



**ZK200**

zk.crosstrainer.series

**BH**

**Instrucciones de montaje y utilización**  
**Instructions for assembly and use**  
**Instructions de montage et utilisation**  
**Instruções de montagem e utilização**

Fig.1

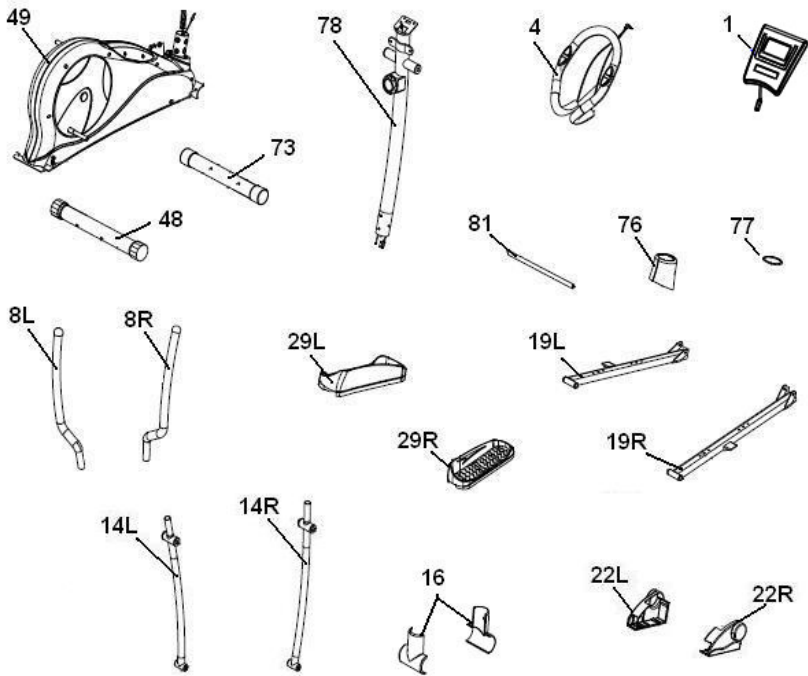
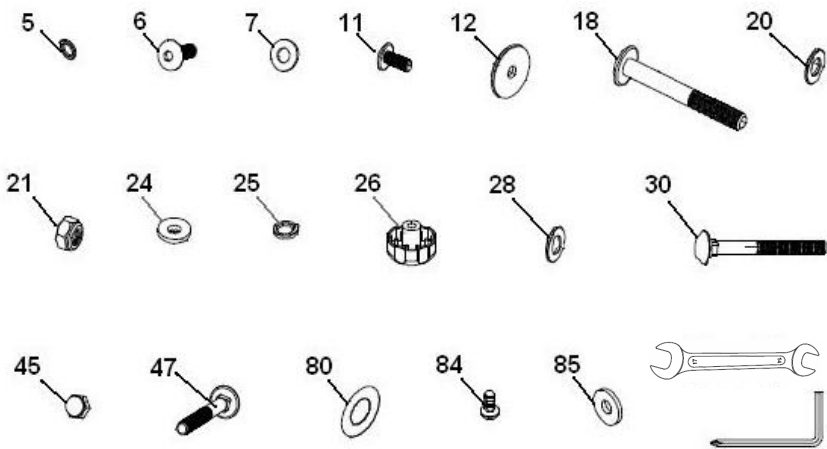
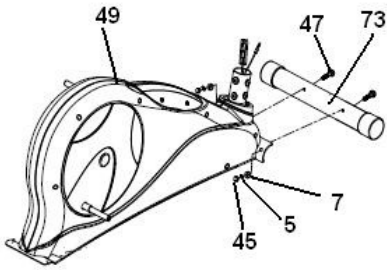


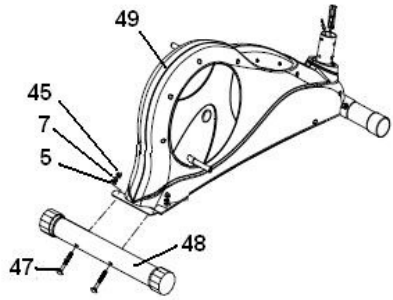
Fig.2



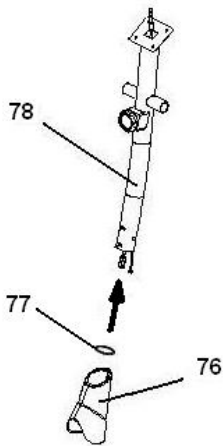
**Fig.3**



**Fig.4**



**Fig.5**



**Fig.6**

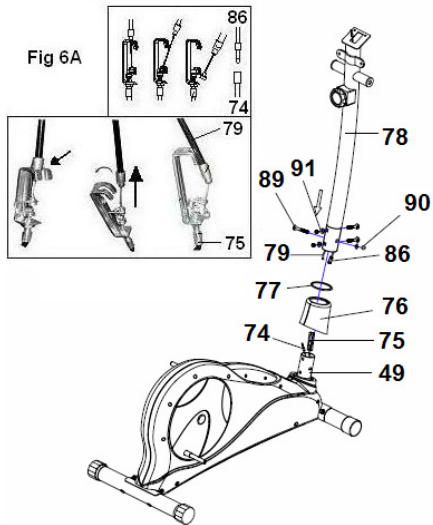


Fig.7

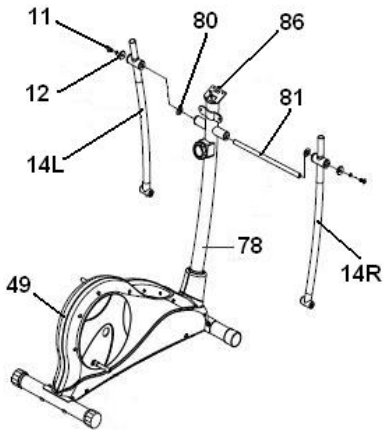


Fig.8

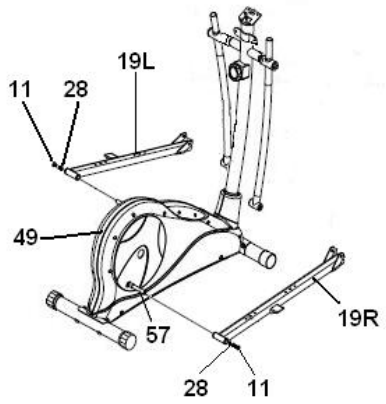


Fig.9

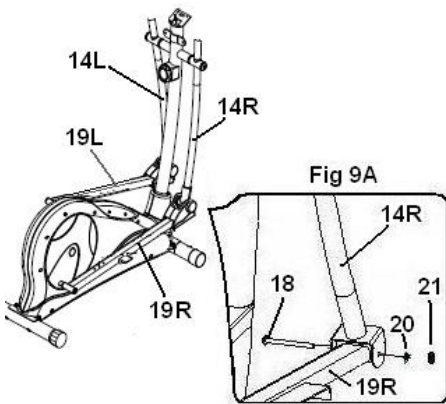
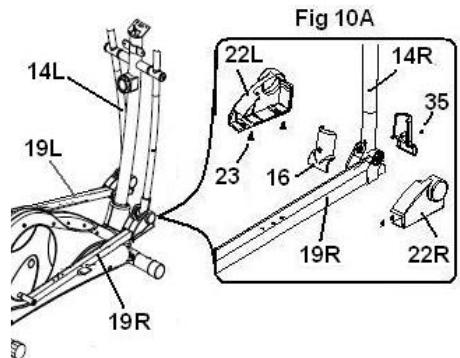
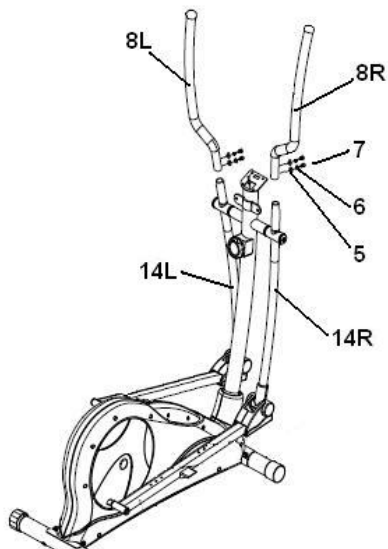


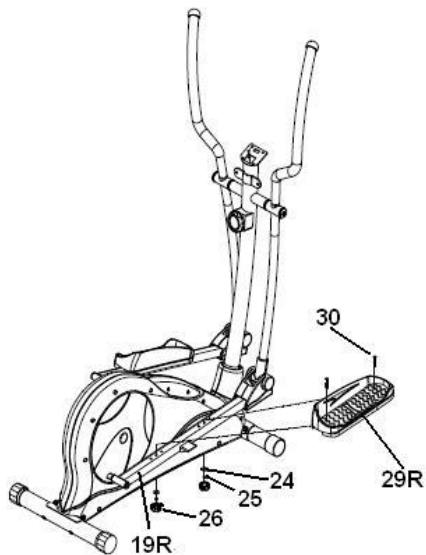
Fig.10



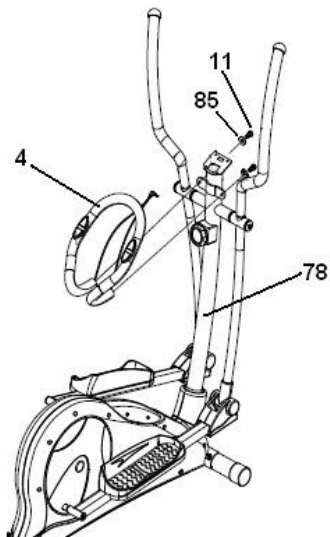
**Fig.11**



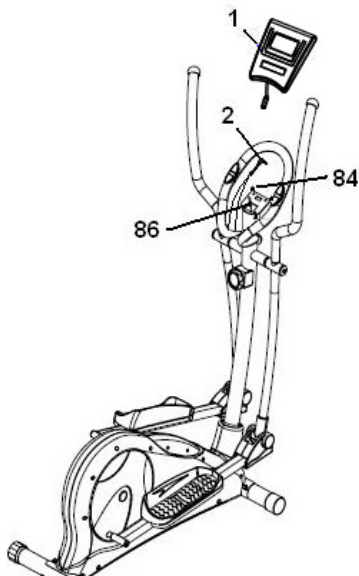
**Fig.12**



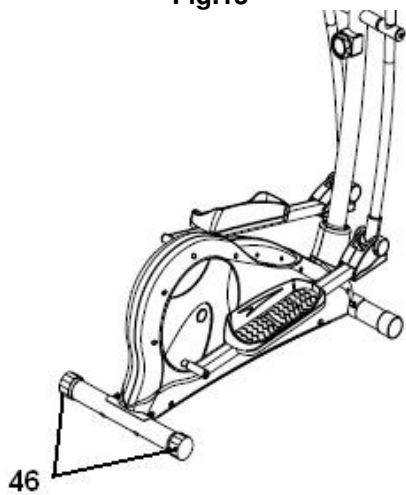
**Fig.13**



**Fig.14**



**Fig.15**



**Fig.16**



## INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD.-

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, consulte a su médico. Se recomienda la realización de un examen físico completo.

Trabaje en el nivel de ejercicio recomendado, no llegue al agotamiento. Si siente dolor o molestias de cualquier tipo, pare el ejercicio inmediatamente y acuda a su médico.

Utilice el aparato sobre una superficie sólida y nivelada, con algún tipo de protección para el suelo o alfombra. Por razones de seguridad, el equipo deberá disponer a su alrededor de un espacio libre no inferior a 1 m.

No permita a los niños jugar con este aparato o a su alrededor. Mantenga las manos alejadas de las partes en movimiento.

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

Ningún dispositivo de ajuste que pueda interferir con el movimiento del usuario debe sobresalir de la máquina.

Especial cuidado debe tenerse con la unión entre los tubos de pedales y los brazos oscilantes superiores. Los dedos pueden quedar atrapados en este punto causando lesiones.

Utilice prendas y calzado apropiados para el ejercicio físico. No utilice prendas sueltas. No utilice calzado con suela de cuero o tacones altos.

Este aparato ha sido probado y cumple con la norma EN957 adecuado sólo para uso doméstico. El frenado es independiente de la velocidad.

## IMPORTANTE.-

Lea las instrucciones detenidamente antes de proceder con el montaje.

Retire todas las partes del cartón de embalaje e identifíquelas con respecto al listado, para asegurarse de que no falta ninguna.

No elimine el cartón hasta haber montado la elíptica completamente.

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

## INSTRUCCIONES PARA EL EJERCICIO.-

El uso de la ELÍPTICA le reportará diferentes beneficios, mejorará su condición física, tono muscular y, junto con una dieta baja en calorías, le ayudará a perder peso.

### 1 La fase de calentamiento.

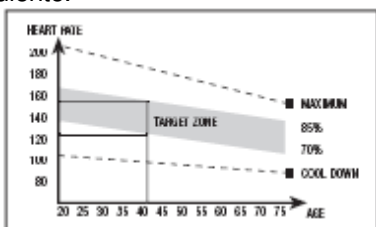
Esta fase acelera la circulación sanguínea en el cuerpo y pone a tono los músculos para el ejercicio. También reduce el riesgo de calambres y lesiones musculares. Es aconsejable realizar algunos ejercicios de estiramiento, según se muestra más adelante.



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

## 2. La fase de ejercicio.

En esta fase se realiza el esfuerzo más importante. Tras el ejercicio regular, los músculos de las piernas aumentarán su flexibilidad. Es muy importante mantener un ritmo constante. El ritmo de ejercicio será lo bastante alto para aumentar las pulsaciones hasta la zona objetivo que se muestra en el gráfico siguiente.



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

## 3. La fase de relajación

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

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

### Tonificación muscular.

Para tonificar los músculos durante el ejercicio deberá seleccionar una

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

### Pérdida de peso.

En este caso, el factor importante es el esfuerzo realizado. Cuando más intenso y más prolongado sea el trabajo, mayor será la cantidad de calorías quemadas. Efectivamente, el trabajo es el mismo que se realiza para mejorar la condición físico, pero el objetivo es diferente.

### INDICACIONES GENERALES.-

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

1 Esta unidad esta diseñada para uso en casa. El peso de usuario no debe exceder de 120Kg.

2 Mantenga las manos alejadas de cualquiera de las partes móviles de la unidad.

3 Los padres y otras personas responsables de los niños deben de tener en cuenta la naturaleza curiosa de estos y que puede llevarles a situaciones y conductas que pueden resultar peligrosas. Esta unidad no ha de utilizarse en ningún caso como juguete.



4 Es responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios de la máquina estén adecuados e informados sobre todas las precauciones necesarias.

5 Su unidad sólo puede ser usada por una persona al mismo tiempo.

6 Utilice prendas de vestir y calzado adecuado. Átense los cordones correctamente.

## **1. INSTRUCCIONES DE MONTAJE.-**

Saque la unidad de la caja y compruebe que tiene todas las piezas. Se recomienda la ayuda de una segunda persona para la realización de este montaje Fig.1.

(49) Cuerpo principal.

(78) Tubo de remo.

(4) Tubo manillar.

(73) Tubo caballete delantero con ruedas.

(48) Tubo caballete trasero con tacos regulables.

(29L) Apoya pies Izquierdo.

(29R) Apoya pies Derecho.

(19L) Pedal pie izquierdo.

(19R) Pedal pie derecho.

(8L) Brazo superior izquierdo.

(8R) Brazo superior derecho

(1) Monitor.

(16) Tapas cierre eje giro bastones (L).

(16) Tapas cierre eje giro bastones (R).

(22L) Tapas embellecedoras inferiores, izquierda (L) de las rotulas de bastones.

(22R) Tapas embellecedoras inferiores, derecha (R) de las rotulas de bastones.

(76) Tapa embellecedora inferior de remo.

### **Fig.2.-**

(5) Arandela de muelle M-8.

(6) Tornillos Allen de M-8x20.

(7) Arandela ondulada M-8.

(11) Tornillos de M-8x20.

(12) Arandela plana 8,5x36x3.

(18) Tornillos Allen de M-10x78.

(20) Arandela plana 10x19x2.

(21) Tuercas autoblo.M-10.

(24) Arandela plana 6x14x2.

(25) Arandela de muelle M-6.

(28) Arandela plana 8x24x2.

(30) Tornillo DIN 603 M-6x50.

(45) Tapon embellecedor.

(47) Tornillo DIN 603 M-8x75.

(80) Arandela plana 19,5x38x0,5.

(84) Tornillos de M-4x15.

(85) Arandela plana 8x16x2.

Llave de allen de 5 mm

Llave mixta.

## **2. COLOCACIÓN DE LOS TUBOS CABALLETE.-**

Acerque el tubo de caballete delantero con ruedas (73) al cuerpo central (49), posicionando las ruedas hacia delante de la unidad, Fig.3, introduzca los tornillos (47), coloque las arandelas de muelle (5) y las arandelas onduladas (7) y las tuercas (45) y apriete fuertemente.

Coja el tubo caballete trasero (48) con tacos de regulación Fig.4. Introduzca los tornillos (47) coloque las arandelas de muelle (5) y las arandelas onduladas (7) y las tuercas (45) y apriete fuertemente.

## **3. MONTAJE TAPA INFERIOR EMBELLECEDORA DE REMO.-**

Coja el tubo de remo (78) e introduzca la carcasa embellecedora inferior de remo (76) en dirección a la flecha Fig.5.

## **4. MONTAJE TUBO REMO.-**

Acerque el tubo de remo (78) hacia el tubo saliente del cuerpo principal (49) Fig.6.

Coja la punta del cable de tensión (79) que sale de la parte inferior del tubo remo (78) y conéctelo al soporte de tensión (75) como muestra la, Fig.6A.

Una el conector (86) que sale del tubo remo (78), con el conector (74) que sale del tubo saliente del cuerpo central (49), Fig.6A.

Introduzca el tubo de remo (78) en el saliente del cuerpo principal (49), en dirección a la flecha, Fig.6, teniendo cuidado de no pillar los cables.

**ATENCIÓN:** Compruebe girando en el sentido de las agujas del reloj y al contrario, si funciona correctamente el mando de tensión (79).

Coloque los tornillos (89), junto con las arandelas (91) y las tuercas (90), Fig.6 y apriete fuertemente.

Baje la tapa embellecedora (76) del tubo remo (78) hasta el tubo base del cuerpo central (49), Fig.6.

Una vez que a máquina ha sido montada, compruebe si el mando de tensión (79) funciona de forma correcta.

## **5. MONTAJE DE LOS BRAZOS.-**

Introduzca el eje giro de brazos (81) por los casquillos del tubo transversal del tubo remo (78), Fig.7 y déjelo centrado.

Coloque las arandelas separadoras (80) montándolas como indica la Fig.7, introduzca el brazo izquierdo (14L) (marcado con la letra L) en el eje giro brazos (81) Fig.7, a continuación coloque el brazo derecho (14R) (marcado con la letra R) en el otro extremo del eje giro brazos, coloque en los extremos del eje los tornillos (11) y las arandelas planas (12) y ayudándose de las dos llaves de tubo combinadas apriete fuertemente.

## **6. MONTAJE DE LOS PIES.-**

Coja el pedal derecho (19R), Fig.8 (marcado con la letra R) e introdúzcalo en el eje de la biela (38) (parte derecha de la máquina).

Seguido coja la arandela (28) y el tornillo (11) y atornille fuertemente, coloque el tapón embellecedor (45).

Coja el pedal izquierdo (19L) Fig.8 (marcado con la letra L) e introdúzcalo en el eje (38) parte izquierda de la máquina.

Seguido coja la arandela (28) y el tornillo (11) y atornille fuertemente, coloque el tapón embellecedor (45).

## **7. MONTAJE DE LOS TUBOS DE PIES.-**

Coja el pie derecho (19R), y posicónelo en la "U" de la parte inferior del brazo derecho (14R), Fig.9.

Introduzca el tornillo (18) como de indica en la Fig.9A y coja la arandela plana (20) y la tuerca autoblocante (21) y apriete fuertemente.

Coja el pie izquierdo (19L), y realice el mismo montaje que ha realizado para el montaje del pie derecho.

## **8. MONTAJE TAPAS LATERALES EJE GIRO BRAZOS CON LOS PIES.-**

A continuación coloque las tapas embellecedoras (16) y (22L-22R) de los pies con la parte inferior de los bastones, en el lado derecho Fig.10. Atorníllelas con los tornillos (35-23).

Seguido realice la misma operación con las otras tapas (16) y (22L-22R) en el lado izquierdo.

## **9. MONTAJE DE LOS BRAZOS SUPERIORES.-**

Coja el brazo (8L) Fig.11, marcado con la letra (L), e introdúzcalo en el tubo del extremo saliente del brazo inferior (14R).

Seguido coja los tornillos (6) y las arandelas (5-6) y atornille fuertemente.

Coja el brazo (8R) Fig.11, marcado con la letra R, e introdúzcalo en el tubo del extremo saliente del brazo inferior (14R), seguido coja los tornillos (6) y las arandelas onduladas (5-6) y atornille fuertemente.

## **10. MONTAJE DE LOS REPOSAPIES.-**

A continuación suelte los tornillos (30) las arandelas planas (24-25) y las tuercas (26), posicione el reposapiés derecho (29R, marcado con la letra R) sobre el pie derecho (19R) de la unidad, Fig.12, (la posición izquierda y derecha en la unidad es siempre en la posición de hacer el ejercicio) coja las tuercas (26), las arandelas (24-25) y los tornillos (30), soltados anteriormente y apriete fuertemente.

Seguido posicione el reposapiés izquierdo (29L marcado con la letra L) sobre el pie derecho (19L), coloque las tuercas (26) las arandelas (24-25) y los tornillos (30), soltados anteriormente y apriete fuertemente.

## **11. COLOCACIÓN DEL MANILLAR.-**

Coja el manillar (4), suelte los tornillos (11), posicione los extremos del manillar en la chapa de la parte superior del tubo remo (78) Fig.13. Atornille con los tornillos (11) soltados anteriormente.

## **12. MONTAJE MONITOR.- COLOCACIÓN CABLE REENVIO.**

Tome el cable (86) que sale por la parte superior del tubo de remo (78) Fig.14 y enchúfelo al conector del electrónico (1).

### **COLOCACIÓN CABLE HAND-GRIP.**

Tome los conectores (2) del HandGrip y enchúfelos a los conectores situados en la parte trasera del monitor (1), como muestra la Fig.14.

### **COLOCACIÓN DEL MONITOR.**

Suelte los tornillos (84) Fig.14 de la parte trasera del monitor.

Seguido coloque el monitor en dirección de la flecha sobre la chapa del tubo remo (78) Fig.14, introduciendo los cables en el interior del tubo remo y teniendo cuidado de no pillar los cables. Coloque los tornillos (84) soltados anteriormente.

**ATENCIÓN:** Es muy importante el reapretar todos los tornillos que han intervenido en el montaje de la máquina, a la semana aproximadamente de uso de la máquina, con ello evitaremos ruidos raros y posibles averías.

### **REGULACIÓN DE ESFUERZO.-**

Para un control de esfuerzo regular de su ejercicio, este aparato dispone de un mando de tensión (79), colocado en el tubo de remo (78) con distintas posiciones de resistencia, Fig.14.

Para aumentar la resistencia del pedaleo usted gire el mando de tensión (79), en sentido de las agujas del reloj (+), hasta conseguir que el esfuerzo de su ejercicio es el ideal para usted.

Para disminuir la resistencia del pedaleo, gire el mando de tensión (79), en sentido contrario a las agujas del reloj (-).

### **NIVELACIÓN.-**

Una vez colocada la unidad en su lugar definitivo, para la realización del ejercicio, compruebe que el asentamiento en el suelo y su nivelación sean correctos.

Esto se conseguirá roscando más o menos los pies regulables (46) como muestra la Fig.15.

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

La unidad está equipada con ruedas (72) lo que hace más sencillo su movimiento. Las ruedas que se encuentran en la parte delantera de su unidad, le facilitarán la maniobra de

colocar su unidad en el emplazamiento escogido, levantando, ligeramente por la parte delantera y empujando, como muestra la Fig.16. Guarde su máquina en un lugar seco con las menores variaciones de temperatura posible.

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

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

## **SAFETY INSTRUCTIONS.-**

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

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

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

Do not allow children to play with the equipment or in the immediate vicinity. Keep your hands well away from any of the moving parts.

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

Any adjustment device that could interfere with the user's movement should not be left projecting.

People should be careful with the joint place between pedal tubes and swing bar tubes. If fingers get stuck, injuries could be caused.

Wear appropriate clothing and footwear for the exercise. Do not use loose clothing. Do not wear leather soled shoes or footwear with high heels.

This appliance has been tested and it complies with standard EN957, suitable for domestic use only. Braking is independent of speed.

## **IMPORTANT.-**

Read the instructions carefully before proceeding to assemble the equipment.

Remove all the parts from the cardboard packaging and check them against the parts list to ensure that there is nothing missing.

Do not throw the cardboard away until the elliptical trainer is fully assembled.

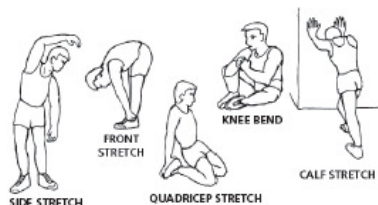
Always use the appliance in accordance with the instructions. If you discover any defective component while assembling or checking the equipment, or if you hear any strange noise during exercise then stop. Do not use the appliance until the problem has been resolved.

## **EXERCISE INSTRUCTIONS.-**

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

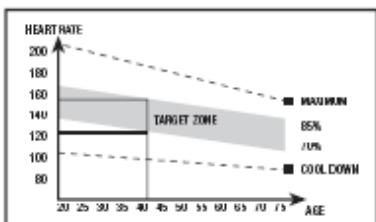
### **1, Warm-up phase**

This phase speeds up the body's blood circulation and gets the muscles ready for exercise. It also reduces the risk of cramp and sprains. It is advisable to do some stretching exercises, as shown below. Each stretch should last approximately 30 seconds, do not overexert the muscles. If you feel pain, STOP.



## 2. Exercise phase

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



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

## 3. Cool-down phase

This phase allows the cardiovascular and muscle system to relax. It consists of repeating the warm-up exercises, i.e. reducing the rhythm and continuing for approximately 5 minutes. Repeat the stretching exercises but remember not to overexert the muscles.

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

## Muscle toning

You should select a high exertion level in order to tone muscles during exercise. This entails greater stress on the leg muscles, so it may be wise to reduce exercise times. If you also wish to improve your overall fitness then

you should change your training program. Do the warm-up and cooldown exercises as normal but when you are reaching the end of the exercise phase, increase the exertion level in order to make your legs work harder. You should reduce speed in order to keep your heart rate within the target area.

## Weight loss

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

## GENERAL INSTRUCTIONS.-

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

1 This unit has been designed for home use. The user weight does not have to exceed 120kg

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

3 Parents and/or those responsible for children should always take their curious nature into account and how this can often lead to hazardous situations and be behaviour resulting in accidents. This unit does not have to be used in any case like toy.

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

5 Your unit can only be used by one person at a time.

6 Use suitable clothing and footwear. Tie up your shoelace correctly.

## 1. ASSEMBLY INSTRUCTIONS.-

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

**The assistance of a second person is recommended when assembling this unit Fig.1.**

- (49) Main body.
- (78) Main post.
- (4) Handlebar tube.
- (73) Front stabilizer bar with wheels.
- (48) Rear stabilizer bar with adjustable feet.
- (29L) Left footrest.
- (29R) Right footrest.
- (19L) Pedal left foot.
- (19R) Pedal right foot.
- (8L) Top focus bar, left.
- (8R) Top focus bar, right.
- (1) Monitor.
- (16) Focus bar spindle covers (L).
- (16) Focus bar spindle covers (R).
- (22L) Bottom trim covers, left and right. (L) for the knuckle joints on the focus bars.
- (22R) Bottom trim covers, left and right (R) for the knuckle joints on the focus bars.
- (76) Bottom post cover.

### Fig.2 NUTS & BOLTS

- (5) Spring washer M-8.
- (6) Screws Allen M-8x20.
- (7) Corrugated washer M-8.
- (11) Screws M-8x20.
- (12) Flat washer 8,5x36x3.
- (18) Screws Allen M-10x78.
- (20) Flat washer 10x19x2.
- (21) Self-locking nuts M-10.
- (24) Flat washer 6x14x2.
- (25) Spring washer M-6.
- (28) Flat washer 8x24x2.
- (30) Screw DIN 603 M-6x50.
- (45) Trim cap.
- (47) Screw DIN 603 M-8x75.

(80) Flat washer 19,5x38x0,5.

(84) Screws M-4x15.

(85) Flat washer 8x16x2.

Allen key 5 mm

Box spanner.

## 2. FITTING THE STABILISER

### BARS.-

Bring the front stabilizer bar with wheels (73) to the main body (49) positioning the wheels at the front of the unit, Fig.3, insert screws (47), fit the spring washers (5) and the corrugated washers (7) and the nuts (45) and tighten securely.

Take the rear stabilizer bar with adjustable feet (48), Fig.4, insert screws (47), fit the spring washers (5) and the corrugated washers (7) and the nuts (45) and tighten securely.

## 3. FITTING THE BOTTOM POST

### COVER.-

Take the main post (78) and insert the bottom post cover (76) in the direction of the arrow, Fig.5.

## 4. FITTING THE MAIN POST.-

Bring the main post (78) up to boss on the main body (49), Fig.6.

Take the tip of the tension cable (79), sticking out of the bottom of the main post (78) and connect it to the tension support (75), as shown in Fig.6A.

Plug connector (86), coming out of the main post (78), into connector (74), coming out of the boss on the main body (49), Fig.6A.

Slip the main post (78) over the boss (49) on the main body in the direction of the arrow, Fig.6, making sure not to snag any of the cables.

**ATTENTION:** Make sure that the tension control (79) functions correctly by turning it clockwise and anticlockwise.

Fit the screws (89), along with the washers (91) and nuts (90), Fig.6, and tighten securely.

Lower the bottom trim section (76) for the main post (78) down over the boss section of the main body (49), Fig.6.

When the machine has been assembled, make sure that the tension control (79) works correctly.

## **5. FITTING THE FOCUS BARS.-**

Insert the focus bar spindle (81) through the spacer bushes on the main post (78), Fig.7, leaving it centred.

Fit the spacer washers (80) as shown in Fig.7. Insert the left focus bar (14L) (marked with the letter "L") onto the focus bar spindle (81), Fig.7, then fit the right focus bar (14R) (marked with the letter "R") on the other end of the spindle. Fit the bolts (11) and the flat washers (12) and with the help of the box spanners tighten securely.

## **6. FITTING THE FEET.-**

Take the right pedal (19R), Fig.8, (marked with the setter "R") and slide it onto the crank shaft (38) on the right-hand side of the machine.

Now take washer (28) and bolt (11) and tighten securely, fit the trim cap (45).

Take the left pedal (19L), Fig.8, (marked with the setter "L") and slide it onto the shaft (38) on the left-hand side of the machine.

Now take washer (28) and bolt (11) and tighten securely, fit the trim cap (45).

## **7. FITTING THE FOOT BARS.-**

Take the right foot bar (19R) and position it on the "U" at the bottom of the right focus bar (14R), Fig.9.

Insert screw (18), as shown in Fig.9A, then fit the flat washer (20) and the self locking nut (21), and tighten securely.

Take the left foot bar (19L) and go through the same assembly procedure as with the right.

## **8. FITTING THE FOCUS BAR SIDE COVERS TO THE FOOT BARS.-**

Next fit the footrest covers (16) & (22L-22R) with the bottom of the joints on the right side, Fig.10. Use screws (35-23) to screw them together.

Then do the same with the other covers (16) & (22L-22R) on the left-hand side.

## **9. FITTING THE UPPER FOCUS BARS.-**

Take the left focus bar (8L), Fig.11, marked with the letter "L", and insert it onto the lower section (14R). Now fit the Allen screws (6) and curved washers (5-6) and tighten securely.

Take the right focus bar (8R), Fig.11, marked with the letter "R", and insert it onto the lower section (14R), fit the Allen screws (6) and curved washers (5-6) and tighten securely.

Take the top left bar (8L) (marked with the letter "L").

Insert the top bar onto the bottom left focus bar (11L), lining up the letters (L), Fig.11, fit the screws (72), the cap nuts (7) and tighten securely. Now go through the same procedure for the top right focus bar (8R).



## **10. FITTING THE FOOTRESTS.-**

Next, remove the screws (30), the flat washers (24-25) and the nuts (26) and position the right footrest (29R) (marked with the letter "R") on top of the unit's right foot (19R), Fig.12, (left and right refers to the user's position doing exercise).

Refit the screws (26), the washers (24-25) and the screws (30) removed previously and tighten securely.

Next, position the left footrest (29L) (marked with the letter "L") on top of the left foot (19L), refit the nuts (26), the washers (24-25) and the screws (30) removed previously and tighten securely.

## **11. FITTING THE HANDLEBAR.-**

Take the handlebar (4), remove screws (11), position the ends of the handlebar on the plate at the top of the main post (78), Fig.13. Refit the screws (11) removed previously.

## **12. FITTING MONITOR.-**

### **ATTACHING THE FEEDBACK CABLE.**

Take hold of the cable (86), which is sticking up out of the main post (78), Fig.14, and plug it into the connector of the electronic unit (1), as shown in Fig.14

### **FITTING THE HAND-GRIP CABLE.**

Take hold of the Hand-grip connectors (2), sticking out of the main post (78), and plug them into the connectors located at the back of the monitor (1), as shown in Fig.14.

### **ATTACHING THE MONITOR.-**

Release screws (84), Fig.14, at the back of the monitor.

Next, slide the front of the monitor onto the plate on top of the main post (78) in the direction of the arrow, Fig.14, push the cables down into the main post

making sure not the pinch any of the cables. Replace the screws (84) removed previously.

### **ATTENTION:**

It is important to retighten all of the screws involved in assembling the machine after approximately a week of use as this will prevent any strange noises and possible damage.

## **EXERTION SETTINGS.-**

To provide an even level of exertion during exercise, this appliance is equipped with a tensioning control (79), located on the main post (78), offering various exertion settings, Fig.14.

To increase pedal resistance turn the tensioning control (79) clockwise (+) until the exertion level best suits your exercise requirements.

To reduce pedal resistance turn the tensioning control (79) anticlockwise (-).

## **LEVELLING.-**

Once the unit has been placed into its final position, make sure that it sits flat on the floor and that it is level. This can be achieved by screwing the adjustable feet (46) up or down, as shown in Fig.15.

## **MOVEMENT & STORAGE.-**

The unit is equipped with wheels (72) to make it easier to move. The wheels located at the front of your unit make it easier to move it into a chosen position, by lifting the rear of the unit up slightly and pushing it, as shown in Fig.16. Store your unit in a dry place, preferably not subject to changes in temperature.

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

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

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ.-

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

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

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

Il est interdit aux enfants de jouer avec cet appareil ni aux abords de celui-ci. Les mains doivent être tenues à l'écart des parties amovibles de l'appareil.

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

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

Cet appareil a été testé et répond à la norme EN957 apte pour l'usage domestique uniquement. Le freinage est indépendant de la vitesse.

## REMARQUES IMPORTANTES.-

Avant de monter la machine, lire attentivement cette notice.

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

Ne pas jeter l'emballage avant d'avoir

monté complètement la machine.

L'appareil doit toujours être utilisé selon les instructions.

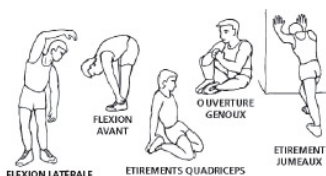
Si au cours du montage ou de la vérification de l'appareil, vous constatez qu'un élément est défectueux ou si vous entendez un bruit étrange durant l'utilisation, ne pas utiliser la machine avant d'avoir résolu le problème.

## INSTRUCTIONS POUR L'EXERCICE.-

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

### 1. Phase d'échauffement

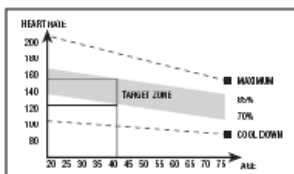
Cette phase accélère la circulation sanguine et prépare les muscles pour l'exercice. Elle réduit également les risques de crampes et de lésions musculaires. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement comme indiqué ciaprès.



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. Le rythme de l'exercice sera suffisamment élevé pour augmenter les pulsations jusqu'à la zone-objectif indiquée sur le schéma suivant.



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

## 3. Phase de relaxation

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

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

### Tonification musculaire

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

une tension plus élevée également sur la musculature des jambes et il faudra peut être aussi réduire la durée de l'exercice. Si vous souhaitez améliorer votre forme physique en général, vous devrez modifier votre programme d'entraînement. Faites les exercices d'échauffement et de relaxation habituels et à la fin de phase de l'exercice, augmentez la résistance afin de soumettre vos jambes à un effort plus important. Vous devrez réduire la vitesse pour maintenir la fréquence cardiaque dans la zone-objectif.

### Pour perdre du poids

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

## INDICATIONS GÉNÉRALES.-

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

**1** Cette unité a été conçue pour être utilisée chez soi. Le poids de l'utilisateur ne doit pas dépasser 120Kg.

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

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

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

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

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

## 1. MONTAGE.-

Déballez l'appareil et vérifiez qu'il ne manque aucune pièce.

**Pour effectuer ce montage, il est conseillé de se faire aider par une autre personne Fig.1.**

(49) Corps principal.

(78) Tube rameur.

(4) Tube guidon.

(73) Tube support avant avec roulettes.

(48) Tube support arrière avec taquets réglables.

(29L) Repose pied gauche.

(29R) Repose pied droit.

(19L) Pédale pied gauche.

(19R) Pédale pied droit.

(8L) Bras supérieur gauche.

(8R) Bras supérieur droit.

(1) Moniteur.

(16) Cache fermeture de l'axe de rotation des bâtons (L).

(16) Cache fermeture de l'axe de rotation des bâtons (R).

(22R) Caches embellisseurs inférieurs, droite (R) des rotules de bâtons.

(22L) Caches embellisseurs inférieurs, gauche (L) des rotules de bâtons.

(76) Cache inférieur rameur.

## Fig.2 VISSERIE.-

(5) Rondelle ressort M-8.

(6) Vis de Allen M-8x20.

(7) Rondelle ondulée M-8.

(11) Vis de M-8x20.

(12) Rondelle plate 8x36x3.

(18) Vis de Allen M-10x78.

(20) Rondelle plate 10x19x2.

(21) Écrous de sécurité.M-10.

(24) Rondelle plate 6x14x2.

(25) Rondelle ressort M-6.

(28) Rondelle plate 8x24x2.

(30) Vis DIN 603 M-6x50.

(45) Cache embellisseur.

(47) Vis DIN 603 M-8x75.

(80) Rondelle plate 19,5x38x0,5.

(84) Vis de M-4x15.

(85) Rondelle plate 8x16x2.

Clé Allen de 5 mm.

Clé mixte.

## 2. MONTAGE DES TUBES SUPPORT.-

Approchez le tube du support avant avec roulettes (73) au corps central (49) en plaçant les roulettes vers l'avant de l'unité, Fig.3, introduire les vis (47), placez les rondelles à ressort (5) et les rondelles ondulées (7) et les écrous (45) et vissez très fort.

Prendre le tube support arrière (48) avec les taquets de réglage, Fig.4 introduire les vis (47), placez les rondelles à ressort (5) et les rondelles ondulées (7) et les écrous (45) et vissez très fort.

## 3. MONTAGE CACHE INFÉRIEUR DU RAMEUR.-

Prendre le tube rameur (78) et introduire la carcasse du cache inférieur du rameur (76) dans le sens de la flèche Fig.5.

#### **4. MONTAGE TUBE RAMEUR.-**

Approchez le tube rameur (78) vers le tube qui dépasse du corps principal (49) Fig.6.

Prenez le bout du câble de tension (79) qui dépasse de la partie basse du tube rameur (78) et connectez-le au support de tension (75) comme indiqué dans la Fig.6A.

Unissez le connecteur (86) qui dépasse du tube rameur (78) au connecteur (74) qui dépasse du tube du corps central (49), Fig.6A.

Introduisez le tube rameur (78) dans celui qui dépasse du corps central (49), dans le sens indiqué par la flèche, Fig.6, en veillant à ne pas pincer les câbles.

**ATTENTION:** Vérifiez en le tournant dans les sens des aiguilles d'une montre ainsi que dans le sens contraire, si la commande de tension fonctionne parfaitement (79).

Placez les vis (89) ainsi que les rondelles (91) et des écrous (90), Fig.6 et vissez très fort.

Faire descendre le cache (76) du tube rameur (78) jusqu'au tube de base du corps central (49), Fig.6.

Une fois la machine montée, vérifiez si la commande de tension (79) fonctionne correctement.

#### **5. MONTAGE DES BRAS.-**

Introduire l'axe de rotation des bras (81) dans les douilles du tube transversal du tube rameur (78), Fig.7, cet axe doit être bien centré.

Poser les rondelles de séparation (80) comme indiqué dans la Fig.7, introduire le bras gauche (14L) (portant la lettre L) dans l'axe de la rotation des bras (81) Fig.7, ensuite poser le bras droit (14R) (portant la

lettre R) à l'autre extrémité de l'axe de rotation des bras, poser aux extrémités de l'axe, les vis (11), les rondelles plates (12) et visser solidement à l'aide des deux clés à tube combinées (A).

#### **6. MONTAGE DES PIEDS.-**

Prendre la pédale droite (19R) Fig.8 (signalée par la lettre R) et introduisez-la dans l'axe de la bielle (38) (sur la droite de la machine).

Prendre la rondelle (28) de diamètre 24 et la vis (11) puis vissez fermement, placez le cache embellisseur (45).

Prendre la pédale gauche (19L) Fig.8 (signalée par la lettre L) et introduisez-la dans l'axe (38) du côté gauche de la machine.

Prendre la rondelle (28) et l'écrou (11) et vissez très fort, placez le cache embellisseur (45).

#### **7. MONTAGE TUBES DES PIEDS.-**

Prendre le pied droit (19R) et placez-le dans le "U" de la partie inférieure du bras droit (14R), Fig.9.

Introduire la vis (18) comme indiqué dans la Fig.9A, prendre la rondelle plate (20) et l'écrou de sûreté (21) et visser solidement.

Prendre le pied gauche (19L) et faire de même que pour le montage du pied droit.

#### **8. MONTAGE DES CACHES LATÉRAUX DE L'AXE DE ROTATION DES BRAS AVEC LES PIEDS.-**

Placez les caches (16) et (22L-22R) des pieds ainsi que la partie inférieure des bâtons sur le côté droit Fig.10.

Vissez-le entre eux par l'intermédiaire des vis (35-23).

Ensuite faire de même pour les autres caches (16) et (22L-22R) sur le côté gauche.

## **9. MONTAGE DES BRAS SUPÉRIEURS.-**

Prenez le bras (8L) Fig.11, signalé par la lettre L et introduisez le dans le tube de l'extrémité qui dépasse du bras inférieur (14R). Prendre les vis (6) et les rondelles ondulées (5-6) et vissez très fort. Prenez le bras (8R) Fig.11, signalé par la lettre R et introduisez le dans le tube de l'extrémité qui dépasse du bras inférieur (14R), ensuite prenez les vis (6) et les rondelles ondulées (5-6) et vissez très fort.

Prendre le bras supérieur gauche (8L) (signalé par la lettre L).

Introduire le bras dans l'élément qui dépasse du bras inférieur gauche (11L) en faisant concorder les lettres (L), Fig.11, posez les vis (78), les écrous aveugles (7) et vissez. Faire le même montage pour le bras supérieur droit (8R).

## **10. MONTAGE DES REPOSE-PIED.-**

Ensuite, détachez les vis (30), les rondelles plates (24-25) et les Écrous (26), placez le repose-pied droit (29R), signalé par la lettre R, sur le pied droit (19R) de l'unité, Fig.12, (la position gauche et la position droite sur l'unité sont toujours les positions sur lesquels est effectué l'exercice), prendre les Écrous (26), les rondelles (24-25) et les vis (30), détachés auparavant et visser très fort.

Placez le repose-pied gauche (29L) signalé par la lettre L, sur le pied gauche (19L), placez les Écrous (26)

les rondelles (24-25) et les vis (30), détachés précédemment et vissez très fort.

## **11. MISE EN PLACE DU GUIDON.-**

Prendre le guidon (4), dévissez les vis (11), placez les extrémités du guidon sur la plaque de la partie supérieure du tube rameur (78) Fig.13 .Vissez avec les vis (11) dévissées précédemment.

## **12. MISE EN PLACE DU MONITEUR ÉLECTRONIQUE.- POSE DU CÂBLE DE RENVOI.**

Prendre le câble (86) qui dépasse de la partie supérieure du tube rameur (78), Fig.14 et connectez-le au connecteur du moniteur (1), comme indiqué dans la Fig.14.

## **MISE EN PLACE DU CÂBLE HAND-GRIP.**

Prendre les connecteurs (2) du Hand-Grip qui dépasse de la partie supérieure du tube rameur (78) et connectez-les aux connecteurs placés derrière le moniteur (1), comme indiqué sur la Fig.14.

## **MISE EN PLACE DU MONITEUR**

Dévissez les vis (84) Fig.14 posées derrière le moniteur.

Placez le moniteur dans le sens de la flèche sur la plaque du tube rameur (78) Fig.14, en introduisant les câbles à l'intérieur du tube rameur et en veillant à ne pas pincer ces derniers. Placez les vis (84) dévissées précédemment.

### **ATTENTION:**

Il est très important de bien revisser les vis utilisées pour le montage de la machine environ une semaine après utilisation de la machine afin d'éviter des bruits bizarres ainsi que d'éventuelles pannes.

### **RÉGLAGE DE L'EFFORT.-**

Pour le contrôle de l'effort régulier des exercices, cet appareil dispose d'un bouton de tension (79), placé sur le tube rameur (78) avec différentes positions de résistance, Fig.14.

Pour augmenter la résistance du pédalage, tournez le bouton de tension (79) dans le sens des aiguilles d'une montre (+) jusqu'à ce que l'effort de l'exercice soit celui que vous souhaitez faire.

### **NIVELLEMENT.-**

Après avoir installé l'unité à l'emplacement qui lui a été réservé pour réaliser les exercices, vérifiez si l'assise au sol et le nivellement sont corrects. Pour ce faire, vissez plus ou moins les pieds réglables (46) comme indiqué dans la Fig.15.

### **DÉPLACEMENT & RANGEMENT.-**

Pour un déplacement facile, l'unité porte des roulettes (72). Les roulettes placées en partie avant de l'unité simplifieront le déplacement de la machine car il suffit de la lever légèrement par la partie avant et de pousser, comme indiqué dans la Fig.16. La machine doit être rangée en lieu sec et à l'abri des écarts de températures.

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.**



## **INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA.-**

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

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

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

Não permita que as crianças joguem com este aparelho nem à sua volta. Mantenha as mãos afastadas das partes em movimento.

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

Nenhum dispositivo de ajuste que possa interferir com o movimento do utilizador deve sobressair da máquina.

Deve ser tido um especial cuidado com a união entre os tubos de pedais e os braços oscilantes superiores. Os dedos podem ficar presos neste ponto causando lesões.

Utilize roupa e calçado apropriados para o exercício físico. Não utilize roupas folgadas. Não utilize calçado com sola de couro nem tacões altos.

Este aparelho foi testado e cumpre com a norma EN957 unicamente adequado para uso doméstico. A

travagem é independente da velocidade.

## **IMPORTANTE.**

Leia atentamente as instruções antes de começar a montagem.

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

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

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

## **INSTRUÇÕES PARA O EXERCÍCIO.-**

O uso da ELÍPTICA 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**

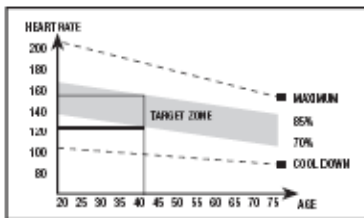
Esta fase acelera a circulação sanguínea no corpo e pre- para os músculos para o exercício.

Também reduz o risco de câibras e lesões musculares. É aconselhável realizar alguns exercícios de estiramento, como se mostra mais á frente. Realize cada estiramento aproximadamente durante 30 segundos; não force os músculos. Se sentir dor, PARE.



## 2. A fase do exercício

Nesta fase realizase o esforço mais importante. Depois do exercício regular, os músculos das pernas aumentaram a sua flexibilidade. É muito importante manter um ritmo constante. O ritmo do exercício deverá ser o suficientemente alto de forma a aumentar as pulsações até à zona objectivo que se mostra no seguinte gráfico.



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

## 3. A fase de relaxamento

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

aconselhável exercitarse 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 ejercicio. Se também deseja melhorar a sua forma física geral, deverá mudar o seu programa de treino. Realize os ejercicios de aquecimento e de relaxação habituais, mas quando estiver a chegar ao final da fase do exercício, aumente a resistência para submeter as suas pernas a um maior esforço. Deverá reduzir a velocidade para manter o ritmo cardíaco na zona objectivo.

## Perda de peso

Neste caso, o factor importante é o esforço realizado. Quando mais intenso e mais prolongado for o trabalho, maior será a quantidade de calorías queimadas.

Efectivamente, o trabalho é o mesmo que se realiza para melhorar a condição física, mas o objectivo é diferente.

## INDICAÇÕES GERAIS.-

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

1 Esta unidade está desenhada para ser usada em casa. O peso de usuário não deverá exceder os 120Kg.

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

3 Os pais e outras pessoas responsáveis pelas crianças, deverão ter em conta a sua natureza curiosa,

que poderá levá-las a situações e comportamentos que podem ser perigosos. Esta unidade nunca deverá utilizarse como um brinquedo.

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

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

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

## **1. INSTRUÇÕES DE MONTAGEM.-**

Retire a unidade da caixa e comprove que tem todas as peças.

**Recomenda-se que tenha a ajuda de uma segunda pessoa para a realização desta montagem Fig.1.**

(49) Corpo principal.

(78) Tubo de remo.

(4) Tubo volante.

(73) Tubo cavalete dianteiro com rodas.

(48) Tubo cavalete traseiro com calços reguláveis.

(29L) Apoio de pés esquerdo.

(29R) Apoio de pés direito.

(19L) Pedal pé esquerdo.

(19R) Pedal pé direito.

(8L) Braço superior esquerdo.

(8R) Braço superior direito

(1) Monitor.

(16) Tampas fecho eixo volta bastões (L).

(16) Tampas fecho eixo volta bastões (R).

(22R) Tampas embelezadoras inferiores, direita (R) das rótulas de bastões.

(22L) Tampas embelezadoras inferiores, esquerda (L) das rótulas de bastões.

(76) Tampa embelezadora inferior de remo.

## **Fig.2**

(5) Arandela de mola M-8.

(6) Parafusos Allen de M-8x20.

(7) Arandela ondulada M-8.

(11) Parafusos de M-8x20.

(12) Arandela plana 8x36.

(18) Parafusos Allen de M-10x78.

(20) Arandela plana 10x19x2.

(21) Porcas autoblo.M-10.

(24) Arandela plana 6x14x2.

(25) Arandela de mola M-6.

(28) Arandela plana 8x24x2.

(30) Parafuso DIN 603 M-6x50.

(45) Tampa decorativa.

(47) Parafuso DIN 603 M-8x75.

(80) Arandela plana 19,5x38x0,5.

(84) Parafusos de M-4x15.

(85) Arandela plana 8x16x2.

Chave de allen de 5 mm.

Chave mista.

## **2. COLOCAÇÃO DOS TUBOS CAVALETE.-**

Aproxime o tubo de cavalete dianteiro com rodas (73) do corpo central (49), posicionando as rodas diante da unidade Fig.3, introduza os parafusos (47), coloque as arandelas de mola (5) e as arandelas onduladas (7) as porcas (45) e aperte com força.

Pegue no tubo cavalete traseiro (48) com calços de regulação Fig.4. Introduza os parafusos (47), coloque as arandelas de mola (5) e as arandelas onduladas (7) as porcas (45) e aperte com força.

## **3. MONTAGEM TAMPA INFERIOR EMBELEZADORA DE REMO.-**

Pegue no tubo de remo (78) e introduza a carcaça embelezadora inferior de remo (76) em direcção à seta Fig.5.

#### **4. MONTAGEM TUBO REMO.-**

Aproxime o tubo de remo (78) do tubo saliente do corpo principal (49) Fig.6.

Pegue na ponta do cabo de tensão (79) que sai da parte inferior do tubo remo (78) e ligue-o ao suporte de tensão (75) como mostra a Fig.6A.

Una o conector (86) que sai do tubo remo (78), com o conector (74) que sai do tubo saliente do corpo central (49), Fig.6A.

Introduza o tubo do remo (78) no saliente do corpo central (49), na direcção da seta, Fig.6, tendo cuidado para não enganchar os cabos.

**ATENÇÃO:** Comprove, girando no sentido das agulhas do relógio e ao contrário, se o comando de tensão funciona correctamente (79).

Coloque os parafusos (89), junto com as arandelas (91) e porcas (90), Fig.6 e aperte com força.

Coloque a tampa embelezadora (76) do tubo remo (78) até ao tubo base do corpo central (49) Fig.6.

Depois de ter montado a máquina, comprove se o comando de tensão (79) funciona de forma correcta.

#### **5. MONTAGEM DOS BRAÇOS.-**

Introduza o eixo volta de braços (81) nos casquilhos do tubo transversal do tubo remo (78), Fig.7 e deixe-o centrado.

Coloque as arandelas separadoras (80) montando-as como indica a Fig.7, introduza o braço esquerdo (14L) (marcado com a letra L) no eixo volta braços (81) Fig.7, de seguida coloque o braço direito (14R) (marcado com a letra R) no outro extremo do eixo volta braços, coloque nos extremos do eixo

os parafusos (11) e as arandelas planas (12) e, com ajuda das duas chaves combinadas, aperte com força.

#### **6. MONTAGEM DOS PÉS.-**

Pegue no pedal direito (19R), Fig.8 (marcado com a letra R) e introduza-o no eixo da biela (38) (parte direita da máquina).

Depois pegue no anel (28) e no parafuso (11) e aparafuse com força, coloque a tampa decorativa (45).

Pegue no pedal esquerdo (19L) Fig.8 (marcado com a letra L) e introduza-o no eixo (38) (parte esquerda da máquina).

Depois pegue no anel (28) e no parafuso (11) e aparafuse com força, coloque a tampa decorativa (45).

#### **7. MONTAGEM DOS TUBOS DE PÉS.-**

Pegue no pé direito (19R), e posicione-o no “U” da parte inferior do braço direito (14R), Fig.9.

Introduza o parafuso (18) como se indica na Fig.9A e aperte com força a arandela plana (20) e a porca autoblocante (21).

Realize a mesma montagem no pé esquerdo (19L), que realizou para a montagem do pé direito.

#### **8. MONTAGEM DAS TAMPAS LATERAIS DO EIXO VOLTA DE BRAÇOS COM OS PÉS.-**

De seguida, coloque as tampas embelezadoras (16) e (22L-22R) dos pés com a parte inferior dos bastões, no lado direito Fig.10. Aperte-as entre si com os parafusos (35-23).

Depois realize a mesma operação com as outras tampas (16) e (22L-22R) no lado esquerdo.

## **9. MONTAGEM DOS BRAÇOS SUPERIORES.-**

Pegue no braço (8L) Fig.11, marcado com a letra L, e introduza-o no tubo do extremo saliente do braço inferior (14R). Depois pegue nos parafusos (6) e nos anéis ondulados (5-6) e aparafuse com força.

Pegue no braço (8R) Fig.11, marcado com a letra R, e introduza-o no tubo do extremo saliente do braço inferior (14R). Depois pegue nos parafusos (6) e nos anéis ondulados (5-6) e aparafuse com força.

Pegue no braço superior esquerdo (8L) (marcado com a letra L).

Introduza o braço no saliente do braço inferior esquerdo (11L) fazendo coincidir as letras (L) Fig.11, coloque os parafusos (6), as porcas cegas (7) e aperte. Depois realize a mesma montagem com o braço superior direito (8R).

## **10. MONTAGEM DOS APOIOS DE PÉS.-**

De seguida, solte os parafusos (30) as arandelas planas (24-25) e os porcas (26), posicione o apoio de pés direito (29R, marcado com a letra R) sobre o pé direito (19R) da unidade Fig.12, (a posição esquerda e direita na unidade é sempre na posição de fazer o exercício), aperte com força os porcas (26), as arandelas (24-25) e os parafusos (30), soltados anteriormente.

Depois posicione o apoio de pés esquerdo (29R marcado com a letra L) sobre o pé esquerdo (19L), coloque

os porcas (26) as arandelas (24-25) e os parafusos (30), soltos anteriormente, e aperte com força.

## **11. COLOCAÇÃO DO VOLANTE.-**

Pegue no volante (4), solte os parafusos (11), posicione os extremos do volante na chapa da parte superior do tubo remo (78) Fig.13. Aperte com os parafusos (11) soltos anteriormente.

## **12. COLOCAÇÃO DO MONITOR ELECTRÓNICO.-**

### **COLOCAÇÃO CABO REENVIO.**

Pegue no cabo (86) que sai pela parte superior do tubo de remo (78) Fig.14 e ligue-o ao conector do monitor electrónico (1), como mostra a Fig.14.

### **COLOCAÇÃO CABO HAND-GRIP.**

Pegue nos conectores (2) do Hand-Grip que saem da parte superior do tubo remo (78) e ligue-os aos conectores situados na parte traseira do monitor (1), como mostra a Fig.14.

### **COLOCAÇÃO DO MONITOR.-**

Solte os parafusos (84) Fig.14 da parte traseira do monitor .

Depois coloque o monitor na direcção da seta sobre a chapa do tubo remo (78) Fig.14, introduzindo os cabos no interior do tubo remo e tendo o cuidado de não prender os cabos. Coloque os parafusos (84) soltos anteriormente.

### **ATENÇÃO:**

É muito importante reapertar todos os parafusos usados na montagem da máquina, após uma semana aproximadamente de uso da máquina, pois com isso evitaremos ruídos estranhos e possíveis avarias.

## **REGULAÇÃO DE ESFORÇO.-**

Para um controlo de esforço regular do seu exercício, este aparelho dispõe de um comando de tensão (79), colocado no tubo de remo (78) com distintas posições de resistência Fig.14.

Para aumentar a resistência do pedalar deverá rodar o comando de tensão (79), no sentido dos ponteiros do relógio (+), até conseguir que o esforço do seu exercício seja o ideal para si.

Para diminuir a resistência do pedalar, rode o comando de tensão (79), no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio (-).

## **NIVELAMENTO.-**

Depois de ter colocado a unidade no seu lugar definitivo para a realização do exercício, comprove se a colocação no chão e o nivelamento são os correctos. Poderá consegui-lo enroscando mais ou menos os pés reguláveis (46) como mostra a Fig.15.

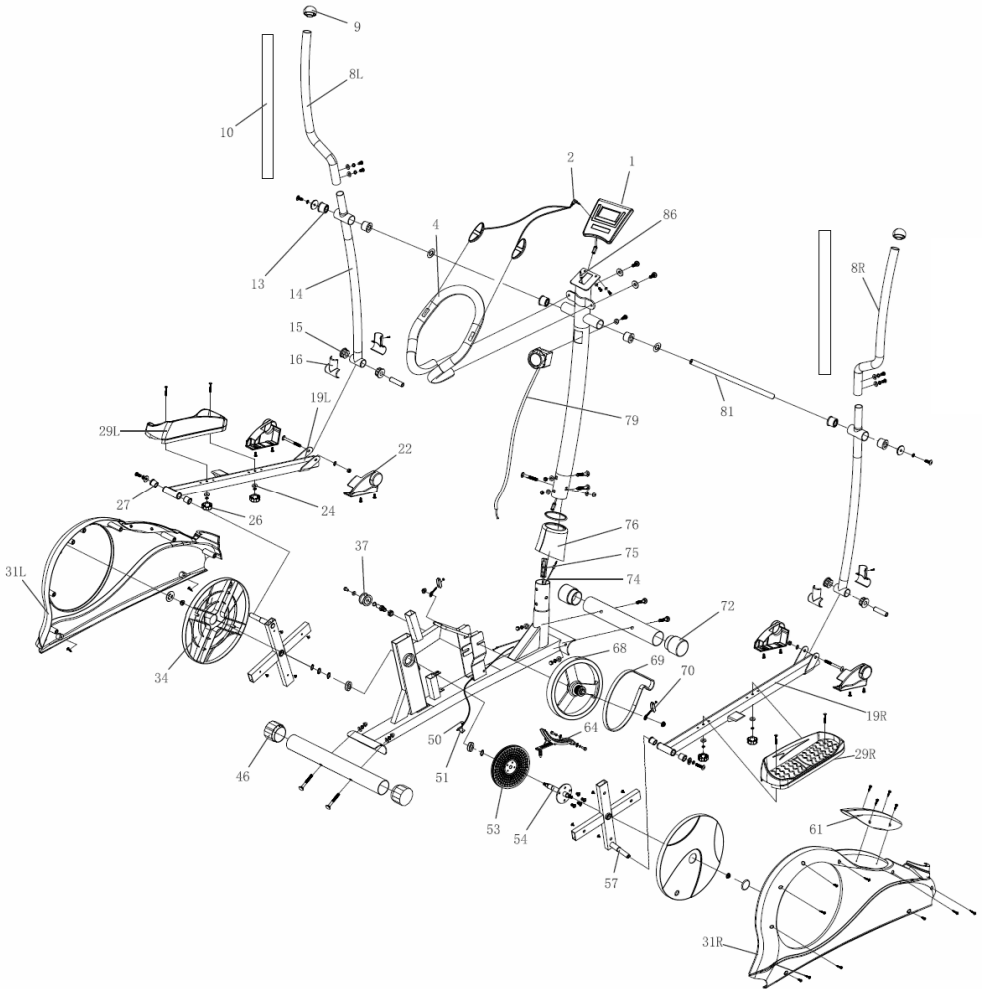
## **DESLOCAÇÃO E ARMAZENAMENTO.-**

A unidade vem equipada com rodas (72) que tornam mais simples o seu movimento. As rodas existentes na parte da frente da sua unidade, facilitar-lhe-ão manobrar a sua unidade até ao local escolhido, levantando, ligeiramente a parte da frente e empurrando, como mostra a Fig.16. Deverá guardar a sua máquina num lugar seco, com as menores variações de temperatura possíveis.

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.**

## G2340



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

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

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

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

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

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

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

**Ejemplo / E.g. / Exemple / Beispiel / Exemplo /Esempio / Bijvoorbeeld:**  
**G2340001**

1

<b>Nº</b>	<b>Description</b>	<b>Descripción</b>	<b>Code</b>
1	Computer	Monitor	G2340001
2	Handle pulse cable with pads	Handgrip	G2340002
3	Handlebar foam	Espuma manillar	G2338003
4	Handlebar	Manillar	G2340004
15	32x14 Handlebar lower pivot bushes	Casquillo D32x14	G2334013
16	Plastic cover for lower handlebar	Tapas inf. bastón	G2340016
17	14x58 Tube spacer	Separador 14x58	G2334014
19R	Foot support bar (L)	Tubo pedal izq	G2340019L
19L	Foot support bar (R)	Tubo pedal drc	G2340019R
22	Plastic cover for foot support bar	Carcasa frontal tubo pedal	G2340022
26	M6 Knob	Pomo M6	G2338026
29R	Footplate (L)	Pedal izq	G2340029L
29L	Footplate (R)	Pedal drc	G2340029R
31R	Chain cover (R)	Carcasa drc	G234031L
31L	Chain cover (L)	Carcasa izq	G2340031R
34	Round cover	Tapa redonda	G2340034
37	Idler	Tensor	G2338037
39	Axle for Idler	Eje Tensor	G2338039
42	Bearing 6004RS	Rodamiento 6004RS	G2338042
46	Rear end cap	Tapón trasero	G2338046
51	sensor	Reenvío	G2340051
53	Belt wheel	Polea	G2338053
54	Pedal Axle $\Phi$ 20	Eje pedal D20	G2338054
57	Crank	Biela	G2340057
61	Upper plastic cover	Carcasa sup.	G2338061
64	Magnet	Imán	G2338064
65	Spring	Muelle	G2338065
66	Magnet set	Portaimanes	G2338066
68	Flywheel	Volante	G2338068
69	Belt	Correa 440J	G2334062
70	Belt adjustment set	Kit ajuste correa	G2338070
71	Nut	Tuerca	G2338071
72	Front end cap	Tapón delantero	G2338072
75	Lower tension cable	Cable tensión inf.	G2338075
76	Front plastic cover	Tapa inf. Mástil	G2340076
79	Tension control	Mando tensión	G2338079





Español	Por medio de la presente <i>Exercycle S.L.</i> declara que este producto cumple con los requisitos esenciales y cualesquiera otras disposiciones aplicables o exigibles de la Directivas 2011/65/CE y 2014/30/CE.
English	Hereby, <i>Exercycle S.L.</i> , declares that this product is in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of Directives 2011/65/EC and 2014/30/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 2014/30/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 2014/30/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 2014/30/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 2014/30/CE.
Nederlands	Hierbij verklaart <i>Exercycle S.L.</i> dat het produkt in overeenstemming is met de essentiële eisen en de andere relevante bepalingen van richtlijnen 2011/65/EG en 2014/30/EG.

**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](mailto:sat@bhfitness.com)  
[www.bhfitness.com](http://www.bhfitness.com)

**POST-VENTA**

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

**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](mailto:fitness@bhnorthamerica.com)  
[www.bhnorthamerica.com](http://www.bhnorthamerica.com)

**BH FITNESS ASIA**

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

**BH FITNESS PORTUGAL**

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

**BH SERVICE PORTUGAL**

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

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

**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](mailto:info@i-bh.cn)

**BH GERMANY GmbH**

Grasstrasse 13  
45356 ESSEN  
GERMANY  
Tel: +49 2015 997018  
e-mail:  
[technik@bhgermany.com](mailto:technik@bhgermany.com)

**BH FITNESS UK**

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

**AFTER SALES – UK**

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

**BH FITNESS FRANCE**

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

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

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

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

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

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

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

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