tauschen Sie sie aus.

c.- Sollten die vorgenannten Schritte keinen Erfolg haben, tauschen Sie den Monitor aus.

Setzen Sie den elektronischen Monitor nicht der direkten Sonneneinstrahlung aus, da dies den Flüssigglasbildschirm beschädigen könnte. Vermeiden Sie Schläge und Kontakt mit Wasser.

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

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

COLOCAÇÃO DAS PILHAS.-

Este monitor utiliza duas PILHAS ALCALINAS de 1,5 voltes.

Para colocar as pilhas, solte a tampa de atrás do monitor (02), Fig.1, e coloque com precaução pilhas alcalinas do tipo «R-6» no compartimento das pilhas (A), orientando correctamente a polaridade das pilhas (deverá coincidir o polo «+» das pilhas com o sinal «+» do compartimento das pilhas e o polo «-» com o sinal «-»). Feche a tampa, como se mostra na Fig.1. Se depois de ligar o monitor electrónico, aparecerem indicações erróneas ou só aparecerem segmentos parciais, deverá retirar as pilhas e esperar uns 15 segundos antes de voltar a instalá-las.

As baterias fracas (descarregadas) produzem cifras débeis (sem contraste) e indicações erróneas. Deverá mudá-las imediatamente.

O monitor apagar-se-á automaticamente quando a unidade estiver parada durante 4 minutos.

Importante. Deposite as pilhas gastas em contentores especiais, Fig.2.

MONITOR ELECTRONICO.-

Para tornar mais cómodo e mais simples o controle do seu exercício este electrónico mostra simultaneamente a velocidade, a distância, o tempo de duração do exercício, as calorias gastas e a pulsação.

O ecrã acender-se-á automaticamente ao começar o exercício ou apertando qualquer tecla.

O monitor apagar-se-á automaticamente quando a unidade estiver

parada durante 4 minutos.

A. FUNÇÃO SCAN.-

No modo SCAN, o computador revê e visualiza continuamente durante os seus exercícios todas as funções. A função visualizada estará indicada através de uma intermitência.

Para seleccionar a função SCAN:

1. Ao começar o exercício ou apertando qualquer tecla o monitor acender-se-á na função SCAN, que cada 8 segundos mostrará no ecrã principal o TEMPO, VELOCIDADE, DISTÂNCIA, CALORIAS.

2. Aperte a tecla MODE e ficará eliminada a função SCAN.

B. FUNÇÃO DISTÂNCIA.-

A função conta ou desconta em incrementos de 0,01 Km/ml até um máximo de 99,99 Km/ml.

Apertando durante mais de dois segundos a tecla RESET todos os valores passarão a zero.

1. Aperte qualquer tecla para pôr em funcionamento o monitor.

2. Apertando a tecla MODE ficará intermitente a janela pequena de DIST (DISTÂNCIA).

3. Apertando as teclas SET poderá seleccionar a distância.

4. Comece o exercício e começará a diminuir a distância; quando tiver chegado a zero emitirá um sinal acústico de 8 segundos, advertindo-o que chegou ao valor seleccionado e começará automaticamente a somar a distância percorrida.

C. FUNÇÃO CALORÍAS.-

A função conta e desconta de uma em uma caloria, até um máximo de 999 calorias.

Apertando durante mais de dois segundos a tecla RESET todos os valores passarão a zero.

1. Aperte qualquer tecla para pôr em funcionamento o monitor.

2. Apertando a tecla MODE ficará intermitente a janela pequena de CAL (CALORIAS).

3. Apertando as teclas SET poderá seleccionar as calorias.

4. Comece o exercício e começará a diminuir as calorias; quando tiver chegado a zero emitirá um sinal acústico de 8 segundos, advertindo-o que chegou ao valor seleccionado e começará automaticamente a aumentar as calorias.

D. FUNÇÃO ODO.-

Esta função permite ver a distância total percorrida que aparece no monitor quando realizar seus exercícios.

Para deixar em zero a distância total percorrida (ODO) solte a tampa da parte de atrás das pilhas (A) Fig.1. Retire uma pilha para deixar sem corrente o monitor e depois voltar a colocá-la na posição correcta. Coloque a tampa da parte de atrás das pilhas (A) Fig.1.

NOTA:

Sempre que mudar as pilhas por outras novas, a função ODO ficará em zero.

E. FUNÇÃO TEMPO.-

A função conta ou desconta em incrementos de um segundo até um

máximo de 99:59 segundos.

Apertando durante mais de dois segundos a tecla RESET todos os valores passarão a zero.

1. Aperte qualquer tecla para pôr em funcionamento o monitor.

2. Apertando a tecla MODE ficará intermitente a janela pequena de TIME.

3. Apertando as teclas SET poderá seleccionar o tempo.

4. Comece o exercício e começará a diminuir o tempo; quando terminar o tempo programado o monitor emitirá um sinal acústico de 8 segundos, advertindo-o que terminou o tempo seleccionado e começará automaticamente a aumentar o tempo.

GUIA DE PROBLEMAS.-

Problema: Se ao acender o display só funcionar a função de Tempo

Solução:

a.- Verifique se o cabo de ligação está ligado.

Problema: Não se consegue acender o display ou os segmentos do display só se podem ver de uma forma muito débil.

Solução:

a.- Verifique se as pilhas estão correctamente colocadas.

b.- Verifique se as baterias estão carregadas.

c.- Se estiverem fracas, mude as pilhas imediatamente.

Problema: Se não conseguir acender algum segmento de uma função ou se aparecerem indicações erróneas em alguma função.

Solução:

a.- Desligue as pilhas durante 15 segundos e volte a instalá-las correctamente.

b.- Verifique se as pilhas estão carregadas. Se estão fracas, mude as pilhas.

c.- Se os passos anteriores não tiverem ajudado, substitua o monitor electrónico.

Evite que a luz solar bata directamente no seu monitor electrónico, porque o ecrã de cristal líquido poderia estragar-se. Também

deverá protegê-lo da água e de golpes.

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.**

COLLOCAZIONE PILE.-

Questo monitor funziona con due PILE ALCALINE da 1,5 volt.

Per collocare le pile, tolga il coperchio posteriore del monitor (02), Fig. 1, ed inserisca con attenzione le pile alcaline del tipo «R-6» nello scomparto delle pile (A) orientando correttamente la polarità delle pile (facendo coincidere il polo «+» delle pile con il marchio «+» dello scomparto delle pile ed il polo «-» con il marchio «-»). Chiuda il coperchio, come mostra la Fig.1.

Se dopo aver collegato il monitor elettronico si dovessero verificare indicazioni di errore o solo apparissero i segmenti parzialmente, tolga le pile ed aspetti 15 secondi prima di introdurle di nuovo.

Le pile deboli (scariche) producono cifre deboli (senza contrasto) ed indicazioni di errore. Le cambi immediatamente.

Il monitor si spegnerà automaticamente quando l'apparecchio si trovi fermo più di 4 minuti.

Importante. Getti le pile usate in contenitori speciali, Fig.2.

MONITOR ELETTRONICO.-

Per rendere più comoda e semplice la supervisione dell'allenamento questo dispositivo elettronico indica simultaneamente la velocità, la distanza, il tempo di allenamento, le calorie consumate ed il polso.

Il display si accende automaticamente quando si dà inizio all'allenamento o premendo un qualsiasi tasto.

Il monitor si spegne automaticamente quando l'unità rimane ferma per 4 minuti.

A. FUNZIONE SCAN.-

Nella modalità SCAN, il computer controlla e visualizza continuamente tutte le funzioni durante la realizzazione degli esercizi. La funzione visualizzata è indicata con dei segnali intermittenti.

Per selezionare la funzione SCAN:

1. Quando si inizia l'allenamento o si preme un tasto qualsiasi, il monitor si accende in funzione SCAN, che permetterà, ogni 8 secondi, alla schermata di indicare DURATA, VELOCITA', DISTANZA, CALORIE.
2. Premere il tasto MODE e la funzione SCAN è annullata.

B. FUNZIONE DISTANZA.-

La funzione aggiunge o toglie aumentando rispettivamente di 0,01 km/ml fino ad un massimo di 99,99 km/ml.

Quando si preme per più di due secondi il tasto RESET, tutti i valori si azzerano.

1. Premere qualsiasi tasto per avviare il monitor.
2. Premendo il tasto MODE la finestra piccola di DIST (DISTANZA) lampeggia.
3. Premendo i tasti SET si seleziona la distanza.
4. Inizia l'allenamento e diminuisce la distanza, una volta azzerata emetterà dei segnali acustici per 8 secondi, avvisando che si è arrivati al valore selezionato, iniziando a contare il tempo in modo ascendente.

C. FUNZIONE CALORIE.-

La funzione aggiunge e toglie di una in una le calorie, fino ad un massimo di 999 calorie.

Quando si preme per più di due secondi il tasto RESET, tutti i valori si azzerano.

1. Premere qualsiasi tasto per avviare il monitor.

2. Premendo il tasto MODE la finestra piccola di CAL (CALORIE) lampeggia.

3. Premendo i tasti SET si selezionano le calorie.

4. Inizia l'allenamento e diminuiscono le calorie, una volta azzerate emetterà dei segnali acustici per 8 secondi, avvisando che si è arrivati al valore selezionato, iniziando a contare le calorie in modo ascendente.

D. FUNZIONE ODO.-

Questa funzione permette di verificare la distanza totale percorsa accumulata nel monitor, quando si effettuano gli allenamenti.

Per azzerare la distanza totale percorsa (ODO), svitare la chiusura posteriore delle pile (A) Fig.1. Togliere una delle pile per spegnere il monitor, e posizionare nuovamente la pila e la chiusura posteriore delle pile (A) Fig.1.

NOTA: Ogni volta che si cambiano le pile, la funzione ODO si azzerava.

E. FUNZIONE TEMPO.-

La funzione aggiunge o toglie aumentando rispettivamente di un secondo fino ad un massimo di 99.59 secondi.

Quando si preme per più di due secondi il tasto RESET, tutti i valori si azzerano.

1. Premere qualsiasi tasto per avviare il monitor.

2. Premendo il tasto MODE la finestra piccola di TIME lampeggia.

3. Premendo i tasti SET si seleziona la durata.

4. Inizia l'allenamento e diminuisce il tempo, una volta azzerato emetterà segnali acustici per 8 secondi, avvisando che si è arrivati al tempo selezionato, iniziando a contare il tempo in modo ascendente.

SOLUZIONE DI PROBLEMI.-

Problema: Si accende il display e solo funziona la funzione di Tempo.

Soluzione:

a.- Verifichi se il cavo di collegamento è stato collegato.

Problema: Il display non si accende o la visualizzazione dei segmenti del display è molto debole.

Soluzione:

a.- Verifichi che le pile siano state collocate correttamente.

b.- Verifichi la carica delle pile

c.- Se sono scariche, cambi le pile immediatamente.

Problema: Si il segmento di qualsiasi funzione non si accende o se si verificano indicazioni di errore in qualche funzione.

Soluzione:

a.- Tolga le pile durante 15 secondi e le collochi di nuovo correttamente.

b.- Verifichi la carica delle pile. Se sono scariche, cambi le pile.

c.- Se i passi anteriori non sono d'aiuto rimpiazzati il monitor elettronico.

Eviti che il suo monitor elettronico riceva la luce diretta del sole, perchè si potrebbe danneggiare lo schermo di cristallo liquido. Non esporlo neanche all' acqua ed a colpi.

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 TECNICHE DEI SUOI PRODOTTI SENZA AVVERTIMENTO PREVIO.

BH FITNESS SPAIN

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

POST-VENTA

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

BH FITNESS NORTH AMERICA

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

BH FITNESS ASIA

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

BH FITNESS PORTUGAL

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

BH SERVICE PORTUGAL

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

BH FITNESS UK

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

AFTER SALES - UK

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

BH FITNESS MEXICO

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

BH Germany GmbH

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

BH FITNESS CHINA

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

BH FITNESS FRANCE**SAV FRANCE**

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 CONSTANTE 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

Telefon: +420 725 552 257