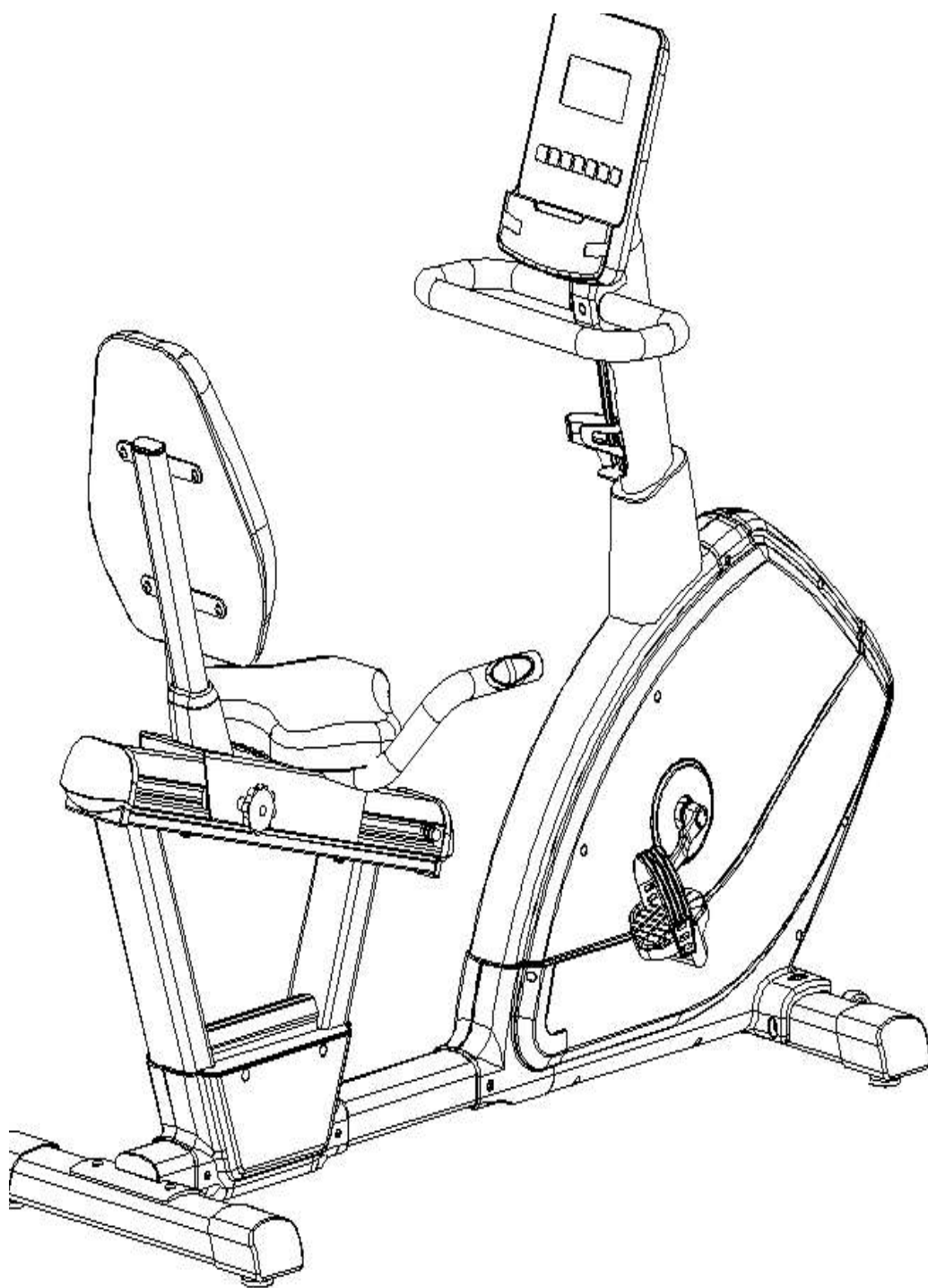


BH FITNESS

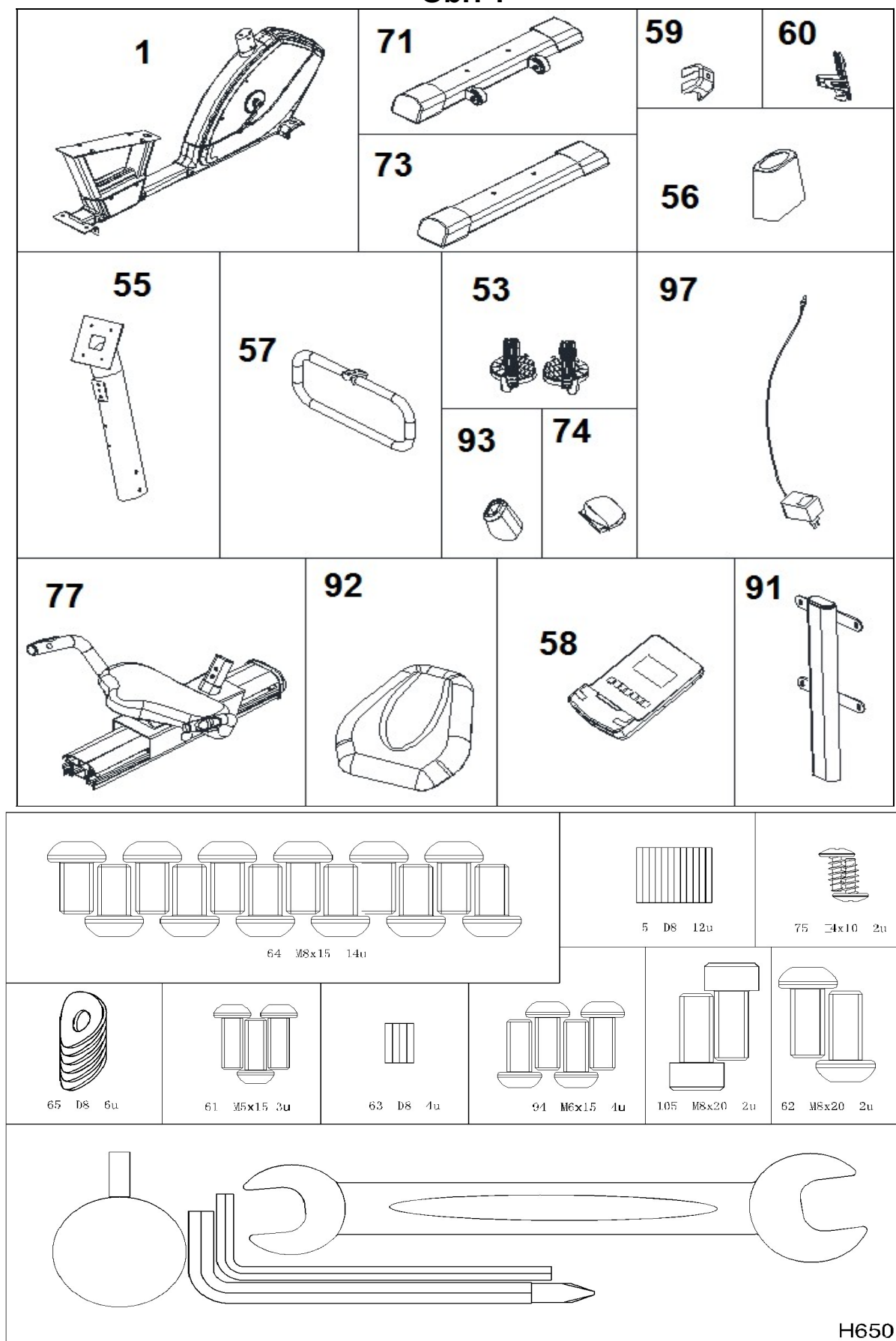


Návod k obsluze

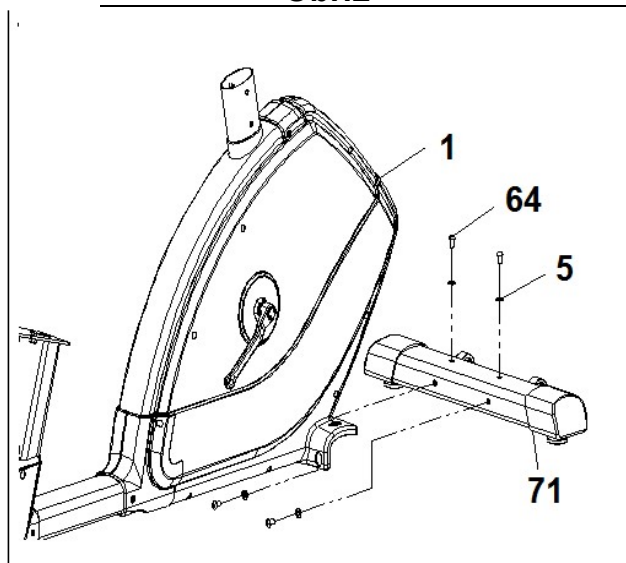


Návod k montáži a obsluze trenažéru CZ

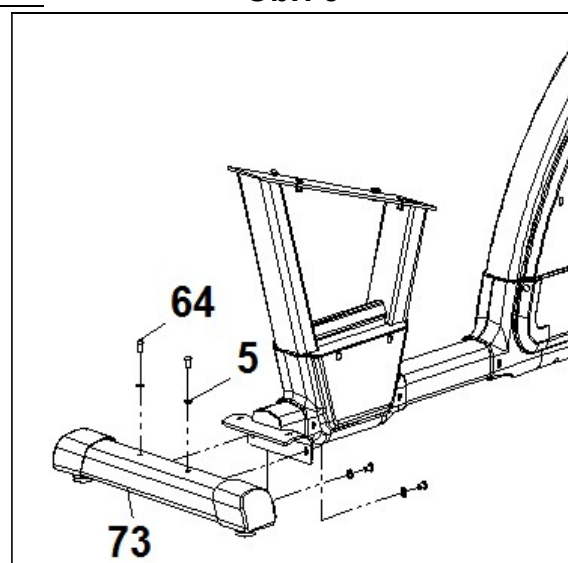
Obr. 1



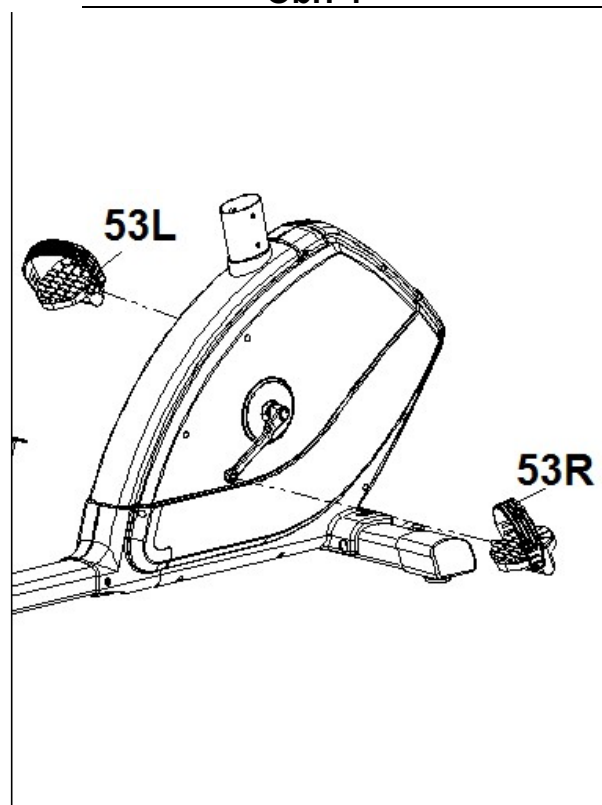
Obr.2



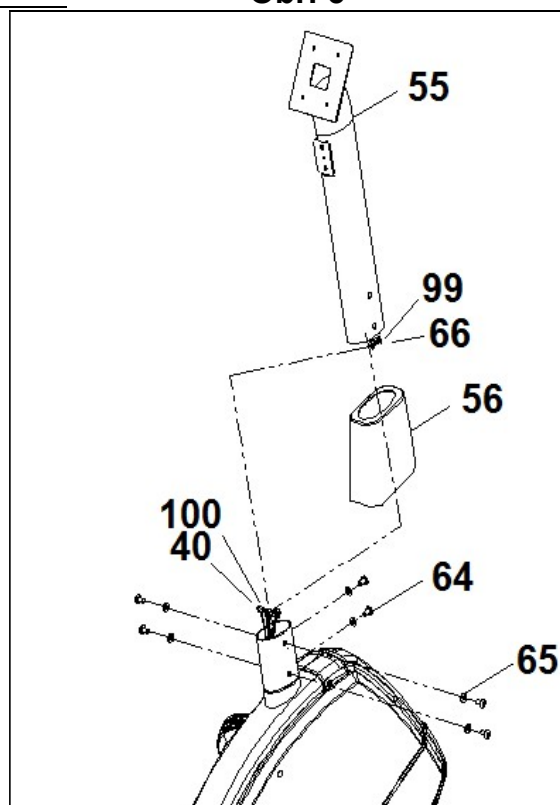
Obr. 3



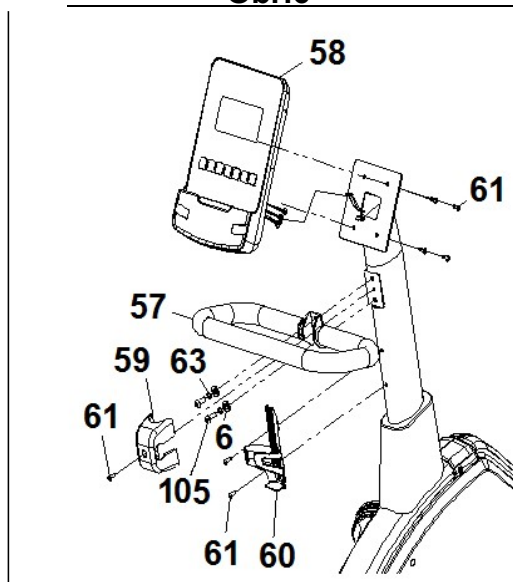
Obr. 4



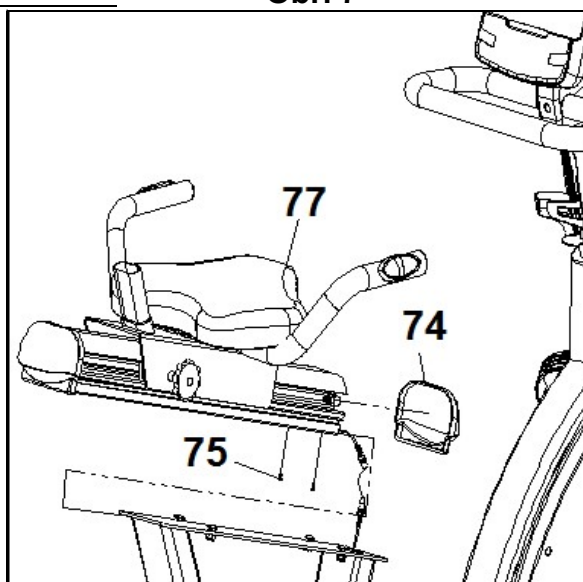
Obr. 5



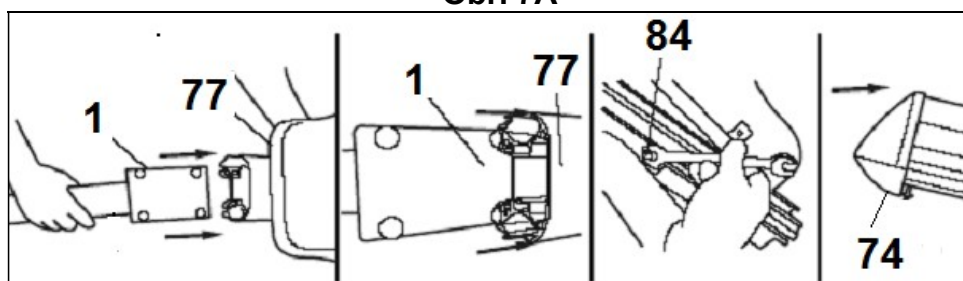
Obr. 6



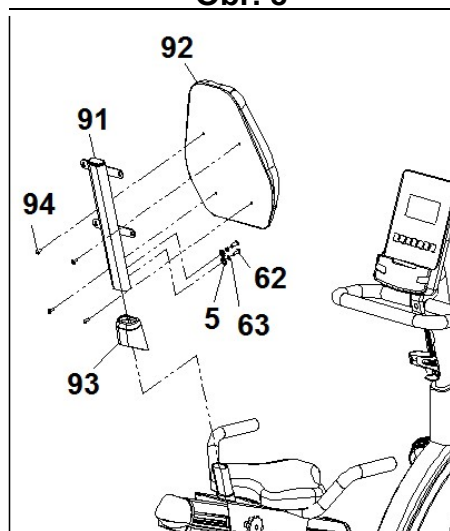
Obr. 7



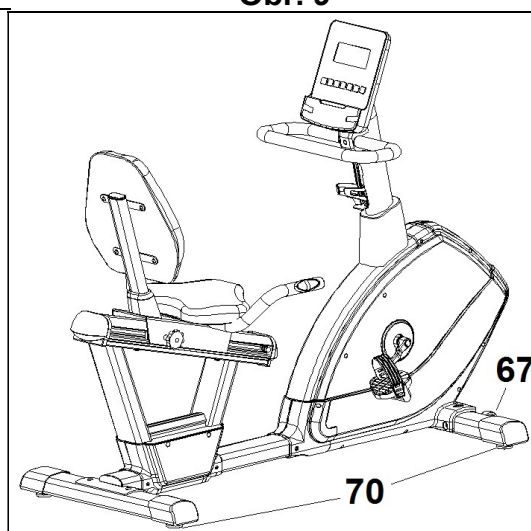
Obr. 7A



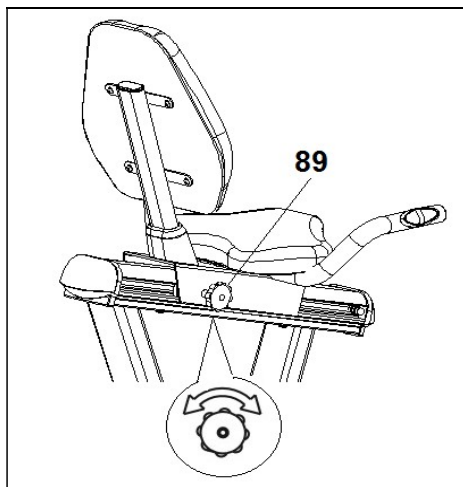
Obr. 8



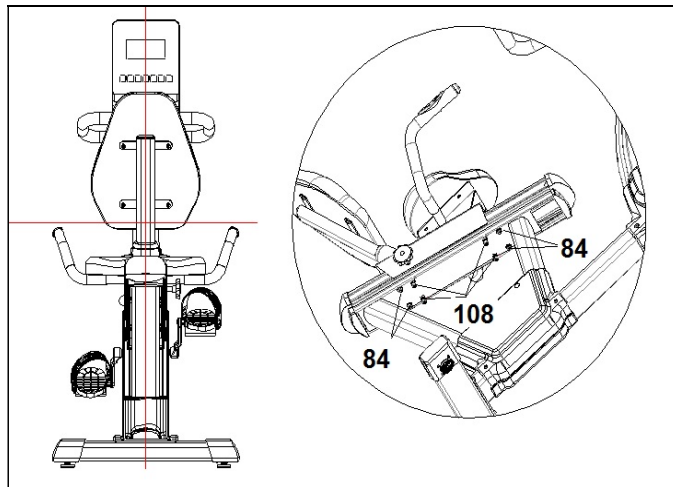
Obr. 9



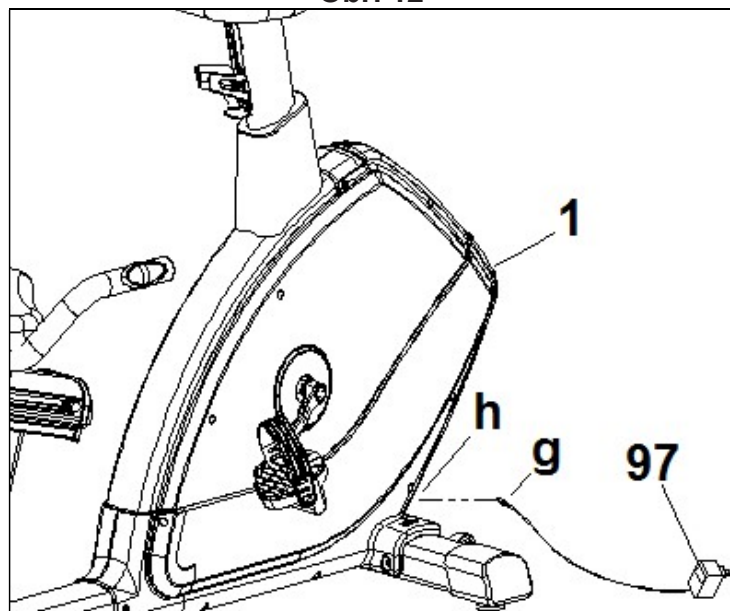
Obr. 10



Obr. 11



Obr. 12



DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Trenažér byl navržen a vyroben tak, aby poskytoval maximální bezpečnost. Nicméně je potřeba při jeho používání dodržovat určitá opatření. Před sestavením a použitím trenažéru si přečtěte celý návod. Měli byste také dodržovat následující bezpečnostní opatření:

1 Trenažér vždy udržujte mimo dosah dětí. Nenechávejte je bez dozoru v místnosti, kde se zařízení nachází.

2 Trenažér může v daném čase používat pouze jedna osoba.

3 Pokud během cvičení ucítíte závrať, nevolnost nebo bolest na hrudi, ihned přestaňte cvičit a neprodleně vyhledejte lékařskou pomoc.

4 Trenažér používejte na rovném a pevném povrchu. Nepoužívejte jej venku nebo v blízkosti vody.

5 Ruce udržujte dostatečně daleko od pohyblivých částí.

6 Na cvičení noste vhodný oděv. Nenoste volné oblečení, které se může zachytit v trenažéru. Vždy používejte sportovní obuv. Ujistěte se, že tkaničky či různé šňůrky máte řádně zavázané

7 Trenažér smí být používán pouze k účelům popsáným v návodu. NEPOUŽÍVEJTE příslušenství, které není doporučeno přímo výrobcem.

8 Do blízkosti trenažéru neumísťujte žádné ostré předměty.

9 Lidé s postižením by neměli používat trenažér bez pomoci kvalifikované osoby nebo lékaře.

10 Před použitím trenažéru proveďte několik zahřívacích cviků.

11 Nepoužívejte trenažér, pokud nefunguje správně

Varování: Před začátkem cvičení na trenažéru se poraďte se svým lékařem, zejména, pokud je vám víc než 35 let nebo máte nějaké zdravotní problémy.

Uchovejte si tyto pokyny pro budoucí použití.

VŠEOBECNÉ POKYNY

Před cvičením si prostudujte následující pokyny. Poskytují vám důležité informace o montáži, bezpečnosti a používání trenažéru.

1 Tato jednotka byla navržena pro domácí využití. Hmotnost uživatele nesmí přesáhnout 180 kg.

2 Rodiče a osoby zodpovědné za péči dětí musí brát zřetel na dětskou zvědavost, aby nedošlo ke zbytečným úrazům. Děti si nesmí hrát v blízkosti trenažéru a trenažér v žádném případě nesmí sloužit jako hračka.

3 Majitel zařízení je zodpovědný za to, že každá osoba, která trenažér použije, je řádně informována o bezpečnostních opatřeních.

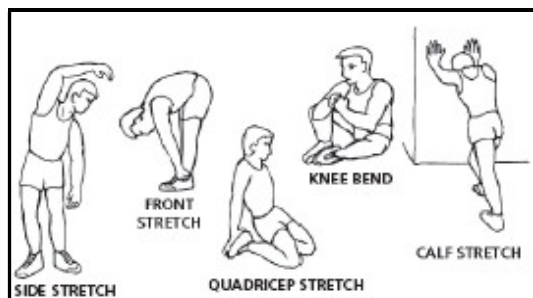
POKYNY KE CVIČENÍ

Používání trenažéru přináší řadu výhod; zlepšuje kondici, zpevňuje svaly a při používání v kombinaci s nízkokalorickou dietou pomáhá s redukcí hmotnosti.

1. Zahřívací fáze

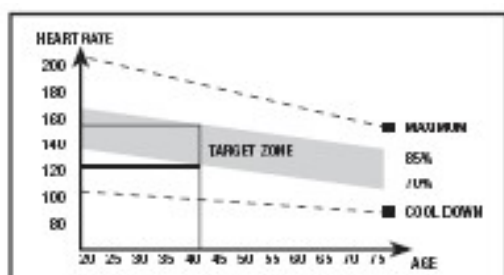
Tato fáze urychluje krevní oběh těla a připravuje svaly na cvičení. Také snižuje riziko křečí a výronů. Je doporučeno provádět strečinkové cviky, jak je

ukázáno níže. Každý cvik by měl trvat přibližně 30 sekund, nepřetěžujte svaly. Pokud cítíte bolest, ZASTAVTE.



2. Fáze cvičení

Tato fáze vyžaduje největší fyzické úsilí. Po pravidelném cvičení se svaly nohou stanou pružnějšími. Je důležité udržovat konstantní rytmus. Rytmus cvičení by měl být dostatečně rychlý, aby zvýšil srdeční frekvenci do cílové oblasti, jak je ukázáno na následujícím grafu:



Tato fáze by měla trvat minimálně 12 minut, ačkoli je pro většinu lidí doporučeno začít s 10-15 minutami.

3. Fáze vyklidnění

Tato fáze umožňuje kardiovaskulárnímu a svalovému systému uvolnit se. Skládá se z opakování zahřívacích cviků, tedy snižování tempa a pokračování přibližně po dobu 5 minut.

Opakujte také strečinkové cviky, ale pamatujte, abyste nepřetěžovali svaly. Nakonec budete muset prodloužit a zintenzivnit své tréninky. Je doporučováno cvičit alespoň třikrát týdně, ideálně obden.

Formování svalů

Při cvičení byste měli vybrat vysokou úroveň namáhání, abyste dosáhli formování svalů. To znamená větší zátěž na svaly nohou, takže může být rozumné zkrátit dobu cvičení. Pokud si také přejete zlepšit celkovou kondici, měli byste změnit svůj tréninkový program. Provedte zahřívací a zklidňující cviky jako obvykle, ale když dosáhnete konce fáze cvičení, zvýšte úroveň namáhání, abyste donutili své nohy pracovat tvrději. Měli byste snížit rychlost, abyste udrželi srdeční frekvenci v cílové oblasti.

Redukce hmotnosti

V tomto případě je důležitým faktorem vynaložené úsilí. Čím intenzivnější a delší je trénink, tím více kalorií spálíte. I když cvičíte stejně jako při zlepšování kondice, váš cíl se změnil.

MONTÁŽNÍ NÁVOD

Při montáži je doporučena pomoc další osoby.

Všechny díly vyjměte z krabice a ujistěte se, že jsou v ní uvedené části (viz obr. 1).

1 (1) Tělo trenažéru; (53) Pravý pedál označený písmenem R; (53) Levý pedál označený písmenem L; (55) Hlavní sloupek; (56) Kryt spodní části sloupku; (57) Řídítka;

(58) Monitor; (59) Kryt řídítek, (60) držák lahve, (71) Přední stabilizátor; (73) Zadní stabilizátor; (74) Zadní obložení, (77) Kolejnice, (91) Podpěra zádové opěrky, (92) Zádová opěrka; (93) Obložení opěradla; (97) Adaptér. Hardwarová sada obsahuje: (5) Plochá podložka M8; (61) šrouby s drážkou M5x15; (62) šrouby s drážkou M8x20; (63) pružná podložka; (64) šrouby s drážkou M8x15; (65) zakřivená podložka; (75) šrouby s drážkou M4x12; (94) šrouby s drážkou M6x15; Imbusový šroub M6; Imbusový klíč M5; Dvojitý otočný kroužkový klíč; Klíč na pedály.

2 Vezměte přední stabilizátor s kolečky (71) a umístěte jej, jak je znázorněno na obr. 71, vložte šrouby (64), nasadte ploché podložky (5), a pevně je utáhněte.

Vezměte zadní stabilizátor (73) a umístěte ho na držák zadního stojanu trenažéru (1), jak je znázorněno na 3, zasuněte šrouby (64), nasadte ploché podložky (5) a bezpečně je utáhněte.

3 MONTÁŽ PEDÁLŮ

Pokyny k montáži pedálů musí být přesně dodrženy, protože nesprávné nasazení by mohlo poškodit závit šroubu na pedálu nebo klíce.

Pravou a levou stranou se má na mysli poloha, kterou uživatel zaujme při cvičení, když sedí na trenažéru. Pravý pedál (53), označený písmenem (R), přišroubujte na pravou kliku, rovněž označenou (R), ve směru hodinových ručiček. Bezpečně utáhněte, obr. 4.

Levý pedál (53), označený písmenem (L), přišroubujte na levou kliku, rovněž označenou (L), proti směru hodinových ručiček. Po nainstalování pedálů vložte konec pedálového klipu do drážky na pedálu a přizpůsobte jej vaší obuvi.

4. MONTÁŽ HLAVNÍHO SLOUPKU

Vezměte hlavní sloupek (55) a vložte spodní kryt sloupku (56). Hlavní sloupek dejte (55) k výčnělku na těle trenažéru (1), připojte svorky (99) (60) (40) a (100), obr. 5.

Nasuňte hlavní sloupek (56) přes výstupek na hlavním těle (1), obr. 5, a dejte pozor, aby se nezasekl žádný kabel. Namontujte zpět šrouby (64) a podložky (65), obr.5, a bezpečně je utáhněte. Spustěte spodní část (56) hlavního sloupku (55) dolů přes výčnělkovou část těla trenažéru (1).

5. MONTÁŽ ŘÍDÍTEK

Nasadte řídítka (57) na hlavní sloupek (55). Namontujte zpět šrouby (105) a podložky (6) (63), obr. 6, a pevně je utáhněte, poté namontujte kryt řídítek (59) a zašroubujte šroubem (61).

6. MONTÁŽ DRŽÁKU LAHVE

Vložte držák lahve (60) do hlavního sloupku (55) a zašroubujte šrouby (61) obr. 6.

7. MONTÁŽ MONITORU

Připojte svorky vyčnívající z hlavního sloupku (55) a svorky vyčnívající z monitoru (58), obr. 6. Umístěte monitor (58) na horní část desky na hlavní sloupek (55), jak je znázorněno na obr. 6, přičemž dbejte na to, abyste nepřiskřípli kabely. Pomocí šroubů zajistěte monitor na místě, obr. 6.

8. MONTÁŽ SEDLOVÉHO PROFILU

Dle obr. 7 umístěte sedlový profil (77) blízko těla trenažéru (1) a připojte svorku ze sedlového profilu. Poté vložte trubku těla trenažéru do hliníkového profilu, přičemž věnujte zvláštní pozornost kabelům. Vložte šrouby do drážek kolejnice a utáhněte matice. Namontovat obložení (74). Nakonec zašroubujte šrouby (75) a pevně je utáhněte.

9. MONTÁŽ SEDADLA

Vezměte podpěru zádové opěrky (91) a nasadte kryt (93). Posuňte podpěru zádové opěrky (91) přes výstupek na těle (77), obr. 8. Namontujte zpět šrouby (62) a podložky (5) (63) a bezpečně je utáhněte. Spusťte spodní část (93) dolů přes výčnĕlkovou část těla (77). Umístěte sedlo zpět, jak je znázorněno na obr. 8, a bezpečně jej přišroubujte šrouby (94). Chcete-li nastavit polohu sedadla, uvolněte aretační šroub (89) otočením proti směru hodinových ručiček. Umístěte jej a utáhněte aretační šroub před zahájením cvičení..

10. VYROVNÁNÍ

Jakmile je trenažér umístěn na stálém místě, ujistěte se, že je vodorovně na podlaze. Můžete použít vyrovnávač nerovností (70), viz obr. 9.

Pro vyrovnání sedadla: uvolněte šrouby (84) pod kolejnicí. Vyrovnajte pozici sedadla pomocí šroubů (108).

Znovu utáhněte šrouby (84). Obr. 11.

11. MANIPULACE A SKLADOVÁNÍ

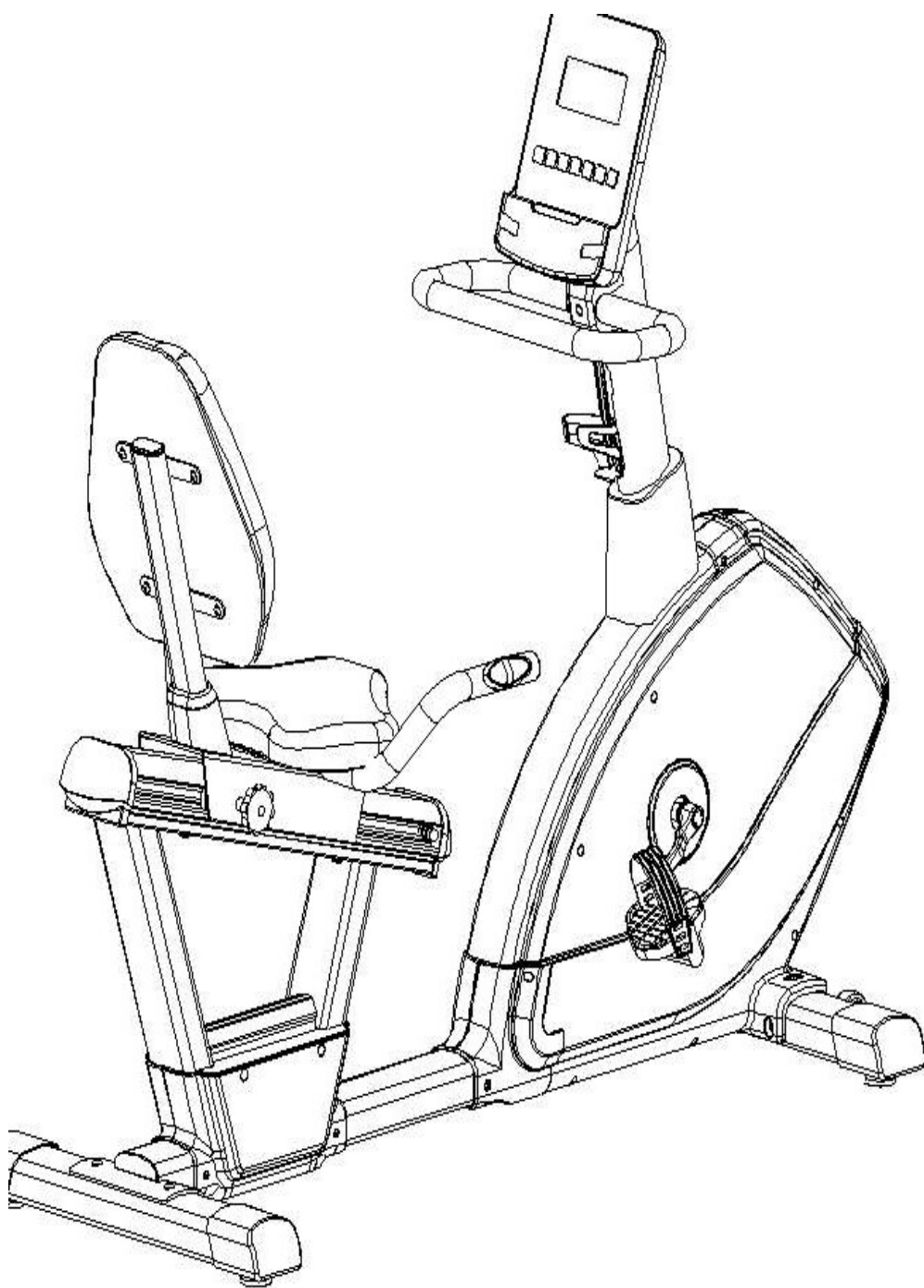
Zařízení je vybaveno kolečky (67), pro snadnější manipulaci. Kolečka umístěná v přední části jednotky usnadňují její přesun do zvolené polohy mírným zvednutím zadní části jednotky a jejím zatlačením, jak je znázorněno na obr.9. Skladujte jednotku na suchém místě, pokud možno bez teplotních výkyvů.

12. ZAPOJENÍ DO SÍTĚ

Zasuňte konektor (g) na transformátoru (97) do připojovacího otvoru (h) na hlavním těle (1) (spodní, část trenažéru vzadu) a poté transformátor zapojte do sítě 230 V, obr. 12.

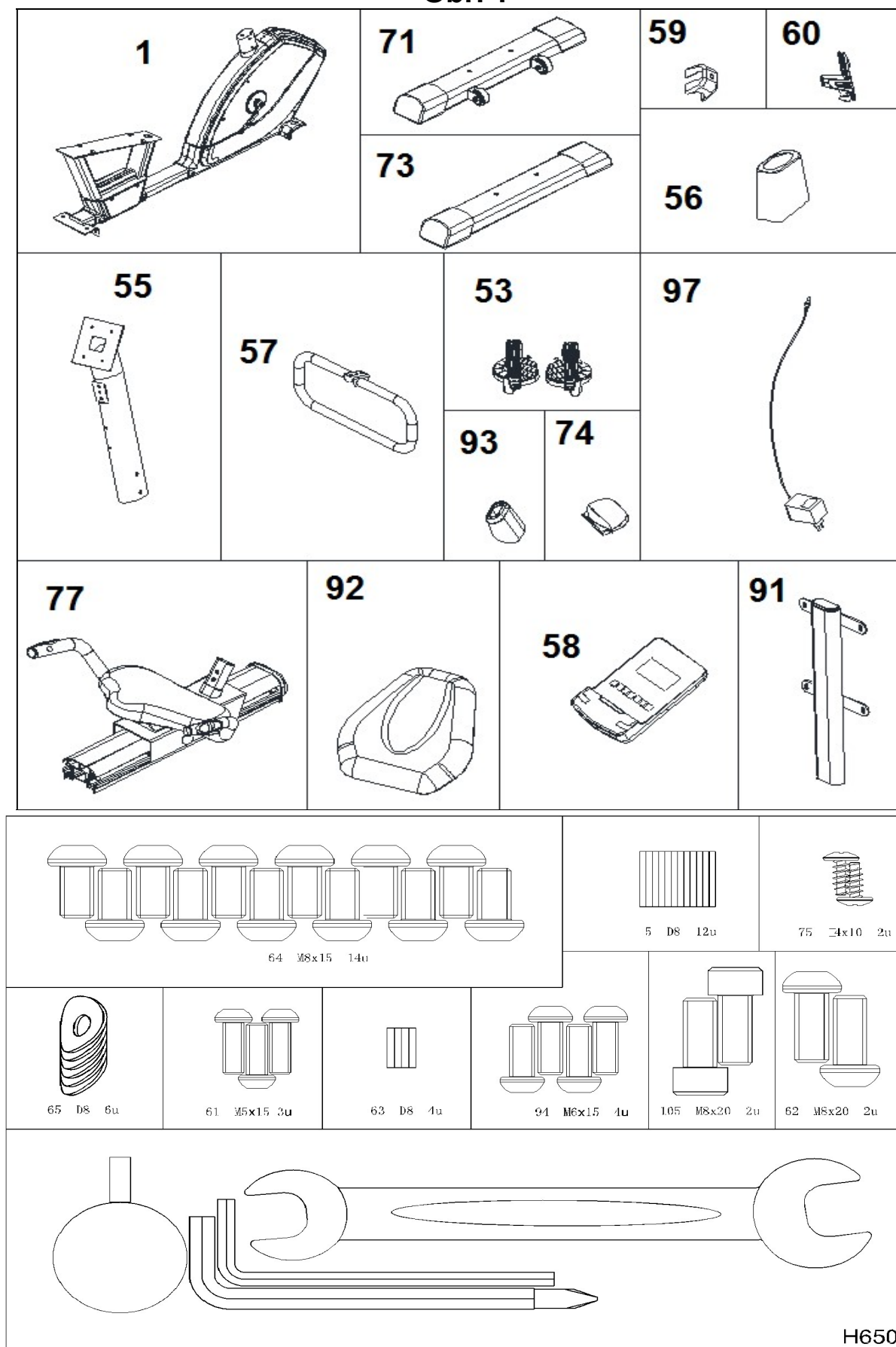
Pokud máte jakékoli dotazy, obraťte se na naši technickou podporu (viz poslední strana manuálu).

**BH FITNESS SI VYHRAZUJE
PRÁVO NA ÚPRAVU SPECIFIKACÍ
BEZ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ**

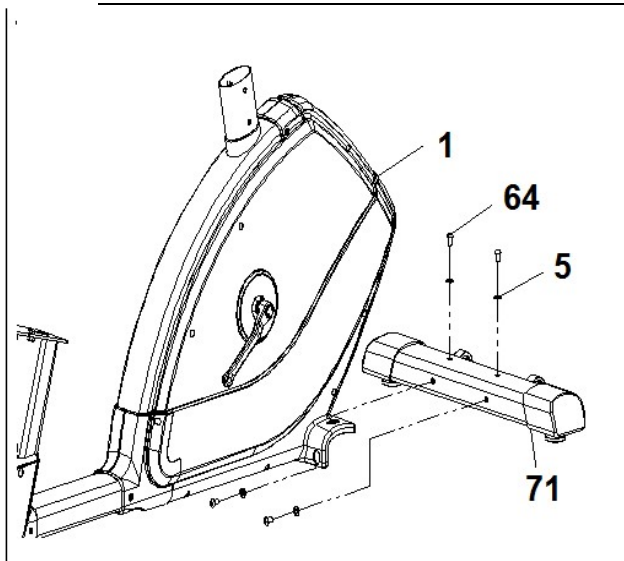


Návod na montáž a prevádzku trenažéra SK

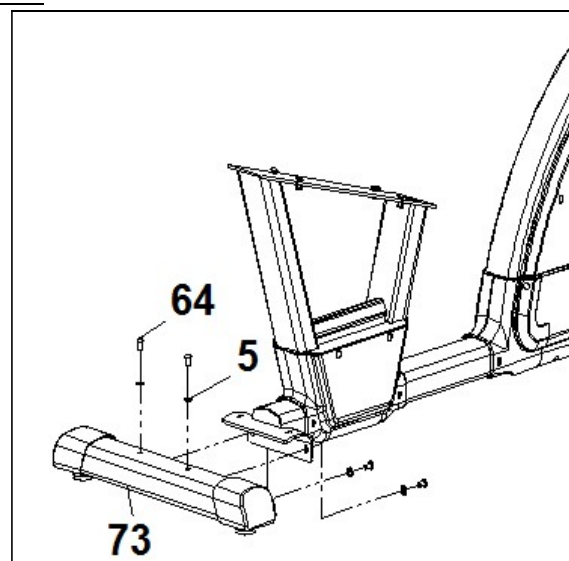
Obr. 1



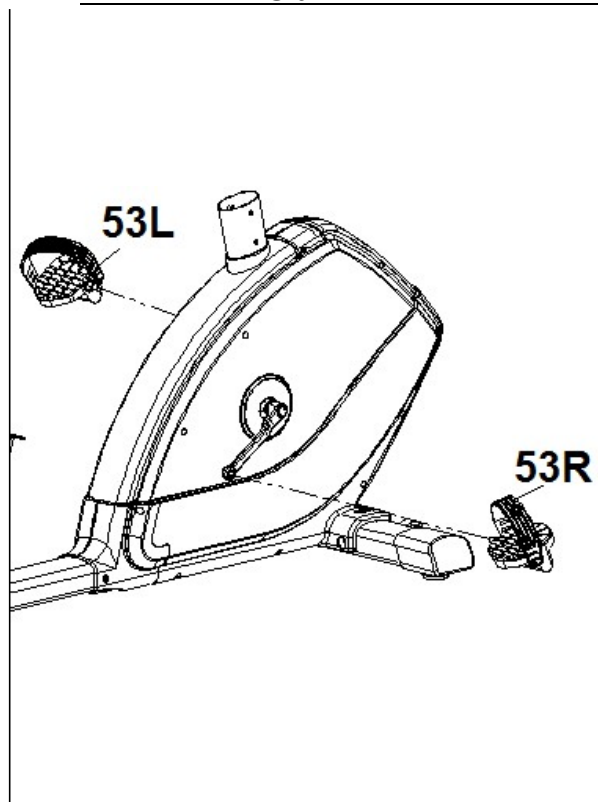
Obr.2



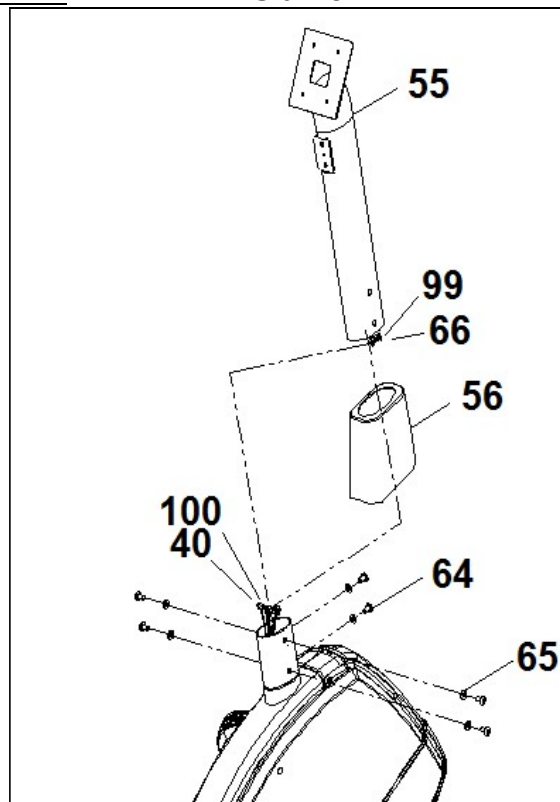
Obr. 3



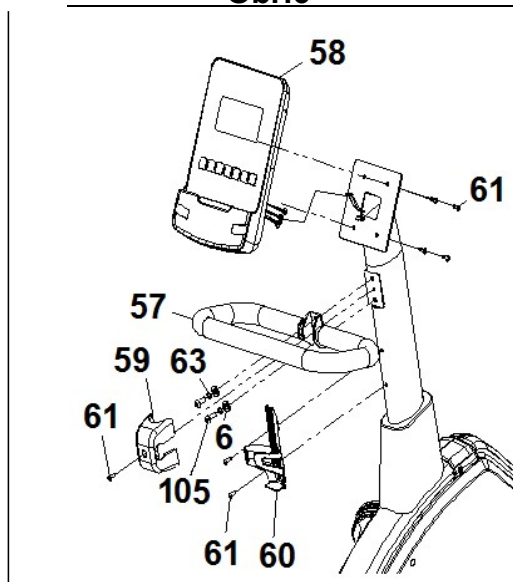
Obr. 4



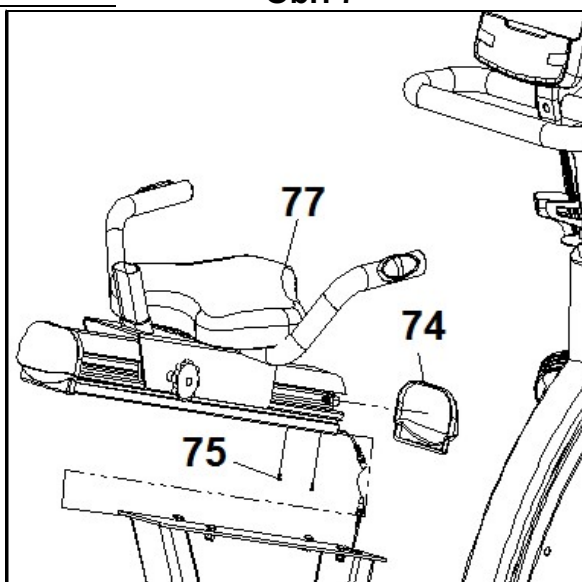
Obr. 5



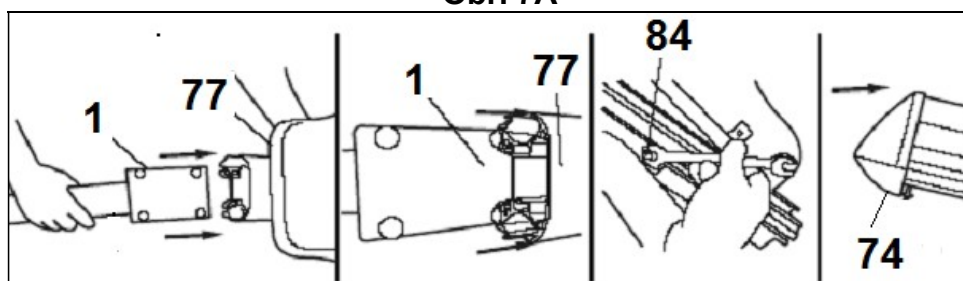
Obr. 6



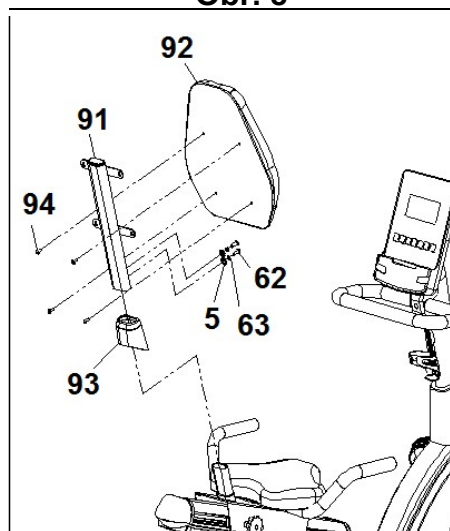
Obr. 7



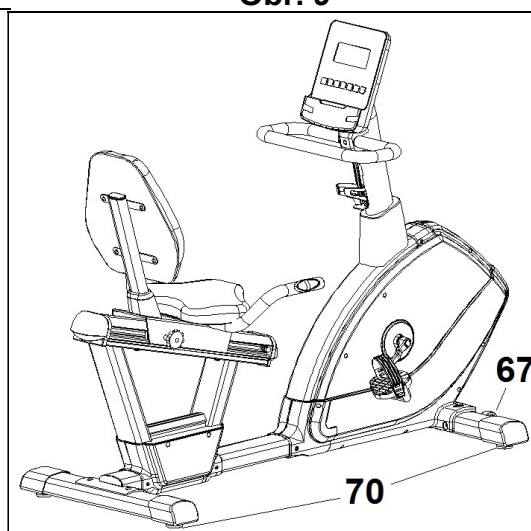
Obr. 7A



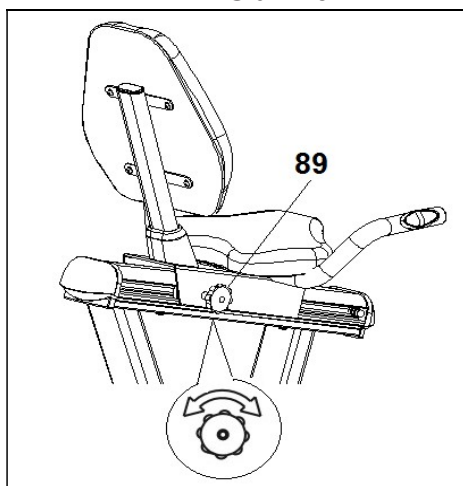
Obr. 8



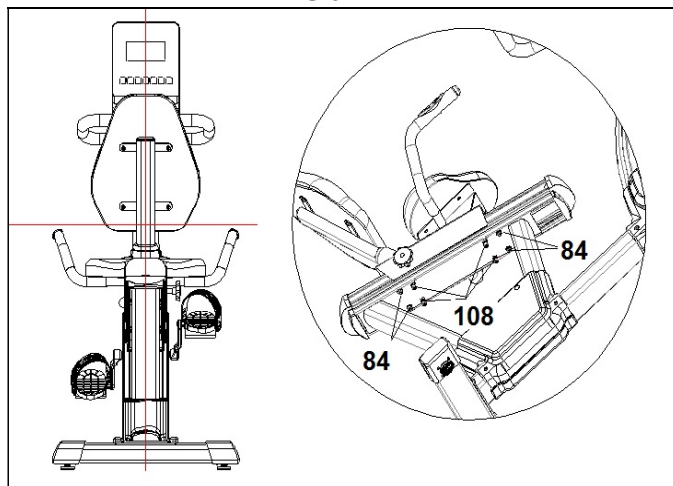
Obr. 9



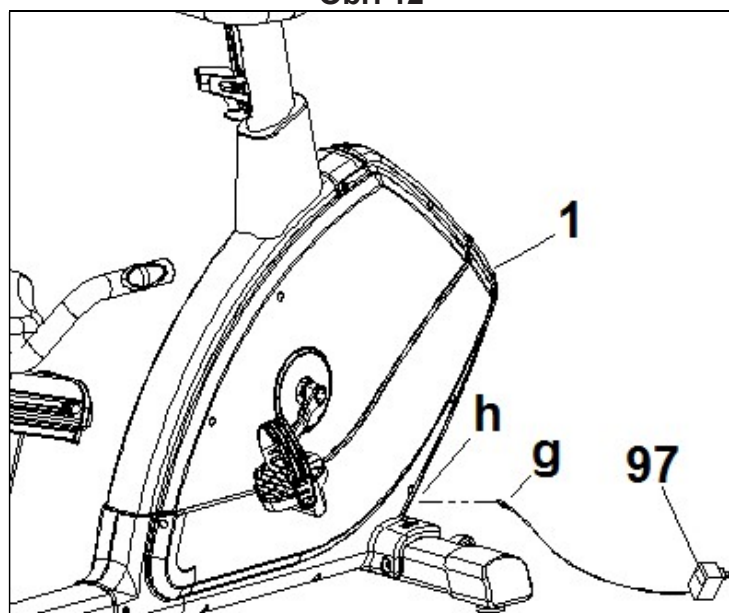
Obr. 10



Obr. 11



Obr. 12



DÔLEŽITÉ POKYNY

Trenažér bol navrhnutý a vyrobený tak, aby poskytoval maximálnu bezpečnosť. Pri jeho používaní je však potrebné dodržiavať určité bezpečnostné opatrenia. Pred zostavením a používaním trenažéra si prečítajte celú príručku. Mali by ste tiež dodržiavať nasledujúce pokyny bezpečnostné opatrenia:

- 1** Trenažér vždy držte mimo dosahu detí. Nenechávajte ich bez dozoru v miestnosti, kde sa zariadenie nachádza.
- 2** Trenažér je možné použiť kedykoľvek, len jedna osoba.
- 3** Ak sa vám počas cvičenia točí hlava, nevoľnosť alebo bolesť na hrudníku, okamžite prestaňte cvičiť a bezodkladne vyhľadajte lekársku pomoc.
- 4** Trenažér používajte na rovnom a pevnom povrchu. Nepoužívajte ho vonku alebo v blízkosti vody.
- 5** Ruky udržiajte dostatočne ďaleko od pohyblivých častí.
- 5** Ruky držte v dostatočnej vzdialenosti od pohyblivých častí.
- 6** Na cvičenie noste vhodný odev. Nenoste voľné oblečenie, ktoré sa môže zachytiť v trenažéri. Vždy používajte športovú obuv. Uistite sa, že šnúry či rôzne šnúry máte riadne zaviazané.
- 7** Trenažér sa môže používať len na účely opísané v pokynoch. **NEPOUŽÍVAJTE** príslušenstvo, ktoré nie je odporúčané priamo výrobcom.
- 8** Neumiestňujte do blízkosti trenažéra žiadne ostré predmety.
- 9** Osoby so zdravotným postihnutím by nemali používať trenažér bez pomoci kvalifikovanej osoby alebo lekára.
- 10** Pred použitím trenažéra vykonajte niekoľko zahrievacích cvičení.
- 11** trenažér nefunguje správne, nepoužívajte ho.

UPOZORNENIE: Pred začatím cvičenia na bežeckom páse sa poraďte so svojim lekárom, ak máte viac ako 35 vek alebo na stránke . máte akékoľvek zdravotné ťažkosti. Tieto pokyny si uschovajte pre budúce použitie.

VŠEOBECNÉ POKYNY

Pred cvičením si preštudujte nasledujúce pokyny. Poskytujú vám dôležité informácie o montáži, bezpečnosti a používaní trenažéra.

- 1** Táto jednotka bola navrhnutá na domáce použitie. Hmotnosť používateľa nesmie presiahnuť 180 kg.
- 2** Rodičia a osoby zodpovedné za starostlivosť o deti musia brať do úvahy detskú zvedavosť, aby sa predišlo zbytočným nehodám. Deti sa nesmú hrať trenažéra a trenažér sa nesmie nijako používať puzdro sa nesmie používať ako hračka.
- 3** Vlastník zariadenia je zodpovedný za to, aby každá osoba, ktorá používa trenažér, bola riadne informovaná o bezpečnostných opatreniach.

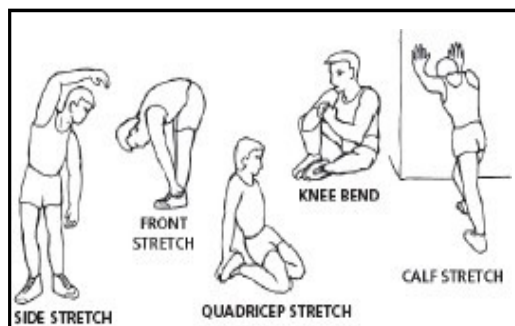
NÁVOD NA CVIČENIE

Používanie trenažéra prináša množstvo výhod; zlepšuje kondíciu, spevňuje svaly a pri používaní v kombinácii s nízkokalorickou diétou pomáha s redukciou hmotnosti.

1. Zahrievacia fáza

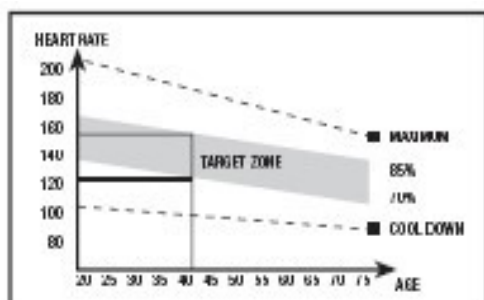
Táto fáza zrýchľuje krvný obeh v tele a pripravuje svaly na cvičenie. Znižuje tiež riziko kŕčov a vyvrtnutí. Odporúča sa vykonávať strečingové cvičenia ako

uvedené nižšie. Každý cvik by mal trvať približne 30 sekúnd, svaly nepreťažujte. Ak pocítite bolesť, prestaňte.



2. Fázy cvičenia

Táto fáza si vyžaduje najväčšie fyzické úsilie. Po pravidelnom cvičení sa svaly nôh stávajú pružnejšími. Je dôležité udržiavať stály rytmus. Rytmus cvičenia by mal byť dostatočne rýchly, aby sa zvýšila srdcová frekvencia do cieľovej oblasti, ako je znázornené na nasledujúcom grafe:



Táto fáza by mala trvať minimálne 12 minút, hoci je pre väčšinu ľudí odporúča začať s 10-15 minútami.

3. Fáza upokojenia

Táto fáza umožňuje kardiovaskulárnemu a svalovému systému uvoľniť sa. Skladá sa z opakovania zahrievacích cvikov, teda znižovania tempa a pokračovania približne po dobu 5 minút.

Zopakujte aj strečingové cvičenia, ale nezabudnite svaly nepreťažovať. Nakoniec budete musieť tréningy predĺžiť a zintenzívniť. Odporúča sa cvičiť aspoň trikrát týždenne, ideálne každý druhý deň.

Formovanie svalov

Pri cvičení by ste mali zvoliť vysokú úroveň námahy, aby ste dosiahli kondíciu. To znamená väčšiu záťaž pre svaly nôh, preto môže byť potrebné skrátiť čas cvičenia. Ak chcete zlepšiť aj svoju celkovú kondíciu, mali by ste zmeniť tréningový program. Zahrievacie a upokojujúce cviky vykonávajte ako , ale keď sa dostanete na koniec cvičebnej fázy, zvýšte úroveň námahy, aby vaše nohy pracovali intenzívnejšie. Mali by ste znížiť rýchlosť, aby ste udržali srdcovú frekvenciu v cieľovom rozsahu.

Zníženie hmotnosti

Čím je tréning intenzívnejší a dlhší, tým viac kalórií spálite. Aj keď cvičíte rovnakým spôsobom, ako keď si zlepšujete kondíciu, váš cieľ sa zmenil.

MONTÁŽNY NÁVOD

Pri montáži sa odporúča pomoc ďalšej osoby.

Vyberte všetky diely z krabice a skontrolujte, či sú diely uvedené (pozri obrázok 1).

1 (1) Telo trenažéra; (53) Právý pedál označený písmenom R; (53) Ľavý pedál označený písmenom L, (55) Hlavný stĺp, (56) Spodný kryt časti stĺpika, (57) Riadidlá;

(58) Monitor; (59) Kryt riadidiel, (60) držiak na , (71) predný stabilizátor; 73) zadný stabilizátor; (74) zadné obloženie, (77) Koľajnica, (91) Podpera operadla, (92) Operadlo; (93) Kryt operadla; (97) Adaptér. Súprava hardvéru obsahuje: (5) plochá podložka M8; (61) skrutky s drážkou M5x15; 62) skrutky s drážkou M8x20; (63) pružná podložka; (64) skrutky s drážkou M8x15; (65) zahnutá podložka; 75) skrutky s drážkou M4x12; (94) Skrutky s drážkou M6x15; imbusová skrutka M6; imbusový kľúč M5; dvojklúč; kľúč na pedále.

2 Vezmite predný stabilizátor s kolieskami (71) a umiestnite ho podľa obrázka 71, vložte skrutky (64), nainštalujte ploché podložky (5) a pevne ich utiahnite. Vezmite zadný stabilizátor (73) a umiestnite ho na držiak zadného stojana trenažera (1), ako je znázornené na obrázku 3, vložte skrutky (64), nasadzte ploché podložky (5) a pevne ich utiahnite.

3 MONTÁŽ PEDÁLOV

Pokyny na montáž pedálov musia presne dodržiavať, pretože nesprávna montáž by mohla poškodiť závit skrutky pedálu alebo kľuky.

Pravá a ľavá strana sa vzťahujú na polohu, ktorú používateľ zaujme, keď sedí na trenažeri počas cvičenia. Naskrutkujte pravý pedál (53), označený (R), na pravú rukoväť, tiež označenú (R), v smere hodinových ručičiek. Pevne utiahnite, obr. 4.

Naskrutkujte ľavý pedál (53), označený (L), na ľavú rukoväť, tiež označenú (L), proti smeru rukovätí. Po inštalácii pedálov zasunúť koniec svorky pedálu do drážky na pedáli a prispôbte ho svojej topánke.

4. INŠTALÁCIA HLAVNÉHO STÍPKA

Vezmite hlavný stípek (55) a vložte spodný kryt stípku (56). Nasadzte hlavný stípek (55) na výstupok na telese trenažera (1), pripevnite svorky (99) (60). (40) a (100), obr. 5. Posuňte hlavný stípek (56) nad výstupok na hlavnom telese (1), obr. 5, a uistite sa, že sa nezasekol žiadny kábel. Znovu namontujte skrutky (64) a podložky (65), obr. 5, a pevne ich dotiahnite. Spustite spodnú časť (56) hlavného stípku (55) nadol cez vyčnievajúcu časť tela trenažera (1).

5. MONTÁŽ RIADIEK

Namontujte riadidlá (57) na hlavný stípek (55). Znovu namontujte skrutky (105) a podložky (6) (63), obr. 6, a pevne ich utiahnite, potom nasadzte kryt riadidiel (59) a zaskrutkujte skrutkou (61).

6. MONTÁŽ DRŽIAKA NA FĽAŠE

Vložte držiak fľaše (60) do hlavného stípku (55) a zaskrutkujte skrutky (61) Obr. 6.

7. MONTÁŽ MONITORA

Spojte svorky vyčnievajúce z hlavného stípku (55) a svorky vyčnievajúce z monitora (58), obr. 6. Umiestnite monitor (58) na hornú časť dosky na hlavný stípek (55), ako je znázornené na obr. 6, pričom dbajte na to, aby ste neprivreli káble. Pomocou skrutiek zaistite monitor na mieste, obr. 6.

8. MONTÁŽ SEDLOVÉHO PROFILU

Podľa obrázka 7 umiestnite sedlový profil (77) blízko tela trenažéra (1) a pripevnite svorku zo sedlového . Potom vložte rúrku tela trenažéra do hliníkového , pričom venujte osobitnú pozornosť káblom. Vložte skrutky do drážok koľajnice a utiahnite matice. Namontujte obloženie (74). Nakoniec zaskrutkujte skrutky (75) a pevne ich utiahnite.

9. MONTÁŽ SEDADLA

Vezmite opierku chrbta (91) a nasadte kryt (93). Nasadte opierku chrbta (91) na výstupok na telese (77), obr. 8. Opäť nasadte skrutky (62) a podložky (5) (63) a pevne ich utiahnite. Spustite spodnú časť (93) nadol cez výčnelok karosérie (77). Umiestnite operadlo sedadla podľa 8 a bezpečne ho upevnite skrutkami (94). Ak chcete nastaviť polohu sedadla, uvoľnite poistnú skrutku (89) otáčaním proti smeru hodinových ručičiek. Umiestnite ho a utiahnite aretačnú skrutku pred zahájením cvičenia.

10. VYROVNÁVANIE

Po umiestnení trenažéra na trvalé miesto sa uistite, že je vodorovne s podlahou. Môžete použiť vyrovnávač nerovností (70), pozri obrázok 9.

Vyrovnanie sedadla: uvoľnite skrutky (84) pod koľajnicou. Pomocou skrutiek (108) vyrovnajte polohu sedadla.

Znovu utiahnite skrutky (84). Obr. 11.

11. MANIPULÁCIA A SKLADOVANIE

Zariadenie je vybavené kolieskami (67), ktoré uľahčujú manipuláciu. Kolieska umiestnené v prednej časti zariadenia uľahčujú jeho premiestnenie do zvolenej polohy miernym nadvihnutím zadnej časti zariadenia a zasuňte ju, ako je znázornené na obrázku 9. Jednotku skladujte na suchom mieste, najlepšie bez teplotných výkyvov.

12. PRIPOJENIE K SIETI

Zasuňte konektor (g) na transformátore (97) do pripojovacieho otvoru (h) na hlavnom telese (1) (spodná, zadná časť trenažéra) a potom zapojte transformátor do siete 230 V, obr. 12.

Ak máte akékoľvek otázky, obráťte sa na našu technickú podporu (pozri nasledujúcu stranu príručky).

**BH FITNESS SI VYHRADZUJE PRÁVO
NA ÚPRAVU ŠPECIFIKÁCIÍ BEZ
PREDCHÁDZAJÚCEHO UPOZORNENIA**



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

IMPORTANTES CONSIGNES DE SÉCURITÉ

PRÉCAUTIONS

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. Avant de monter et d'utiliser ce vélo, veuillez lire attentivement cette notice et respecter les normes de sécurité indiquées ci-après:

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. Nouez bien vos lacets de chaussures.

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 Les personnes handicapées ne pourront utiliser la machine que si elles sont accompagnées par une personne qualifiée pour ce faire ou par un médecin.

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

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

Précaution: 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.

Conservez cette notice.

CONSIGNES GÉNÉRALES

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

1 Cette machine a été conçue pour être utilisée chez soi. Le poids de l'utilisateur ne doit pas dépasser 180 kg.

2 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.

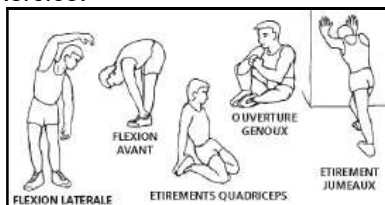
3 Il incombe au propriétaire de vérifier si tous les utilisateurs de la machine sont habilités pour le faire et de leur fournir les informations requises à propos des précautions à prendre.

INSTRUCTIONS POUR L'EXERCICE

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

1. Phase d'échauffement

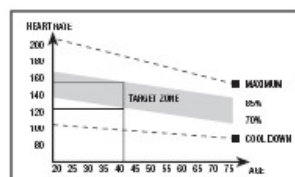
Cette phase accélère la circulation sanguine et prépare les muscles pour l'exercice. Elle réduit également les risques de crampes et de lésions musculaires. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement comme indiqué ci-après. Chaque étirement doit durer environ 30 secondes. Ne pas forcer les muscles. En cas de douleur, **ARRÊTEZ** l'exercice.



2. Phase de l'exercice

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

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



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

3. Phase de relaxation

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

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

Tonification musculaire

Pour tonifier les muscles durant l'exercice, il faudra sélectionner une résistance élevée. Cela se traduira par une tension plus élevée également sur la musculature des jambes et il faudra peut être aussi réduire la durée de l'exercice. Si vous souhaitez améliorer

vosre 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.

Conservez cette notice.

MONTAGE

Pour monter cette machine, il est vivement recommandé de se faire aider par une autre personne.

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

1.(1) Corps principal, (53) Pédale droite la lettre (R); (53) Pédale droite signalée par la lettre (L); (55) Poste principal, (56) Couverture inférieur post, (57) Guidon, (58) Moniteur, (59) Couverture de guidon; (60) bouteille, (71) Support avant, (73) Support arrière, (74) Embellisseur arrière, (77) Rail, (91) Support du dossier, (92) Dossier selle, (97) Transformateur.

Une boîte contenant: (5), rondelle M8 (61) vis à tête bombée M5x15; (62) vis à tête bombée M8x20, (63) Rondelle ouverte de ressort, (64) vis à tête bombée M8x15, (75) vis à tête bombée M4x12, (94) vis à tête

bombée M6x15 Clé Allen de 6 mm; Clé Allen de 5 mm, clé hexagonale à deux mâchoires, clé pédales.signalée par

2 Prendre le tube du support avant muni de roulettes (71) en veillant à placer les deux points rouges (A) comme indiqué dans la figure 2. Ensuite introduire les vis (64), placez les rondelles (5) et vissez très fort.

Prendre le tube du support arrière (73), le placer dans le support arrière de la machine (1), comme indiqué dans la (fig 3) puis introduire les vis (64), placez les rondelles (5) et vissez très fort.

3. MONTAGE DES PÉDALES

Suivre très attentivement les instructions de montage des pédales car un montage défectueux 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 (53), signalée par la lettre (R) est à visser dans le sens de rotation des aiguilles d'une montre dans la bielle droite signalée par la lettre (R). Serrez très fort, (fig 4).

La pédale gauche (53), signalée par la lettre (L) est à visser dans le sens contraire à celui des aiguilles d'une montre dans la bielle gauche signalée par la lettre (L). Serrez très fort, (fig 4).

Après avoir monté les pédales, introduire l'extrémité des cale-pied dans la rainure de la pédale et en l'adaptant à votre chaussure, fixez-le au support de la pédale.

4. MONTAGE DU TUBE RAMEUR.-

Prendre le tube rameur (55) et introduire la carcasse du cache inférieur du rameur (56). Approcher le tube rameur (55) vers le tube qui dépasse du corps principal (1), connecter les connecteurs (66 au 40) (99 au 100) Fig.5.

Introduire le tube rameur (55) dans le tube qui dépasse du corps central (1) dans le sens de la flèche, Fig.5 en veillant à ne pas pincer les câbles.

Poser les vis (64) et les rondelles (65) Fig.5 et visser solidement.

Faire descendre le cache (56) du tube rameur (55) jusqu'au tube de base du corps central (1).

5. MISE EN PLACE DU GUIDON.-

Placez le guidon (57) dans le tube du guidon (55), Fig.6.

Poser les **vis (105)** et rondelle (6) (63) Fig.6 et visser solidement, placez ensuite le couvercle de protection de la bride (59) et les fixer avec le vis (61).

6. MONTAGE DU PORTEBIDON.-

Placer le porte-bidon (60) dans le tube (55) et les fixer avec les vis (61) Fig.6.

7.- MONTAGE MONITEUR.-

À présent connectez les connecteurs qui dépassent du tube guidon (55) et le connecteur qui dépasse du moniteur (58) Fig.6.

Placez le moniteur (58) dans la rainure du tube guidon (55) comme indiqué dans la Fig.6 en prenant soin de ne pas pincer les câbles.

Fixez le moniteur par l'intermédiaire des vis Fig.6.

8. MONTAGE DE LA GLISSIÈRE

Commencer par Fig 7 approcher la glissière de déplacement selle (79) ai tube qui dépasse du corps principal (1) .Connecter le connecteur qui dépasse du tube du corps principal au connecteur qui dépasse de la glissière (77) et introduire le tube du corps principal dans la glissière, dans le sens de la flèche en veillant à ne pas pincer les câbles. Introduire la tête des vis dans les rainures de la glissière Fig 7A) jusqu'à la butée de la vis et vissez fermement les écrous. Placer l'enjoliveur arrière et visser la vis (74).

Prendre ensuite la vis (75) et vissez très fort.

9. MONTAGE DE LA SELLE

Prendre le tube de fixation du dossier (91) et introduire la carcasse du cache inférieur (93).

Introduire le tube de fixation du dossier (91) dans le tube qui dépasse du corps (77).

Poser les vis (62) et les rondelles (5) (63) Fig.8 et visser solidement.

Faire descendre le cache (93).

Réglez le dossier (92), comme illustré à la (Fig. 8), fixer les vis (94) et serrer. Pour régler la position du siège, relâchez le bouton (89) en tournant dans le sens antihoraire. Positionnez et serrez le bouton avant de commencer l'exercice .

10. NIVELLEMENT

Après avoir installé la machine à l'emplacement qui lui a définitivement été réservé, vérifiez si l'assise et le nivellement au sol sont bons. Pour ce faire, vissez plus ou moins les pieds réglables (70) comme indiqué dans la

(fig 9). Pour mettre à niveau le siège:

Desserrer les vis (84) de fixation du rail. Niveau position assise avec les vis (108). Serrer les vis (84) de nouveau. Figure 11.

11. DÉPLACEMENT & RANGEMENT

Cet appareil dispose de roulettes (67) qui permettent un déplacement facile.

Ces roulettes sont placées à l'avant de l'appareil permettant ainsi à l'utilisateur de le conduire à l'emplacement choisi, en levant légèrement l'avant de l'appareil et en poussant, comme indiqué dans la (fig 9). La machine doit être gardée dans un endroit sec, sans changements importants de température.

12. BRANCHEMENT AU RÉSEAU

Introduire la fiche de branchement (g) du transformateur (c) dans la prise de connexion (h) du corps central (1), (dans le bas de la partie arrière) et connectez le transformateur de courant à la ligne de 230 V, (fig 12).

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.

WICHTIGER SICHERHEITSHINWEIS VORSICHTSMASSNAHMEN

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:

- 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. Achten Sie darauf, dass die Schnürsenkel fest gebunden sind.
- 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 Behinderte Personen dürfen das Gerät nur mit Unterstützung durch qualifiziertes oder medizinisches Personal benutzen.

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

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

Achtung: Bevor Sie das Gerät benutzen, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt. Dieser Hinweis ist besonders wichtig für Personen, die älter als 35 sind oder gesundheitliche Probleme haben.

Bewahren Sie diese Anleitungen gut auf.

ALLGEMEINE HINWEISE

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

1 Dieses Gerät ist für den häuslichen Gebrauch vorgesehen. Das Gewicht des Benutzers darf 180 kg nicht überschreiten.

2 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.

3 Der Eigentümer muss sich vergewissern, dass alle Benutzer des Geräts die notwendigen Sicherheitsvorkehrungen kennen und in geeigneter Weise beachten.

HINWEISE ZUM TRAINING

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

1. Aufwärmphase

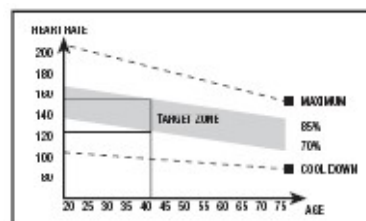
In dieser Phase werden der Blutkreislauf im Körper beschleunigt und die Muskeln für das Training vorbereitet. Damit wird das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen verringert. Es ist ratsam, einige Streckübungen vorzunehmen, die weiter unten erläutert werden. Führen Sie jeder dieser Streckübungen 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.

Bewahren Sie diese Anleitungen gut auf.

MONTAGEHINWEISE

Es wird empfohlen, dieses Gerät zu zweit zu montieren.

Nehmen Sie das Gerät aus der Kiste und überprüfen Sie die Vollständigkeit der Teile (Abb. 1)

1.(1) Hauptrahmen; (53) Rechtes Pedal, mit dem Buchstaben R gekennzeichnet; (53) Linkes Pedal, mit dem Buchstaben L gekennzeichnet; (55) Hauptpost, (57) Lenker; (58) Monitor; (59) Lenkerabdeckung, (60) Trinkflaschenhalter, (71) Vorderer Ständer; (73) Hinterer Ständer, (74) Heckverkleidung, (77) Bahn, (91)

Rückenlehnenenträger, (92) Sattelstange; (93) Rückenlehne trimmen; (97) Transformators.

Ein Kästchen mit: (5) flachen Unterlegscheiben M8; (61) Schrauben mit gebogenem Kopf M5x15; (62) Schrauben mit gebogenem Kopf M8x20; (63) Offene Federscheibe; (64) Schrauben mit gebogenem Kopf M8x15; (65) Kurvenscheibe ; (75) Schrauben mit gebogenem Kopf M4x12; (94) Schrauben mit gebogenem Kopf M6x15; Inbusschlüssel 6 mm; Inbusschlüssel 5 mm; Doppelter Sechskantschlüssel; Pedalschlüssel.

2. Nehmen Sie das Rohr des vorderen Ständers mit Rädern (71), positionieren Sie die beiden roten Punkte (A) (Abb. 2) und setzen Sie die Schrauben (64), Scheiben (5) ein und ziehen Sie sie gut fest.

Setzen Sie das Rohr des hinteren Ständers (73) in den hinteren Ständer des Geräts (1) (Abb. 3). Setzen Sie die Schrauben (64), flachen Unterlegscheiben (5) ein und ziehen Sie sie gut fest.

3. MONTAGE DER PEDALE

Befolgen Sie diese Hinweise zur Montage der Pedale genau, ein falsche Montage kann das Gewinde der Pedale oder der Kurbelstange beschädigen.

Die Definitionen rechts und links gehen von der Sichtweise des auf dem Sattel in Übungsposition sitzenden Anwenders aus.

Das mit (R) markierte rechte Pedal wird im Uhrzeigersinn auf die rechte, ebenfalls mit (R) markierte Kurbelstange gedreht. Fest anziehen.

(Abb. 4).

Das mit (L) markierte linke Pedal wird gegen den Uhrzeigersinn auf die ebenfalls mit (L) markierte linke Kurbelstange gedreht. Fest anziehen. (Abb. 4).

Nach dem Anbringen der Pedale, führen Sie bitte ein Ende der Pedalriemen durch den Schlitz am Pedal und passen den Riemen an Ihre Schuhe an und befestigen ihn an dem Haken des Pedals.

4. MONTAGE DES RUDERROHRS.-

Führen Sie das Ruderrohr (55) in Pfeilrichtung in das untere Ziergehäuse (56) ein.

Führen Sie das Ruderrohr (55) an das aus dem Hauptrahmen (1) tretende Rohr, verbinden Sie die Klemmen (40 und 66) (99 und 100) miteinander Fig.5.

Schieben Sie das Ruderrohr (55) in das heraustretende Rohr des Hauptrahmens (1) Fig.5 und achten Sie darauf, dass die Kabel nicht eingeklemmt werden.

Setzen Sie die Schrauben (64) und die Unterlegscheiben (65) ein und ziehen Sie sie gut fest Fig.5.

5. ANBRINGEN DES LENKERS.-

Setzen Sie den Lenker (57) in die Lenkstange (55), Fig.6.

Setzen Sie die **Schrauben (105)** und Unterlegscheibe (6) (63), ein und ziehen Sie sie gut fest Fig.6, setzen Sie dann den Schutzdeckel des Flansches auf (59) mit den Schrauben (61) fest.

6. MONTAGE DES

TRINKFLASCHENHALTERS.-

Setzen Sie die Trinkflaschenhalter (60) auf das Rohr (55) mit den Schrauben (61) fest Fig.6.

7. MONTAGE DES MONITORS.-

Verbinden Sie die aus dem Lenkerrohr (55) kommenden Klemmen mit den Klemmen des Monitors (58) Fig.6.

Setzen Sie den Monitor (58) auf das Blech an der Lenkstange (55) Fig.6.

Achten Sie dabei darauf, dass die Kabel nicht eingeklemmt werden.

Befestigen Sie den Monitor mit den Schrauben Fig.6.

8. MONTAGE DER SCHIENE

Nähern Sie zunächst (Abb. 7) die Verfahrsschiene für den Sitz (77) dem aus dem Hauptrahmen (1) heraustretenden Rohr. Schließen Sie die aus diesem Rohr heraustretende Endklemme an die Endklemme aus der Schiene (77) austritt und führen Sie dann das Rohr des Hauptrahmens in Pfeilrichtung in die Schiene ein. Achten Sie dabei darauf, dass kein Kabel eingeklemmt wird.

Nähern Sie den Sitz (77) mit dem bereits montierten hinteren Ständerrohr mit Einstellschrauben in Pfeilrichtung an die Schiene, führen Sie die Schrauben mit den Köpfen bis zum Anschlag der Schraube in die Schienennut (Abb. 7A) und ziehen Sie die Muttern gut fest.

Die Verkleidung (74) wie auf der Abbildung dargestellt einsetzen.

Ziehen Sie es danach mit der Schraube (75) gut fest.

9. MONTAGE DES SITZES

Führen Sie das Halterungsrohr für die

Rückenlehne (91) in Pfeilrichtung in das untere Ziergehäuse (93) ein. Schieben Sie das Halterungsrohr für die Rückenlehne (91) in das heraustretende Rohr des Hauptrahmens Fig.8.

Setzen Sie die Schrauben (62) und die Unterlegscheiben (5) (63) ein und ziehen Sie sie gut fest Fig.8.

Senken Sie die Abdeckung oben (93). Zum Einstellen der Sitzposition, lassen Sie den Knopf (89) durch Drehen gegen den Uhrzeigersinn. Positionieren Sie ihn und ziehen Sie den Knopf vor Beginn der Übung.

10. NIVELLIERUNG

Sobald sich das Gerät an seinem endgültigen Aufstellort befindet, an dem das Training stattfinden soll, prüfen Sie, ob es fest auf dem Boden steht und die Nivellierung korrekt ist. Eine Nivellierung kann durch Drehen der verstellbaren Füße (70) erfolgen (vgl. Abb. 9).

Um die Sitzhöhe:

Lösen Sie die Schrauben (84) Befestigen der Schiene. Ebene Sitzposition mit den Schrauben (108). Ziehen Sie die Schrauben (84) wieder. Abb. 11.

11. TRANSPORT UND LAGERUNG

Das Gerät verfügt über Räder (67), die

das Verschieben desselben wesentlich erleichtern. Die Räder befinden sich auf der Vorderseite des Geräts. Durch leichtes Anheben und Schieben an der Vorderseite können Sie Ihr Gerät so problemlos an den gewünschten Ort transportieren (vgl. Abb. 9). Bewahren Sie das Gerät an einem trockenen Ort mit möglichst geringen Temperaturschwankungen auf.

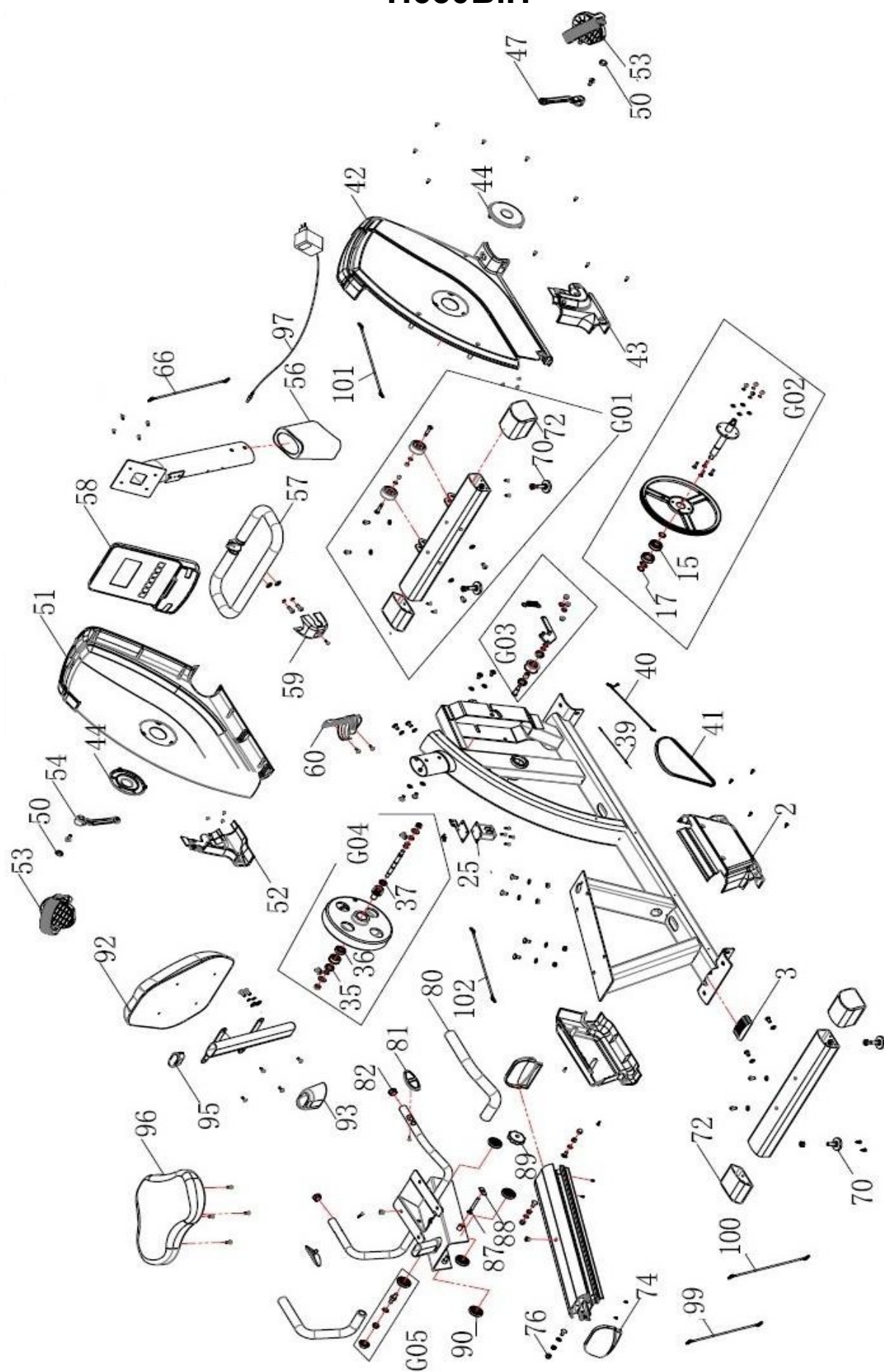
12. NETZANSCHLUSS.

Stecken Sie den Verbindungsstecker (g) des Transformators (97) in den Anschluss (h) am Hauptrahmen (Rückseite unten) und schließen Sie den Transformator an das 220 V Netz (Abb. 11).

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.

H650BiH



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

Objednávka náhradných dielov: Uvedte kód dielu a množstvo

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

Bestellung von Ersatzteilen: Bitte angeben Teil-code und Menge

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

pezzi di ricambio: Indicare il codice del pezzo e la quantità **Bestellen van**

vervangingsonderdelen: Geef het deel code en de hoeveelheid

Ejemplo / E.g. / Exemple / Beispiel / Exemplo / Esempio / Bijvoorbeeld: H650002 1

NIE.	Popis	Descripción	Kód
2	Deco kryt pod sedlom	Tapa bočný stopovač	H650002
3	Koncový uzáver základnej rúrky	Tapón trasero	H650003
15	Ložisko 6004	Rodamiento 6004	H862087
17	ClipD20	Anillo D20	H862086
25	Motor MD3 (proti smeru hodinových ručičiek)	Motor Antihorario MD3	0190168
35	Ložisko 6001	Rodamiento 6001	H862013
36	Ložisko/6003Z	Rodamiento 6003	H650036
37	Ložisko/6901ZZ	Rodamiento 6901	H650037
39	Napínací kábel motora	Napátie kábla	H650039
40	Káblový rám-motor #3	Kábel cuadro	0190157
41	Pás/J6(430)	Correa/J6 (430)	H650041
42	Pravý kryt	Tapa cadena derecha	H650Bi042
43	Spodný kryt - vpravo	Tapa drcha inferior	G855062
44	Kryt kľuky	Tapa redonda biela	H650Bi044
47	Crank-right	Biele derecho	H862090
50	Kľukový uzáver	Tapa de white	H862083
51	Ľavý kryt	Tapa cadena izquierda	H650Bi051
52	Spodný kryt - ľavý	Tapa izq inferior	G855060
53	Pedálová súprava (ľavá a pravá)	Conjunto pedal	H862055
54	Kľučka vľavo	Biela izquierda	H862085
56	Obálka predného príspevku	Tapa privolala	H650Bi056
57	Rukoväť	Manillar	H650057
58	M10Di FTMS	M10Di FTMS	0191030
59	Kryt riadidiel	Tapa manillar	H650059
60	Držiak na fľašu	Portabotellines	H862097

66	Káblová konzola - rám č. 1	Kábel alargador cuadro	0190156
70	Nastavenie podložky	Taco ajustable	H862034
72	uzáver stabilizátora	Taco del caballete	H862033
74	Koncový uzáver hliníkovej koľajnice	Tapón carril aluminio	H650074
76	Zastavovací vankúš	Amortiguador tope	H650076
80	Pena z riadidiel	Espuma manillar	H650080
81	Pulzná podložka	Rukoväť	H650081
82	Koncový uzáver,4	Tapón D25,4	H650082
87	Nosná skrutka M8*70	Tornillo M8x70	H650087
88	Štvorhranná plochá podložka	Arandela cuadrada	H650088
89	Kľučka	Pomoc	H650089
90	Prepravné koleso	Rueda carro	H650090
92	Opierka chrbta	Respaldo	H650092
93	Deco pot'ah operadla	Tapa respaldo	H650093
95	Oválny uzáver rúrky	Tapón ovalny	H650095
96	Sedlo	Sillin	H650096
97	Adaptér 6V 0,5A	Adaptér 6V 0,5A	0190174
99	Ručný pulzný drôt - stred	Kábový impulz medio	H650099
100	Ručný impulzný drôt - dolný	Nižší impulz kábla	H650100
101	napájací vodič	Potenciálny kábel	0190160
102	Snímač otáčok	Reenvío	0190159
104	Impulzný spojovací vodič	Impulz kábla	H650104
G01	Sada predných stabilizátorov	Conjunto caballete delantero	H862BiG01
G02	Súprava hliníkových koliesok -	Conjunto polea aluminio	H862041
G03	Súprava voľnobežných remeníč	Conjunto tensor de la polea	H862G03
G04	Sada vnútorných magnetických zotrvačníkov	Conjunto volante magnetico	H862G02
G05	Sada voľnobehu koľajníc	Nastavenie tenzora carril	H650G05



Español	Por medio de la presente <i>Exercycle S.L.</i> declara que este producto cumple con los requisitos esenciales y cualesquiera otras disposiciones aplicables o exigibles de las Directivas 2009/125/CE, 2011/65/CE, 2014/30/CE y 2014/35/CE.
English	Hereby, <i>Exercycle S.L.</i> declares that this product is in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of Directives 2005/32/EC, 2011/65/EC, 2014/30/EC and 2014/35/EC.
Français	Par la présente <i>Exercycle S.L.</i> déclare que cette appareil est conforme aux exigences essentielles et aux autres dispositions pertinentes des directives 2009/125/CE, 2011/65/CE, 2014/30/CE et 2014/35/CE.
Deutsch	Hiermit erklärt <i>Exercycle S.L.</i> , dass sich das Gerät in Übereinstimmung mit den grundlegenden Anforderungen und den übrigen einschlägigen Bestimmungen der Richtlinien 2009/125/EG, 2011/65/EG, 2014/30/EG und 2014/35/EG befindet.
Português	<i>Exercycle S.L.</i> declara que este producto está conforme com os requisitos essenciais e outras disposições das Directivas 2009/125/CE, 2011/65/CE, 2014/30/CE e 2014/35/CE.
Italiano	Con la presente <i>Exercycle S.L.</i> dichiara che questo prodotto è conforme ai requisiti essenziali ed alle altre disposizioni pertinenti stabilite delle direttive 2009/125/CE, 2011/65/CE, 2014/30/CE e 2014/35/CE.
Česky	Tímto Exercycle S.L. že výrobek je ve shodě se základními požadavky a dalšími příslušnými ustanoveními směrnic 2009/125/ES, 2011/65/ES, 2014/30/ES a 2014/35/ES.

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.com
www.bhfitness.com

POST-VENTA

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

BH FITNESS PORTUGAL

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

BH SERVICE PORTUGAL

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

BH GERMANY GmbH

Grasstrasse 13
45356 ESSEN
GERMANY

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

BH FITNESS UK

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

AFTER SALES – UK

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

BH FITNESS FRANCE

SAV FRANCE
Tel : +33 559 423 419
savfrance@bhfitness.com

BH FITNESS ASIA

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

BH FITNESS 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

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

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 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.

v1