

**Instrucciones de montaje y utilización**  
**Instructions for assembly and use**  
**Instructions de montage et utilisation**  
**Montage- und Gebrauchsanleitung**  
**Istruzioni di montaggio e uso**  
**Montage-en gebruiksinstructies**

Fig.1

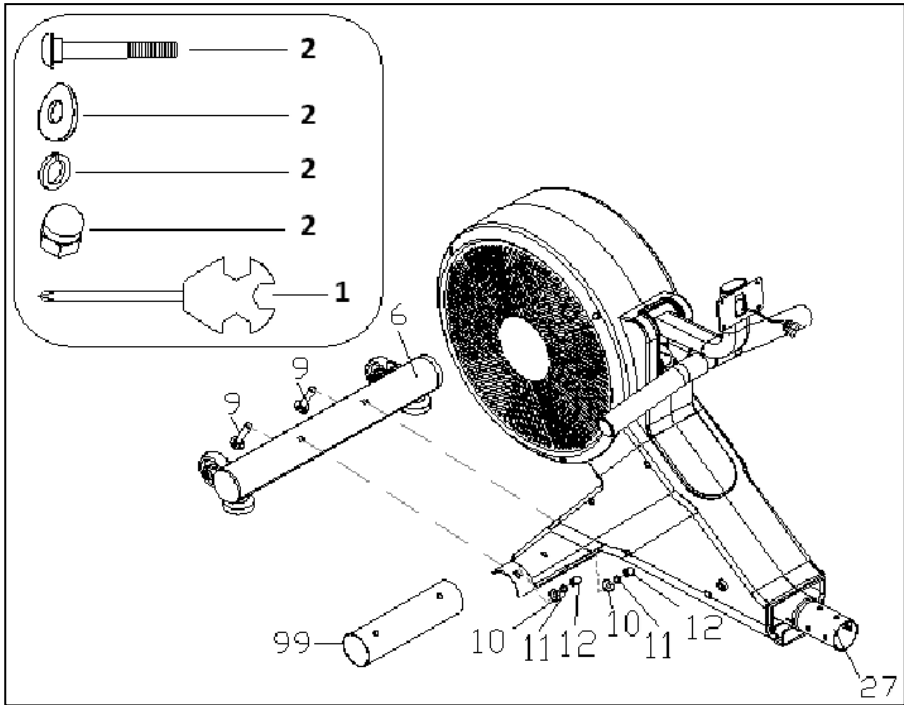


Fig.2

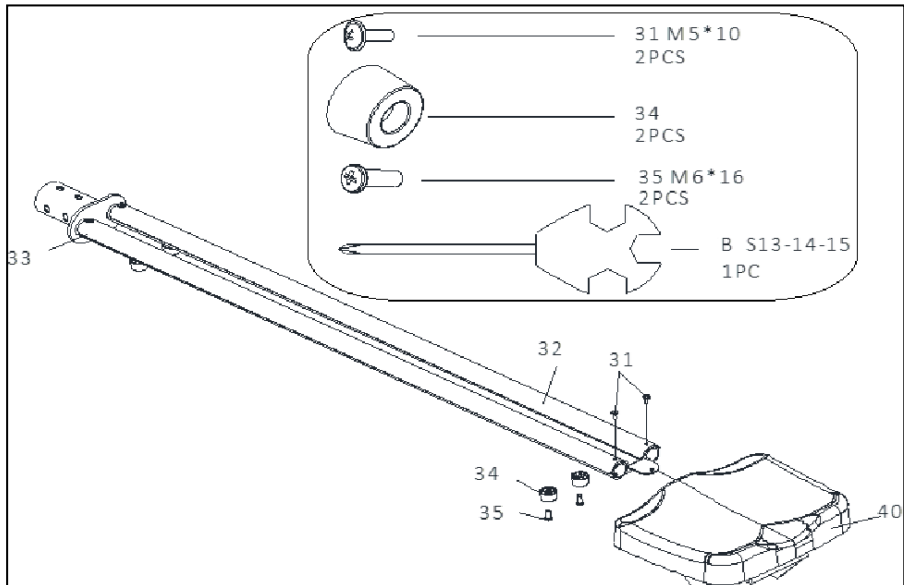


Fig.3

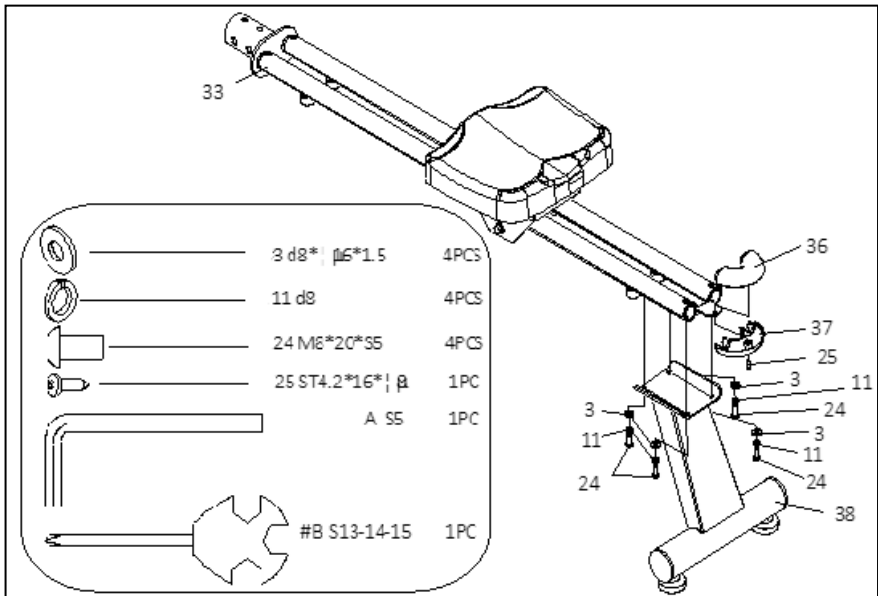


Fig.4

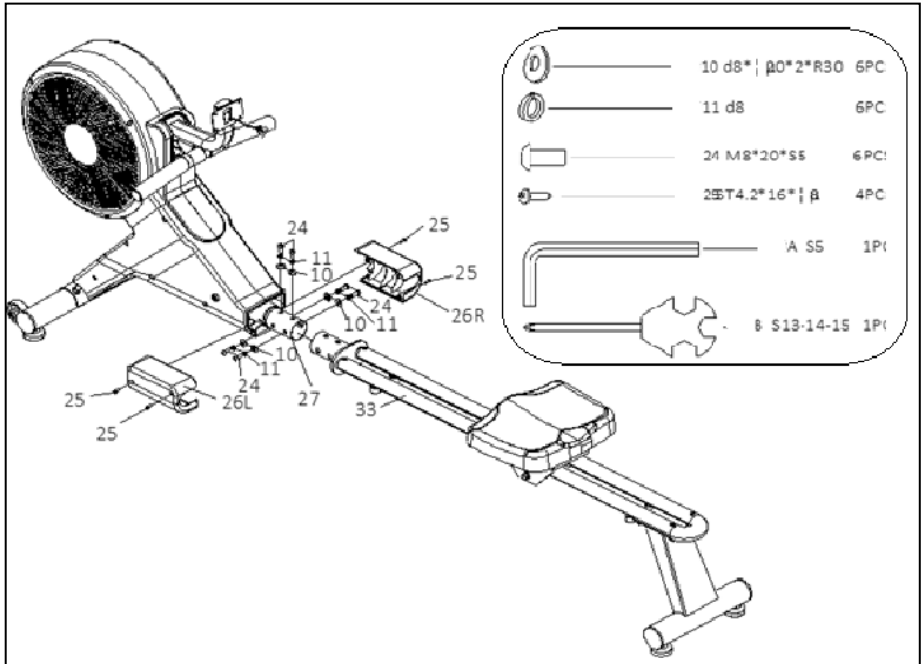


Fig.5

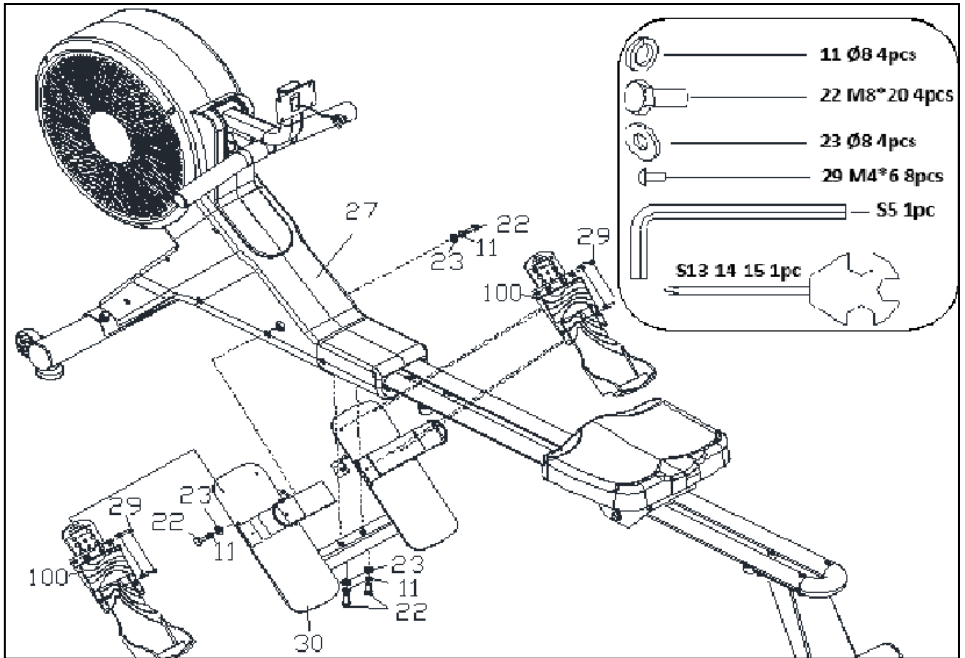


Fig.6

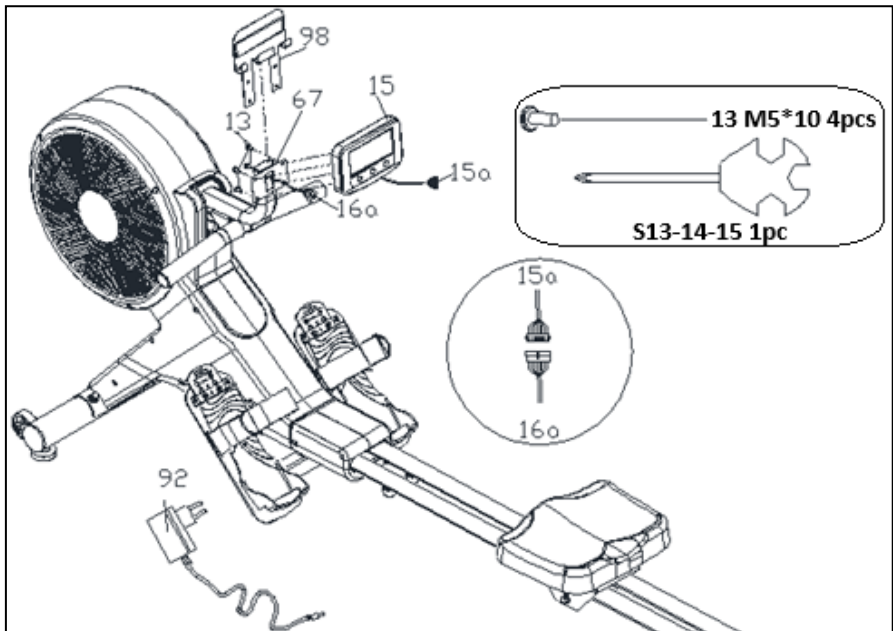
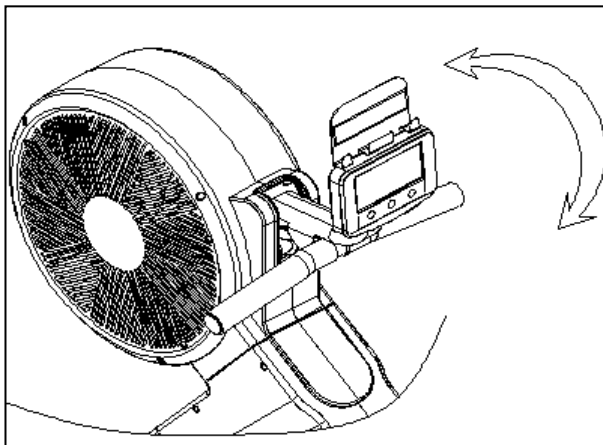
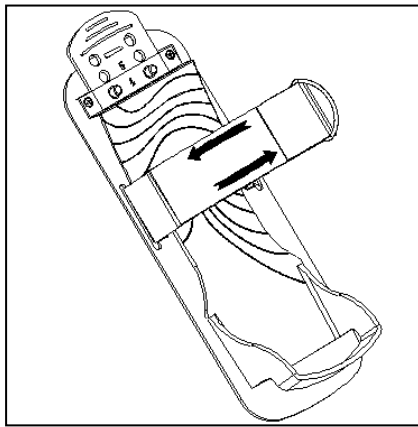
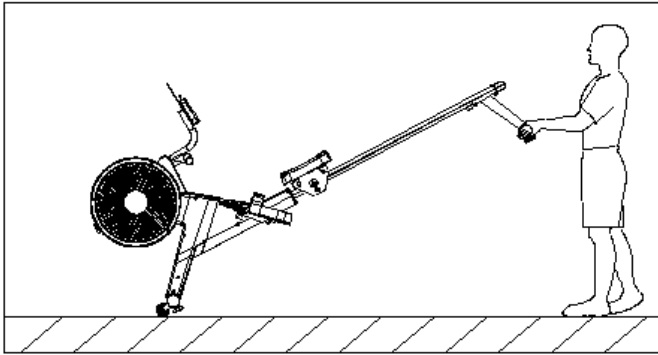


Fig.7



## 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.

## INDICACIONES GENERALES.-

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

**1** Este aparato ha sido probado y cumple con la norma EN957 bajo la clase H.C. adecuado sólo para uso doméstico. Peso máximo del usuario 120kg.

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

**3** Sólo puede utilizar el aparato una persona cada vez.

**4** Si sufre mareos, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma durante la utilización de este aparato, PARE el ejercicio. ACUDA A UN MÉDICO INMEDIATAMENTE.

**5** Utilice el aparato sobre una superficie sólida y a nivel. NO utilice la bicicleta cerca del agua o al aire libre.

**6** Los padres y otras personas responsables de los niños deben 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.

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

**8** Utilice prendas de vestir y calzado adecuado. Átese los cordones correctamente.

**9** Utilice este aparato sólo para los fines descritos en este manual. NO utilice accesorios no recomendados por el fabricante.

**10** No coloque objetos cortantes alrededor de la máquina.

**11** Las personas discapacitadas no deberán utilizar la máquina sin la asistencia de una persona cualificada o un médico.

**12** Antes de utilizar este aparato, realice un calentamiento con ejercicios de estiramiento.

## INSTRUCCIONES PARA EL EJERCICIO.-

### 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.

## **INSTRUCCIONES DE MONTAJE.-**

**Se recomienda la ayuda de una segunda persona para la realización de este montaje.**

### **1.- RODILLO DELANTERO.-**

Primero, soltar los tornillos (9), arandelas (10), arandelas (11) y tuercas (12). Después, monte el rodillo delantero (6) en el chasis usando la tornillería desmontada previamente y apretando fuerte.

### **2.- MONTAJE SILLIN.-**

Soltar los tornillos (31) del rail (33). Después, monte el rail guía de aluminio (32) al rail guía usando los tornillos desmontados. Finalmente, instale los limitadores (34) a los railes usando los tornillos (35).

### **3.- RODILLO TRASERO.-**

Soltar los tornillos (25) y la cubierta (36/37). Después, coloque el rail superior sobre la cubierta (36/37) y fíjelo usando los tornillos (25). Finalmente, monte el rodillo trasero (38) al rail inferior (33) usando las arandelas (3) – (11) y los tornillos (24).

### **4.- CHASIS.-**

Soltar arandelas (10)-(11) y tornillos (24) del chasis (27); retire también los tornillos (25) de las tapas (26L7R). Montar el rail guía (33) en el chasis (27) y fíjelo usando la tornillería desmontada previamente. Finalmente, fijar las tapas (26) con los tornillos (25).

### **5.- PEDALES.-**

Soltar arandelas (11)-(23) y los tornillos (22) del chasis (27). Después, montar los soportes de pedales (30) en el chasis usando los tornillos previamente soltados.

Soltar los tornillos (29) de los soportes (30) y fijar el pedal (100) al soporte.

### **6.- MONITOR.-**

Conectar los cables de conexión (16a) con (15a) y situar el display en el soporte (67).

Después, desmonte los tornillos (13) del display (15) y úselos para montar el soporte Ipad (98) y el display (15) al soporte (67).

Finalmente, enchufe a corriente (92).

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

La unidad está equipada con ruedas Fig.7, 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 trasera y empujando.

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.

## 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 appliance has been tested and it complies with standard EN957 under class H.C., suitable for domestic use only. Maximum user weight 120kg.

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

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

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

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

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

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

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

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

**9** This appliance must only be used for the purposes described in this manual. DO NOT use accessories that are not recommended by the manufacturer.

**10** Do not place sharp objects near the machine.

**11** Disabled people should not use the machine without the assistance of a qualified person or a doctor.

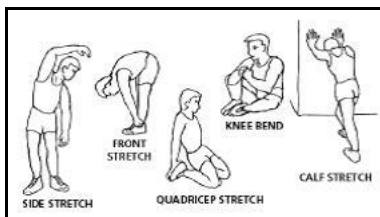
**12** Do warm up stretching exercises before using the equipment.

## EXERCISE INSTRUCTIONS.-

### 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.

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

## **1.- ASSEMBLY INSTRUCTIONS.-**

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

### **1.- FRONT ESTABILIZER. -**

Remove the (9) screws, (10)-(11) washers, and (12) nut. Then, install the front estabilizer (6) in the frame and fix it using the screws removed before. Fig.1

### **2.- MOUNTING THE SEAT.-**

Remove (31) screws of the rail (33). Then, mount the aluminium guide rail (32) to the guide rail (33) using (31) removed screws. Finally, Install (34) limiters in the rails using (35) bolts.

### **3.- REAR ESTABILIZER. -**

Remove (25) screws and (36/37) cover. Then, fix the upper and lower rail cover (36-37) to the guide rail (33) using (25) screws. Finally, mount the rear estabilizer (38) using (3)-(11) washers and (24) screws.

### **4.- MAIN FRAME.-**

Remove (10)-(11) washers and (24) screws from main frame (27); then remove (25) screws from the (26) covers. Mount the guide rail (33) on the main frame (27) and fix using the removed screws. Finally, fix the (26) covers using the (25) screws.

### **5.- PEDALS.-**

Remove (11)-(23) washers and (22) screws from the main frame (27). Then, mount the pedals structure (30) on the main frame using previous removed screws.

Finally, remove (29) screws from the (30) support and fix the pedals (100) in the support.

## **6.- MONITOR.-**

Connect the wires (16a) and (15a). Then, remove (13) screws from the display (15) and use them to mount the Ipad Holder (98) and display (15) in to the support (67). Finally, plug the adapter (92).

## **LEVELLING.-**

Once the unit has been placed into its final position for doing exercise, make sure that it sits flat on the floor and that it is level. This can be achieved by screwing the adjustable support blocks (64) up or down, as shown in Fig.7, I.

The foot pad (51) should be 5-10mm from the ground, Fig.7, II.

## **MOVEMENT & STORAGE.-**

The unit is equipped with wheels, Fig.7, 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.

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.

## CONSIGNES GÉNÉRALES.-

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

**1** Cet appareil a été testé et répond à la norme EN957 classe H.C. apte pour l'usage domestique uniquement. Poids maximum de l'utilisateur: 120kg.

**2** Tenir les mains à l'écart de toute partie mobile de la machine.

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

**4** 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**

**5** 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.

**6** 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.

**7** Cette machine ne peut être utilisée que par une personne à la fois.

**8** L'utilisateur de la machine doit porter des vêtements et des chaussures appropriés. Nouez bien vos lacets de chaussures.

**9** 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.

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

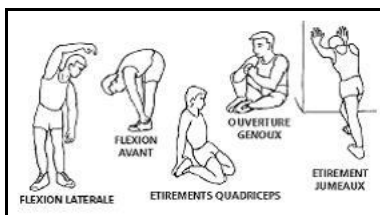
**11** Les personnes handicapées ne pourront utiliser la machine que si elles sont accompagnées par une personne qualifiée pour ce faire ou par un médecin.

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

## INSTRUCTIONS POUR L'EXERCICE.-

### 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.

**Conservez cette notice.**

## **MONTAGE.-**

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

### **1. MONTAGE DES TUBES**

#### **SUPPORT.-**

Approchez le tube du support avant (A3) au corps central (A1), Fig.1, introduire les vis (24), placez les rondelles (37) et les écrous (19) et visser solidement.

### **2.- MONTAGE DE LA SELLE.-**

Retirez les vis (31) du rail (33). Ensuite, montez le rail de guidage en aluminium (32) sur le rail de guidage (33) à l'aide des vis (31) retirées. Enfin, installez les limiteurs (34) dans les rails à l'aide des boulons (35).

### **3.- STABILISATEUR ARRIÈRE. -**

Retirer les vis (25) et le couvercle (36/37). Ensuite, fixer le couvercle supérieur et inférieur du rail (36-37) au rail de guidage (33) à l'aide des vis (25). Enfin, monter le stabilisateur arrière (38) à l'aide des rondelles (3)-(11) et des vis (24).

### **4.- CADRE PRINCIPAL.-**

Retirez les rondelles (10)-(11) et les vis (24) du cadre principal (27) ; retirez ensuite les vis (25) des couvercles (26). Montez le rail de guidage (33) sur le cadre principal (27) et fixez-le à l'aide des vis retirées. Enfin, fixez les couvercles (26) à l'aide des vis (25).

### **5.- PÉDALES.-**

Retirer les rondelles (11)-(23) et les vis (22) du cadre principal (27). Monter ensuite la structure des pédales (30) sur le cadre principal à l'aide des vis précédemment retirées.

Enfin, retirer les vis (29) du support (30) et fixer les pédales (100) sur le support.

### **6.- MONITEUR.-**

Connectez les câbles (16a) et (15a).

Ensuite, retirez les vis (13) de l'écran (15) et utilisez-les pour monter le support lpad (98) et l'écran (15) sur le support (67).

Enfin, branchez l'adaptateur (92).

### **DÉPLACEMENT & RANGEMENT.-**

Cet appareil dispose de roulettes, Fig.7 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. La machine doit être gardée dans un endroit sec, sans changements importants de température.

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.**

## SICHERHEITSHINWEISE.-

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

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

Benutzen Sie das Gerät nur auf einer stabilen und ebenen Fläche und benutzen Sie eine Unterlage zum Schutz des Bodens oder Teppichs.

## ALLGEMEINE HINWEISE.-

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

**1** Dieses Gerät wurde getestet und erfüllt die Norm EN957 in der Klasse H.C., für den häuslichen Gebrauch geeignet. Höchstgewicht des Nutzers 120kg.

**2** Kommen Sie mit den Händen nicht mit den beweglichen Teilen des Geräts in Berührung.

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

**4** 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.**

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

**6** 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.

**7** Ihr Gerät darf nur von jeweils einer Person benutzt werden.

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

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

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

**11** Behinderte Personen dürfen das Gerät nur mit Unterstützung durch qualifiziertes oder medizinisches Personal benutzen.

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

## HINWEISE ZUM TRAINING.-

### 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.

## **MONTAGEHINWEISE.-**

**Es ist ratsam, die Montage zu zweit vorzunehmen.**

### **1.- ANBRINGEN DER STÄNDERROHRE.-**

Führen Sie das vordere Ständerrohr (A3) an den Hauptrahmen (A1) Fig.1. Setzen Sie die Schrauben (24), die Unterlegscheiben (37) und die Muttern (19) auf und ziehen Sie gut fest.

### **2.- MONTAGE DES SITZES.-**

Entfernen Sie die (31) Schrauben der Schiene (33). Befestigen Sie dann die Aluminium-Führungsschiene (32) mit den (31) entfernten Schrauben an der Führungsschiene (33). Installieren Sie abschließend die (34) Begrenzer mit den (35) Bolzen in den Schienen.

### **3.- HINTERER STABILISATOR. -**

Die (25) Schrauben und die (36/37) Abdeckung entfernen. Dann die obere und untere Schienenabdeckung (36-37) mit (25) Schrauben an der Führungsschiene (33) befestigen. Zum Schluss den hinteren Stabilisator (38) mit (3)-(11) Unterlegscheiben und (24) Schrauben montieren.

### **4.- HAUPTRAHMEN.-**

Entfernen Sie (10)-(11) Unterlegscheiben und (24) Schrauben vom Hauptrahmen (27); entfernen Sie dann (25) Schrauben von den (26) Abdeckungen. Montieren Sie die Führungsschiene (33) am Hauptrahmen (27) und befestigen Sie sie mit den entfernten Schrauben. Befestigen Sie

abschließend die (26) Abdeckungen mit den (25) Schrauben.

### **5.- PEDALE.-**

Entfernen Sie die Unterlegscheiben (11)-(23) und die Schrauben (22) vom Hauptrahmen (27). Befestigen Sie dann die Pedalstruktur (30) mit den zuvor entfernten Schrauben am Hauptrahmen. Entfernen Sie abschließend die Schrauben (29) von der Halterung (30) und befestigen Sie die Pedale (100) an der Halterung.

### **6.- MONITOR.-**

Die Kabel (16a) und (15a) anschließen. Anschließend die Schrauben (13) vom Display (15) entfernen und damit den iPad-Halter (98) und das Display (15) in der Halterung (67) befestigen. Zum Schluss den Adapter (92) einstecken.

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

Das Gerät verfügt über Räder, Fig.7, 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. Bewahren Sie das Gerät an einem trockenen Ort mit möglichst geringen Temperaturschwankungen auf. Sollten über den Zustand einer Komponente Zweifel bestehen, setzen Sie sich bitte mit dem (TKD) Technischen Kundendienst in Verbindung, indem Sie das Servicetelefon anrufen (siehe letzte Seite des Handbuchs).

**BH BEHÄLT SICH DAS RECHT ZU ÄNDERUNGEN SEINER PRODUKT-SPEZIFIZIERUNGEN OHNE VORHERIGE ANKÜNDIGUNG VOR.**

## ISTRUZIONI DI SICUREZZA.-

Prima di cominciare qualsiasi programma d'allenamento, chiedere una consulenza medica. Si consiglia di realizzare un controllo fisico completo.

Svolgere l'esercizio al livello raccomandato, non arrivare allo sfinimento. Se si sente dolore o disturbi di qualsiasi tipo, fermare l'allenamento immediatamente e rivolgersi al medico.

Usare l'apparecchio su una superficie solida e livellata, con qualche tipo di protezione per il pavimento o tappeto.

## INDICAZIONI GENERALI.-

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

**1** Questo apparecchio è stato verificato e controllato e segue la norma EN957 sotto la classe H.C. adatto solo per il suo uso domestico. Peso massimo dell'utente 120kg.

**2** Mantenere le mani lontane da qualsiasi delle parti mobili dell'apparecchio.

**3** Solo una persona alla volta può usare la bicicletta allo stesso tempo.

**4** Se si soffre di capogiri, nausea, dolori nel petto o qualsiasi altro sintomo durante l'uso di questo apparecchio, **FERMARE** l'allenamento. **RECARSÌ DA UN MEDICO IMMEDIATAMENTE.**

**5** Usare l'apparecchio su una superficie solida e livellata. **NON** usare la bicicletta vicino all'acqua o all'aria aperta.

**6** I genitori ed altre persone responsabili dei bambini devono tenere conto della

natura curiosa di questi che li può portare a situazioni e comportamenti che possono risultare pericolosi. Questo apparecchio non si deve usare in nessun caso come un giocattolo.

**7** L'apparecchio solo può essere usato da una persona allo stesso tempo.

**8** Usare vestiti e scarpe adatti. Allacciarsi le scarpe correttamente.

**9** Usare questo apparecchio solo per gli scopi descritti in questo manuale. **NON** usare accessori non consigliati dal fabbricante.

**10** Non collocare oggetti taglienti attorno alla bicicletta.

**11** Le persone con handicap non dovranno usare l'apparecchio senza l'assistenza di una persona qualificata o un medico.

**12** Prima di usare questo apparecchio, realizzare un riscaldamento con esercizi di stiramento.

## ISTRUZIONI PER L' ALLENAMENTO.-

### La fase del riscaldamento

Questa fase accelera il flusso sanguigno nel corpo e mette a tono i muscoli per l'allenamento. Riduce anche il rischio di crampi e lesioni muscolari. È consigliabile realizzare alcuni esercizi di stiramento e riscaldamento, come viene indicato più avanti.



Realizzi ogni stiramento più o meno durante 30 secondi, non sforzi i muscoli. Se sente dolore, si FERMI.

**Conservi queste istruzioni.**

## **ISTRUZIONI DI MONTAGGIO.-**

**Si raccomanda l'aiuto di una seconda persona per la realizzazione di questo montaggio.**

### **1.- MONTAGGIO DEL TUBO DI SUPPORTO ANTERIORE.-**

Avvicinare il tubo del supporto anteriore (A3) al corpo centrale (A1), Fig. 1, inserire i bulloni (24), le rondelle (37) e i dadi (19) e avvitarli completamente.

### **2.- MONTAGGIO SELLINO.-**

Rimuovere le viti (31) della rotaia (33). Quindi, montare la rotaia di guida in alluminio (32) sulla rotaia di guida (33) utilizzando le viti (31) rimosse. Infine, installare i limitatori (34) nelle rotaie utilizzando i bulloni (35).

### **3.-STABILIZZATORE POSTERIORE**

Rimuovere le viti (25) e il coperchio (36/37). Quindi, fissare il coperchio del binario superiore e inferiore (36-37) alla guida (33) utilizzando le viti (25). Infine, montare lo stabilizzatore posteriore (38) utilizzando le rondelle (3)-(11) e le viti (24).

### **4.- TELAIO PRINCIPALE.-**

Rimuovere le (10)-(11) rondelle e le (24) viti dal telaio principale (27); quindi rimuovere le (25) viti dalle (26) coperture. Montare la guida (33) sul telaio principale (27) e fissare utilizzando le viti rimosse. Infine, fissare le (26) coperture utilizzando le (25) viti.

### **5.- PEDALI.-**

Rimuovere le rondelle (11)-(23) e le viti

(22) dal telaio principale (27). Quindi, montare la struttura dei pedali (30) sul telaio principale utilizzando le viti rimosse in precedenza.

Infine, rimuovere le viti (29) dal supporto (30) e fissare i pedali (100) nel supporto.

### **6.- MONITOR.-**

Collegare i fili (16a) e (15a).

Quindi, rimuovere (13) viti dal display (15) e utilizzarle per montare il supporto per iPad (98) e il display (15) nel supporto (67).

Infine, collegare l'adattatore (92).

## **SPOSTAMENTO ED IMMAGAZZINAGGIO.-**

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

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

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

## VEILIGHEIDSAANWIJZINGEN.-

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

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

Gebruik het toestel op een vlakke en stevige oppervlakte met bescherming voor de grond of het tapijt.

## ALGEMENE AANWIJZINGEN.-

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

**1** Dit toestel is getest en voldoet aan de EN 957 norm, klasse H. C., enkel geschikt voor gebruik thuis. Maximum gewicht van de gebruiker: 120kg.

**2** Raak de bewegende onderdelen niet aan.

**3** Dit apparaat kan slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.

**4** Wanneer u last krijgt van duizelingen, misselijkheid, pijn in de borst of andere symptomen tijdens het gebruik van dit apparaat, **STOP** dan met de oefening. **RAADPLEEG ONMIDDELLIJK EEN ARTS.**

**5** Gebruik het apparaat slechts op een stevige en genivelleerde ondergrond. Gebruik het apparaat **NOOIT** in de open lucht of in de buurt van water.

**6** Ouders en andere personen die verantwoordelijk zijn voor kinderen, dienen er rekening mee te houden dat dezen van nature nieuwsgierig zijn en

dat dit tot gevaarlijke situaties en gedrag kan leiden. Dit apparaat mag onder geen beding als speelgoed gebruikt worden.

**7** Dit apparaat kan slechts door één persoon tegelijk gebruikt worden.

**8** Gebruik adequate kleding en schoeisel. Strik uw veters goed.

**9** Gebruik dit apparaat uitsluitend voor de gebruiksdoeleinden, zoals beschreven in deze handleiding. Gebruik **GEEN** accessoires die niet worden aanbevolen door de fabrikant.

**10** Plaats geen scherpe voorwerpen in de buurt van het apparaat.

**11** Invaliden dienen dit apparaat uitsluitend te gebruiken onder leiding van een bevoegde persoon of arts.

**12** Voordat u dit apparaat gaat gebruiken dient u een warming-up uit te voeren door middel van rekoefeningen.

## AANWIJZINGEN VOOR DE OEFENINGEN.-

### De opwarming.

Deze fase versnelt de bloedsomloop en bereidt de spieren voor op de oefening. Het risico op krampen en spierletsels wordt tevens verminderd. Het is raadzaam eerst wat te stretchen.



Hou elke strechting ongeveer een 30 seconden aan, forceer uw spieren niet. Als u pijn voelt, **STOP** dan.

## **MONTAGE INSTRUCTIES.-**

**De hulp van een tweede persoon wordt aanbevolen bij het monteren van dit toestel.**

### **1.- DE DRIEHOEKSTANGEN MONTEREN.-**

Plaats de voorste driehoekstang met wieltjes (A3) op het hoofdframe (A1), Fig.1., plaats de schroeven (24), de ringen (37) en de moeren (19) en draai stevig vast.

### **2.- HET ZADEL BEVESTIGEN.-**

Verwijder (31) schroeven van de rail (33). Monteer vervolgens de aluminium geleiderail (32) aan de geleiderail (33) met behulp van (31) verwijderde schroeven. Installeer ten slotte (34) begrenzers in de rails met behulp van (35) bouten.

### **3.- ACHTERSTE STELLER. -**

Verwijder (25) schroeven en (36/37) afdekking. Bevestig vervolgens de bovenste en onderste railafdekking (36-37) aan de geleiderail (33) met behulp van (25) schroeven. Monteer vervolgens de achterste stabilisator (38) met behulp van (3)-(11) ringen en (24) schroeven.

### **4.- HOOFDFRAME.-**

Verwijder (10)-(11) ringen en (24) schroeven van het hoofdframe (27); verwijder vervolgens (25) schroeven van de (26) afdekkingen. Monteer de geleiderail (33) op het hoofdframe (27) en bevestig met de verwijderde schroeven. Bevestig ten slotte de (26) afdekkingen met de (25) schroeven.

### **5.- PEDALEN.-**

Verwijder (11)-(23) ringen en (22)

schroeven van het hoofdframe (27). Monteer vervolgens de pedaalstructuur (30) op het hoofdframe met behulp van eerder verwijderde schroeven.

Verwijder vervolgens (29) schroeven van de (30) steun en bevestig de pedalen (100) in de steun.

### **6.- MONITOR.-**

Sluit de draden (16a) en (15a) aan.

Verwijder vervolgens de (13) schroeven van het display (15) en gebruik deze om de Ipad-houder (98) en het display (15) in de steun (67) te monteren.

Sluit ten slotte de adapter (92) aan.

## **VERPLAATSING EN OPBERGEN.-**

Dit apparaat is uitgerust met wieltjes, Fig.7, wat het verplaatsen vergemakkelijkt. De twee wieltjes bevinden zich aan de voorkant van het apparaat en vergemakkelijken het u het apparaat te verplaatsen en op de uitgekozen plaats te plaatsen door de achter iets te laten overhellen en te duwen.

Berg het apparaat op een droge plaats op, waar zo min mogelijk temperatuurschommelingen plaats vinden.

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

**BH HOUDT ZICH HET RECHT TOE DE PRODUCTSPECIFICATIES ZONDER VOORAFGAAND BERICHT TE VERANDEREN.**

# ESPAÑOL

## TECNICA DEL REMO



### 1.- ATAQUE

- Brazos parcialmente estirados.
- Piernas recogidas contra el cuerpo.
- Cuerpo ligeramente hacia delante.

### 2. COMIENZO DE LA ACCION

- Brazos estirados.
- Comenzar el movimiento de las piernas.
- Remo por encima de las rodillas.
- El cuerpo se mueve en posición vertical.

### 3. ACCION

- Piernas continúan empujando.
- Brazos se doblan una vez pasada la altura de las rodillas.

### 4.- FINAL

- El tirador del remo se coloca a la altura del pecho.
- Piernas parcialmente estiradas.
- Cuerpo ligeramente inclinado hacia atrás.

### 5.- RECUPERACION

- Brazos estirados hacia delante.
- Piernas flexionadas.

### 6.- PREPARACION

- Volver a la posición de ataque.
- No soltar el tirador del remo.

## ENGLISH ROWING TECHNIQUE



### 1.- ATTACK

- Arms partially stretched.
- Legs brought up against the body.
- Body leaning slightly forward.

### 2.- BEGIN THE ACTION

- Arms stretched fully out.
- Begin the leg movement.
- Oar above knee level.
- Body moves into the upright position.

### 3.- ACTION

- Legs pushing back.
- Arms beginning to bend once they have passed the knees.

### 4.- END

- The rowing bar is brought to chest level.
- Legs partially straightened out.
- Body leaning slightly backward.

### 5.- RECOVERY

- Arms stretched out in front.
- Legs bent.

### 6.- PREPARACION

- Return to the attack position.
- Do not let go of the rowing bar.

# FRANÇAIS

## TECHNIQUE DU RAMEUR



### 1. ATTAQUE

- Bras partiellement étirés.
- Jambes repliées contre le corps.
- Corps légèrement en avant.

### 2. DEBUT DE L'ACTION

- Bras étirés.
- Démarrer le mouvement des jambes.
- Rameur au dessus genoux.
- Le corps se déplace en position verticale.

### 3. ACTION

- Les jambes poussent toujours.
- Les bras se replient après avoir passé le niveau des genoux.

### 4. FIN

- La corde du rameur est placée au niveau de la poitrine.
- Jambes partiellement étirées.
- Corps légèrement incliné en arrière.

### 5. RECUPERATION

- Bras étirés en avant.
- Jambes fléchies.

### 6. PREPARATION

- Revenir en position d'attaque.
- Ne pas lâcher la corde du rameur.

# DEUTSCH

## RUDERTECHNIK



### 1. ANGRIFF

- Die Arme teilweise gestreckt.
- Die Beine gegen den Körper angezogen.
- Den Körper leicht nach vorn gebeugt.

### 2. BEGINN DER AKTION

- Arme gestreckt.
- Die Beinbewegung beginnen.
- Das Ruder über den Knien.
- Der Körper bewegt sich in Vertikalposition.

### 3. AKTION

- Es wird weiterhin mit de Beinengeschoben.
- Die Arme werden gebeugt.
- Sobald sie die Höhe der Knie erreicht haben.

### 4. ENDE

- Die Zugvorrichtung des Ruders wird auf Brusthöhe gebracht.
- Die Beine sind teilweise gestreckt.
- Der Körper ist leicht nach hinten geneigt.

### 5. ZURUCKBEWEGUNG

- Die Arme nach vorn gestreckt.
- Die Beine gebeugt.

### 6. VORBEREITUNG

- Zurück in die Angriffspotion.
- Die Zugvorrichtung des Ruders nicht loslassen.

# PORTUGUES

## TECNICA DO REMO



### 1.- ATAQUE

- Os braços deverao estar parcialmente esticados.
- As pernas deverao estar recolhidas de encontro ao corpo.
- O corpo devera estar ligeiramente para a frente.

### 2.- COMENÇO DA ACÇÃO

- Os braços deverao estar esticados.
- Começar o movimento das pernas.
- O remo devera estar por cima dos joelhos.
- O corpo devera mover-se na posição vertical.

### 3.- ACÇÃO

- As pernas deverao continuar a empurrar.
- Os braços deverao dobrar-se depois de terem passado a zona dos joelhos.

### 4.- FINAL

- O puxador do remo devera ser colocado na zona do peito.
- As pernas deverao estar parcialmente esticadas.
- O corpo devera estar ligeiramente inclinado para tras.

### 5.- RECUPERAÇÃO

- Os braços deverao estar esticados para a frente.
- As pernas deverao estar flectidas.

### 6.- PREPARAÇÃO

- Voltar a posição de ataque
- Não devera soltar o puxador do remo.

# ITALIANO

## TECNICA DELLA VOGATA



### 1.- ATTACCO

- Braccia parzialmente tese.
- Gambe flesse verso il corpo.
- Corpo leggermente in avanti.

### 2.- INIZIO DELL'ESERCIZIO

- Braccia tese.
- Iniziare il movimento delle ginocchia.
- Vogatore al di sopra delle ginocchia.
- Il corpo si muove in posizione verticale.

### 3.- ESERCIZIO

- Le gambe continuano a spingere.
- Le braccia si piegano dopo aver superato l'altezza delle ginocchia.

### 4.- FINE DELL'ESERCIZIO

- Maniglia del vogatore all'altezza del petto.
- Gambe parzialmente inclinate all'indietro.

### 5.- RECUPERO

- Braccia tese in avanti.
- Gambe flesse.

### 6.- PREPARAZIONE

- Tornare alla posizione di presa.
- Non rilasciare la maniglia del vogatore.

# NEDERLANDS

## TECHNIEK VAN HET ROEIEN



### 1.- AANZET

- Armen gedeeltelijk gestrekt.
- Benen gebogen tegen het lichaam.
- Lichaam licht naar voren.

### 2.- BEGIN VAN DE ACTIE

- Armen gestrekt.
- Begin van de beweging van de benen.
- Riem op kniehoogte.
- Het lichaam in verticale stand.

### 3.- ACTIE

- Benen strekken zich verder.
- De armen buigen wanneer deze voorbij de knieën zijn.

### 4.- EINDE

- De riem op borsthoogte.
- Benen gedeeltelijk gestrekt.
- Lichaam licht naar achteren heliënd.

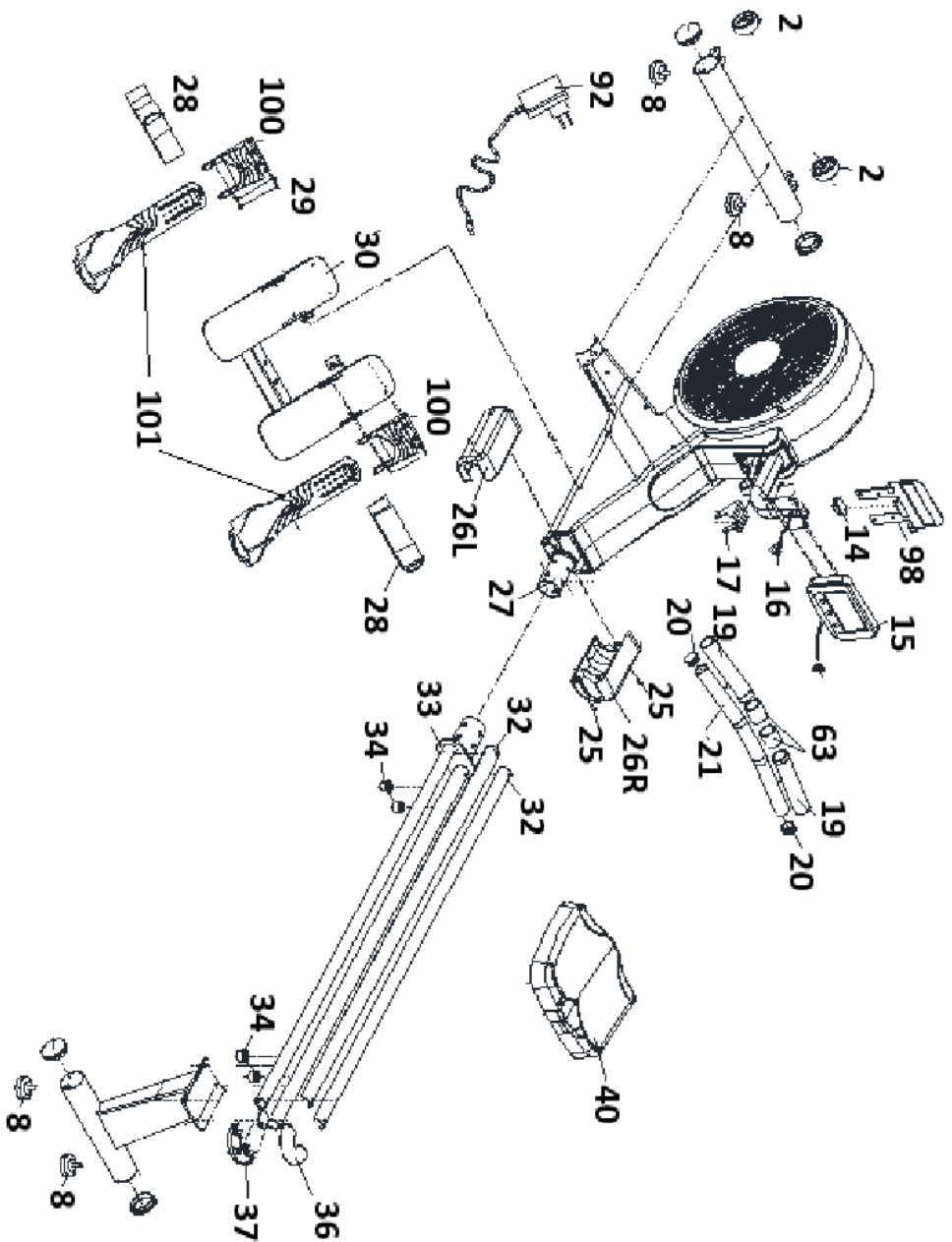
### 5.- HERSTEL

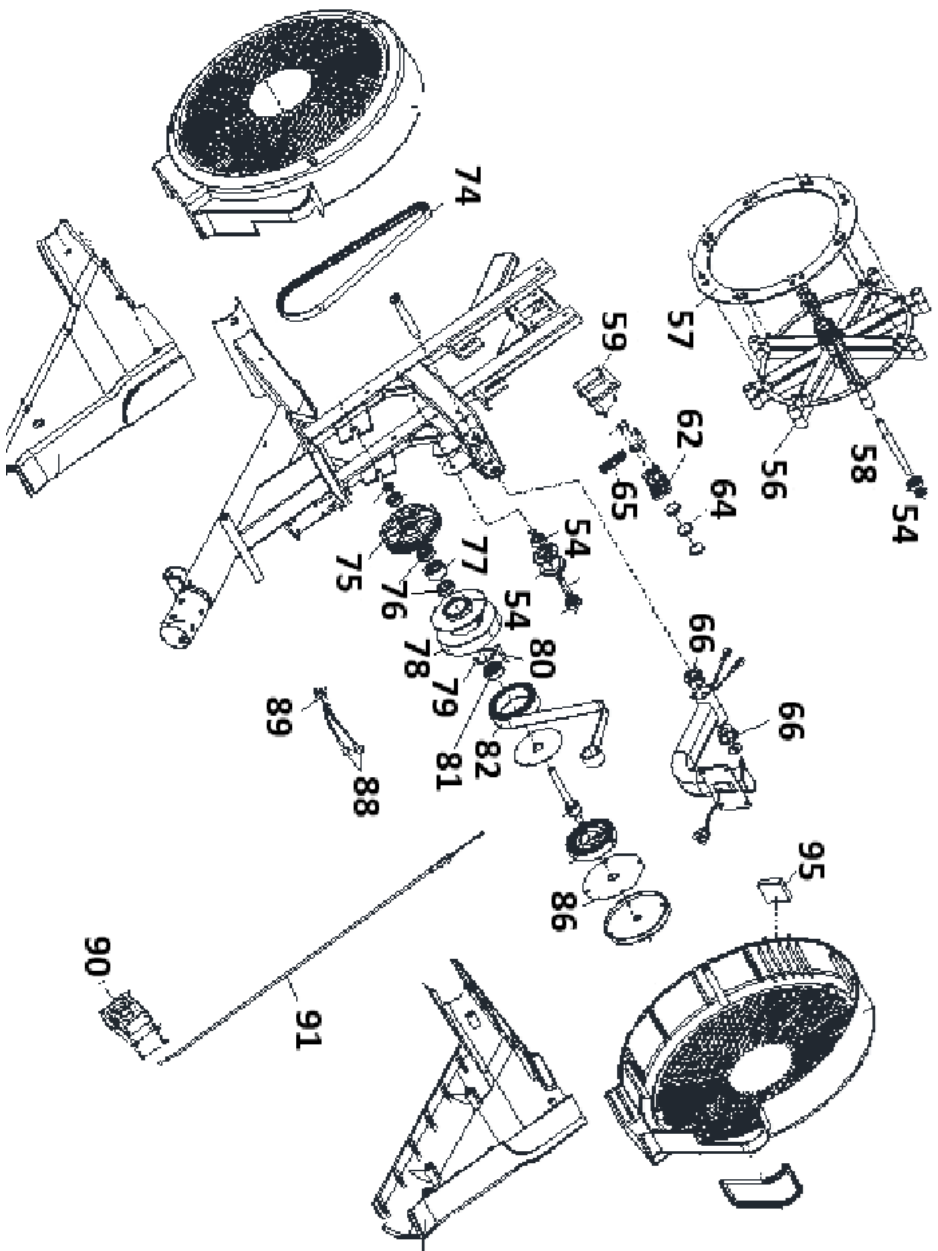
- Armen naar voren strekken.
- Benen gebogen.

### 6.- VOORBEREIDING

- Terugkeren naar de aanzetpositie.
- Riem niet loslaten.

# R325





**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

**Besellung 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:**  
**R325002 1**

<b>NO.</b>	<b>English Description</b>	<b>Descripción en español</b>	<b>Code</b>
2	Transportation Wheel	Rueda	R325002
5	End cap $\Phi 60.5 \times 17$	Tapon D60	R325005
8	Adjustable foot pad $\phi 52 \times 18$	Pie ajustable D52	R325008
15	Display	Display	R325015
16	Extension wire	Extension cable	R325016
19	Foam grip	Espuma	R325019
20	End cap $\Phi 32 \times 17$	Tapon D32x17	R325020
21	Handlebar	Manillar	R325021
28	Pedal strap	Ajsute pedal	R325028
30	Pedal seat	Set pedal	R325030
34	Limiter	Limitador	R325034
40	Saddle	Asiento	R325040
41	U baffle plate	Plato U	R325041
42	Left support plate of seat	Soporte palto pedal izq	R325042
45	Chain U seat	Ajuste U asiento	R325045
47	Spacer $d8 \times \Phi 15 \times 4$	Espaciador D8	R325047
48	Bearing 608Z	Rodamiento 608Z	R325048
49	Roller $\Phi 45 \times 38 \times \Phi 22$	Rodillo D45	R325049
50	Spacer $\Phi 14 \times \Phi 8.3 \times 30$	Espaciador D14	R325050
51	Roller $\Phi 33 \times 106 \times \Phi 22$	Rodillo D33	R325051
54	Bearing 6000-2RS	Rodamiento 6000-2RS	R325054
56	Aluminum sheet	Hoja aluminio	R325056
57	Fan	Ventilador	R325057

58	Flywheel shaft	Eje volante	R325058
59	Magnetic seat	Asiento magnético	R325059
62	Magnetic plate	Plato magnético	R325062
63	Rubber ring	Anillo de goma	R325063
64	Round Magnet $\Phi 24 \times 5$	Iman D24	R325064
65	Spring $\Phi 1.2 \times \Phi 15 \times 48 \times N9$	Muelle	R325065
68	Knob $\Phi 14 \times 81.5 \times M8 \times S6$	Pomo D14	R325068
71	Pulley $\Phi 45 \times 35$	Polea D45x35	R325071
74	Belt	Correa	R325074
76	Bearing 16003-2RS	Rodamiento 16003-2RS	R325076
77	Bearing $\phi 35 \times d 17 \times 16$	Rodamiento D35	R325077
78	Ribbon Belt Wheel	Correa rueda	R325078
81	Bearing 6300-2RS	Rodamiento 6300-2RS	R325081
83	PC Board for Ribbon Belt Wheel	tarjeta PC	R325083
88	Sensor	Sensor	R325088
90	Motor	Motor	R325090
91	Tension wire	Cable corriente	R325091
101	Pedal	Pedal	R325101
304	Blister	Blister	R325304

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, 2004/108/CE y 2006/95/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, 2004/108/EC and 2006/95/EC.
Français	Par la présente <i>Exercycle S.L.</i> déclare que cette appareil est conforme aux exigences essentielles et aux autres dispositions pertinentes des directives 2009/125/CE, 2011/65/CE, 2004/108/CE et 2006/95/CE.
Deutsch	Hiermit erklärt <i>Exercycle S.L.</i> , dass sich das Gerät in Übereinstimmung mit den grundlegenden Anforderungen und den übrigen einschlägigen Bestimmungen der Richtlinien 2009/125/EG, 2011/65/EG, 2004/108/EG und 2006/95/EG befindet.
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, 2004/108/CE e 2006/95/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, 2004/108/CE e 2006/95/CE.
Nederlands	Hierbij verklaart <i>Exercycle S.L.</i> dat het produkt in overeenstemming is met de essentiële eisen en de andere relevante bepalingen van richtlijnen 2009/125/EG, 2011/65/EG, 2004/108/EG en 2006/95/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: 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 Oiã 3770-068 Oiã  
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

ESEMSONT

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.

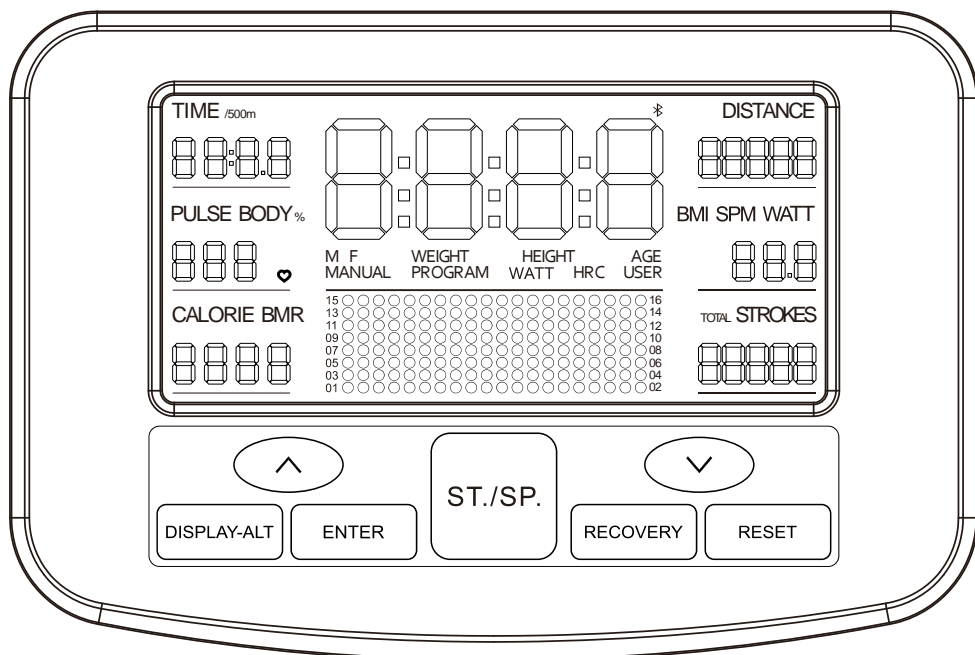
BH SE RÉSERVE LE DROIT DE MODIFIER LES SPECIFICATIONS DE SES PRODUITS SANS PRÉAVIS.

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.

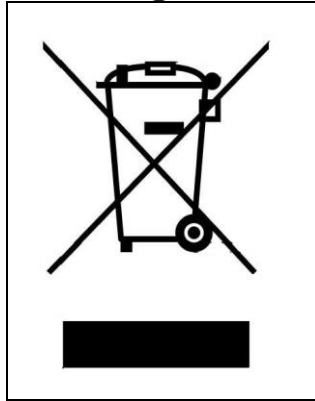
BH RESERVA O DIREITO DE PODER MODIFICAR AS ESPECIFICAÇÕES DOS SEUS EQUIPAMENTOS SEM AVISO PRÉVIO.

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

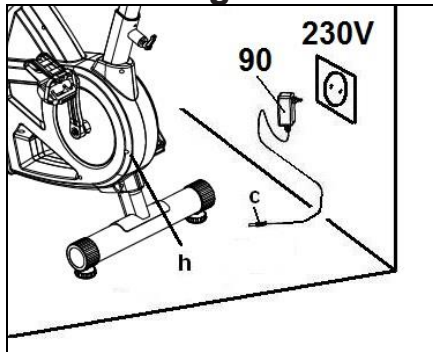


**UNIDAD ELECTRÓNICA**  
**ELECTRONIC MONITOR**  
**UNITÉ ÉLECTRONIQUE**  
**ELEKTRONIKEINHEIT**  
**UNIDADE ELECTRÓNICA**  
**IMPIANTO ELETTRONICO**  
**ELEKTRONISCHER MONITOR**

**Fig. 1**



**Fig. 2**



## **PUESTA EN MARCHA.-**

Para poner en marcha el monitor en primer lugar tiene que enchufar el adaptador que se suministra con la máquina a un enchufe de corriente (220v.- 240v) y el terminal del adaptador a la clavija situada en la parte inferior trasera de la máquina (Fig 2).

El monitor se apagará automáticamente cuando la unidad esté 6 minutos parada.

**Importante:** Deposite los componentes electrónicos en contenedores especiales, Fig. 1.

## **FUNCIONES DEL MONITOR.-**

Para hacer más cómodo y simple el control de su ejercicio este electrónico muestra simultáneamente:

- Distancia 0-99999
- Tiempo de ejercicio 0-99´
- Remadas 0-9999
- Remadas totales 0-99999
- Wattios 0-899W
- Calorías consumidas 0-9999
- Velocidad 0-999rpm
- Resistencia 1-16

## **FUNCION MANUAL P01.-**

Pulsando las teclas UP▲/DOWN▼ seleccione la función manual y pulse ENTER. Pulse la tecla START/STOP para iniciar el ejercicio y con las teclas UP▲/DOWN▼ suba o baje la resistencia del ejercicio. Si en el estado inicial pulsa la tecla START/STOP comenzará el ejercicio en función manual directamente.

- Programación de tiempo.
- Programación de la distancia.
- Programación de las calorías.
- Programación de edad.

Una vez que un valor llegue a 0, el programada se dará por finalizado.

## **FUNCIÓN PROGRAMAS P02-12.-**

Pulsando las teclas UP▲/DOWN▼ seleccione el programa deseado.

Una vez seleccionado el programa tendrá que rellenar los siguientes campos.

- Tiempo.
- Distancia.
- Calorías.
- Edad.

## **BODYFAT P13.-**

Pulsando las teclas UP/DOWN seleccione la función BODYFAT.

Tendrá que rellenar los siguientes datos: sexo – peso – altura – edad.

Tras pulsar el botón START, a los 10 segundos el monitor mostrará su BMI (índice grasa corporal, aproximado según tablas al final del manual).

**Nota: el usuario deberá de usar los pulsómetros antes de empezar el programa y durante el ejercicio.**

## **PROGRAMA DE WATIOS P14**

Pulsando las teclas UP▲/DOWN▼ seleccione la función WATT y pulse ENTER.

Tendrá que rellenar los siguientes datos: tiempo – distance – watt target.

La resistencia se modificará automáticamente en función de los wattios.

**Nota: los wattios se determinan en función de la resistencia – velocidad. Por lo que si pedalea mas rápido la resistencia disminuirá en función de los**

wattios marcados y viceversa de manera automática.

## **PROGRAMAS CONTROL DEL RITMO CARDIACO P15-P18.**

Pulsando las teclas UP▲/DOWN▼ seleccione la función H.R.C. y pulse ENTER. Deberá seleccionar el ritmo cardiaco objetivo para el ejercicio. Con las teclas UP▲/DOWN▼ seleccione la opción deseada:

- 65% P14,
- 75% P15
- 90% P16
- Tag P17

y pulse la tecla ENTER. Las tres primeras indican el porcentaje respecto al pulso cardiaco máximo (220-edad) y la cuarta se utiliza para introducir el ritmo cardiaco objetivo de forma manual.

**Nota: durante el ejercicio el usuario deberá de usar los pulsómetros, en caso de no usarlos la resistencia no podrá ser modificada automáticamente.**

## **PROGRAMA USUARIO P19-22.**

Pulsando las teclas UP▲/DOWN▼ seleccione la función PERSONAL y pulse ENTER.

Deberá introducir los siguientes datos: tiempo – distancia – calorías – edad – resistencia

La resistencia podrá ser modificada durante el ejercicio.

## **RECOVERY.-**

Cuando el usuario quiera medir su capacidad de recuperación, pulse el botón “recovery”.

Se activará una cuenta atrás de 60 segundos en la cual el usuario deberá usar el pulsómetro para ver y calcular la capacidad de estabilizar su pulso durante un minuto.

**Nota: este programa solo podrá ser usado en caso de conectar y usar un aparato telemétrico externo.**

## **FUNCIONAMIENTO los (iPod Touch/iPhone/iPad) - Android**

Active la función Bluetooth en el iPod/iPhone/iPad y realice una búsqueda de dispositivos Bluetooth.

Evite que le dé a su monitor electrónico la luz directa del sol, pues se puede estropear la pantalla del cristal líquido. No lo exponga tampoco al agua ni a golpes.

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.**

## STARTING.-

To switch the monitor on first plug the adapter, supplied with the machine, into the mains socket (220 V – 240 V) and the jack on the adapter into the socket at the bottom of the machine. (Fig. 2)

The monitor will switch itself off automatically if the unit stands idle for more than 6 minutes.

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

## MONITOR FUNCTIONS.-

To give you greater control over the exercise, this electronic unit provides simultaneous:

- Distance 0-99999
- Exercise time 0-99'
- Strokes 0-9999
- Total strokes 0-99999
- Watts 0-899W
- Calories consumed 0-9999
- Speed 0-999rpm
- Resistance 1-16

## MANUAL FUNCTION P01.-

Use the UP▲/DOWN▼ keys to select the manual function and press ENTER. Press the START/STOP key to start exercising and use the UP▲/DOWN▼ keys to increase or decrease the exertion level. If you press the START/STOP key while at the start screen, exercise will begin directly in manual mode.

- Programming a time limit.
- Programming a distance limit.
- Programming a calorie limit.
- Programming age limit.

-

Once a value reaches 0, the programming will end.

## PROGRAM FUNCTION P02-12.-

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

Once the program has been selected, you will have to fill in the following fields.

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

## BODYFAT P13.-

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

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

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

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

## WATT RATE PROGRAM P14

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

The resistance will automatically change based on the watts.

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

## **HEART RATE CONTROL PROGRAMS P15-P18.-**

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

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

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

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

## **USER PROGRAM P19-22.-**

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

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

The resistance can be modified during the exercise.

## **RECOVERY.-**

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

button.

A 60-second countdown will be activated during which the user must use the heart rate monitor to see and calculate the ability to stabilize his pulse for one minute.

Note: This program can only be used if an external telemetry device is connected and used.

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

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

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

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

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

## MISE EN MARCHÉ.-

Pour mettre en marche le moniteur brancher d'abord l'adaptateur fourni avec la machine, dans une prise de courant (220 v.- 240 v) et le connecteur de l'adaptateur à la fiche qui se trouve en-bas derrière la machine. (Fig. 2)

Si l'unité est 6 minutes arrêtée, l'écran s'éteint automatiquement.

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

## FONCTIONS DU MONITEUR.-

Pour faciliter et rendre plus pratique le suivi de votre exercice, cet écran électronique affiche simultanément :

- Distance 0-99999
- Temps d'exercice 0-99'
- Lignes 0 à 9999
- Total des lignes 0-99999
- Watts 0-899W
- Calories consommées 0-9999
- Vitesse 0-999rpm
- Résistance 1-16

## FONCTION MANUELLE P01.-

Avec les touches UP▲/DOWN▼ sélectionner la fonction manuel et appuyer sur ENTER. Appuyer sur la touche START/STOP pour démarrer l'exercice et avec les touches UP▲/DOWN▼ augmenter ou baisser la résistance de l'exercice. Si dans l'état initial, vous appuyez sur la touche START/STOP l'exercice commencera directement en mode manuel.

- Programmation de la durée.
- Programmation de la distance.
- Programmation des calories.
- Programmation par âge.

Une fois qu'une valeur atteinte 0, le planning sera terminé.

## FONCTION PROGRAMMES P02-12.-

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

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

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

## BODYFAT P13.-

En appuyant sur les touches UP/DOWN, sélectionnez la fonction BODYFAT.

Vous devrez renseigner les informations suivantes : sexe – poids – taille – âge.

Après avoir appuyé sur le bouton START, après 10 secondes, le moniteur affichera votre IMC (indice de graisse corporelle, approximé selon les tableaux à la fin du manuel).

**Remarque : l'utilisateur doit utiliser les cardiofréquencemètres avant de démarrer le programme et pendant l'exercice.**

## PROGRAMME WATTS P14.

En appuyant sur les touches UP▲/DOWN▼ sélectionner la fonction WATT et appuyer sur ENTER.

Vous devrez renseigner les

informations suivantes : temps – distance – watt cible.

La résistance sera automatiquement modifiée en fonction des watts.

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

## **PROGRAMMES POUR LE CONTROLE DE LA FREQUENCE CARDIAQUE P15-P18.-**

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

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

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

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

## **PROGRAMMES DE L'UTILISATEUR P19-22.-**

En appuyant sur les touches UP▲/DOWN▼, sélectionnez la fonction PERSONNEL et appuyez sur ENTER.

Vous devez saisir les données suivantes : temps – distance – calories – âge – résistance  
La résistance peut être modifiée au cours de l'exercice.

## **RÉCUPÉRATION.-**

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

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

**Remarque : ce programme ne peut être utilisé que si un appareil de télémétrie externe est connecté et utilisé.**

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

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

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.**

## **ANSTELLEN.-**

Um den Monitor anzustellen, müssen Sie zuerst den Adapter in eine Steckdose (220 V- 240 V) einstecken, der mit der Maschine geliefert wird und das Adapterterminal an den Stecker, der sich im unteren hinteren Bereich der Maschine befindet. (Fig.2)

Der Monitor geht automatisch aus, wenn die Einheit mehr als 6 Minuten still steht.

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

## **FUNKTIONEN DES MONITORS.-**

Um die Kontrolle Ihres Trainings bequemer und einfacher zu machen, zeigt dieses elektronische Gerät gleichzeitig:

- Entfernung 0-99999
- Trainingszeit 0-99'
- Zeilen 0-9999
- Gesamtzahl der Zeilen 0-99999
- Watt 0-899W
- Kalorienverbrauch 0-9999
- Geschwindigkeit 0-999 U/min
- Widerstand 1-16

## **MANUELLE FUNKTION P01.-**

Mit den Tasten UP▲/DOWN▼ wählen Sie die manuelle Funktion und drücken Sie ENTER. Drücken Sie die Taste START/STOP, um die Übung zu beginnen und mit den Tasten UP▲/DOWN▼ erhöhen oder verringern Sie den Widerstand der Übung. Wenn Sie zu Beginn die Taste START/STOP drücken, beginnt die Übung direkt in der manuellen Funktion.

- Zeitprogrammierung.
- Fernprogrammierung.
- Kalorienprogrammierung.
- Altersprogrammierung.

Sobald ein Wert 0 erreicht, wird der Zeitplan beendet.

## **FUNKTION PROGRAMME P02-12.-**

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

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

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

## **BODYFAT P13.-**

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

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

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

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

## **PROGRAMM MIT WATTZAHL P14**

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

Sie müssen die folgenden Informationen eingeben: Zeit –

Distanz – Wattziel.

Der Widerstand wird automatisch basierend auf der Wattzahl angepasst.

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

## **PROGRAMME ZUR KONTROLLE DER HERZFREQUENZ P15-P18.-**

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

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

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

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

## **NUTZERPROGRAMM P19-22.-**

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

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

Der Widerstand kann während der Übung verändert werden.

## **ERHOLUNG.-**

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

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

**Hinweis: Dieses Programm kann nur verwendet werden, wenn ein externes Telemetriegerät angeschlossen und verwendet wird.**

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

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

Vermeiden Sie das direkte Sonnenlicht auf den Monitor, da das Flüssigkristalldisplay beschädigt werden könnte. Setzen Sie ihn weder Wasser noch Schlägen aus.

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

**BH BEHÄLT SICH DAS RECHT VOR, DIE SPEZIFIKATIONEN DES PRODUKTS OHNE VORANKÜNDIGUNG ZU ÄNDERN.**

## COLOCAÇÃO EM MARCHA.-

Para colocar em marcha o monitor, em primeiro lugar tem que ligar o adaptador, que se fornece com a máquina, a uma ficha de electricidade (220 v.- 240 v) e o terminal do adaptador à tomada situada na parte inferior traseira da máquina. (Fig.2)

O monitor apagar-se-á automaticamente quando a unidade estiver 6 minutos parada.

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

## FUNÇÕES DO MONITOR.-

Para tornar o controle do seu exercício mais confortável e simples, este dispositivo eletrônico mostra simultaneamente:

- Distância 0-99999
- Tempo de exercício 0-99'
- Linhas 0-9999
- Total de linhas 0-99999
- Watts 0-899W
- Calorias consumidas 0-9999
- Velocidade 0-999 rpm
- Resistência 1-16

## FUNÇÃO MANUAL P01.-

Carregando nas teclas UP▲/DOWN▼, seleccione a função Manual e carregue em ENTER. Carregue na tecla START / STOP para iniciar o exercício e com as teclas UP▲/DOWN▼ suba ou baixe a resistência do exercício, Se no estado inicial carregar na tecla START / STOP, começará o exercício em função Manual directamente.

**Programação de tempo.**

**Programação da distância.**

**Programação das calorias.**

**Programação etária.**

Quando o valor atingir 0, o agendamento será terminado.

## FUNÇÃO PROGRAMAS P02-12.-

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

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

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

## BODYFAT P13.-

Pressionando as teclas UP/DOWN seleccione a função BODYFAT.

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

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

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

## PROGRAMA DE WATTS P14

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

A resistência será automaticamente

modificada com base nos watts.

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

## **PROGRAMAS DO CONTROLO DO RITMO CARDÍACO P15-18.**

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

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

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

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

## **PROGRAMA UTILIZADOR P19-22.**

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

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

resistência

A resistência pode ser modificada durante o exercício.

## **RECUPERAÇÃO.-**

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

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

**Nota: este programa só pode ser utilizado se um dispositivo de telemetria externo estiver ligado e utilizado.**

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

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

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).

**A BH RESERVA-SE DIREITO A MODIFICAR AS ESPECIFICAÇÕES DOS SEUS PRODUTOS SEM AVISO PRÉVIO.**

## AVVIAMENTO.-

Per avviare il monitor innanzitutto bisogna inserire l'adattatore che viene fornito con la macchina ad una presa di corrente (220 v.- 240 v) ed il terminale dell'adattatore nella spina situata nella parte inferiore posteriore della macchina. (Fig.2)

Il monitor si spegne automaticamente quando l'unità resta ferma per 6 minuti.

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

## FUNZIONI DEL MONITOR.-

Per rendere più facile e comodo il monitoraggio dell'attività fisica, questo dispositivo elettronico visualizza simultaneamente:

- Distanza 0-99999
- Tempo di esercizio 0-99'
- Righe 0-9999
- Righe totali 0-99999
- Watt 0-899 W
- Calorie consumate 0-9999
- Velocità 0-999 giri/min
- Resistenza 1-16

## FUNZIONE MANUALE P01.-

Premendo i tasti UP▲/DOWN▼ selezionare la funzione manuale e premere ENTER. Premere il tasto START / STOP per iniziare l'esercizio e con i tasti UP▲/DOWN▼ aumentare o diminuire la resistenza dell'esercizio,. Se durante lo stato iniziale si preme il tasto START/STOP l'esercizio inizierà direttamente in funzione manuale.

- **Programmazione oraria.**
- **Programmazione a distanza.**
- **Programmazione delle calorie.**

## - Programmazione dell'età.

Una volta che il valore raggiunge 0, la pianificazione verrà terminata.

## FUNZIONE PROGRAMMI P02-12.-

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

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

## BODYFAT P13.-

Premendo i tasti UP/DOWN selezionare la funzione BODYFAT. Dovrai inserire le seguenti informazioni: sesso – peso – altezza – età.

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

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

## PROGRAMMA DEI WATTS P14

Premendo i tasti UP▲/DOWN▼ selezionare la funzione WATTS e premere ENTER. Dovrai inserire le seguenti informazioni: tempo – distanza – watt target. La resistenza verrà modificata automaticamente in base ai watt.

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

watt segnati e viceversa automaticamente.

## **PROGRAMMI PER IL CONTROLLO DEL RITMO CARDIACO P15-P18.-**

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

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

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

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

## **PROGRAMMA UTENTE P19-22.**

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

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

La resistenza può essere modificata durante l'esercizio.

## **RECUPERO.-**

Quando l'utente desidera misurare la

propria capacità di recupero, premere il pulsante "recupero".

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

**Nota: questo programma può essere utilizzato solo se è collegato e utilizzato un dispositivo di telemetria esterno.**

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

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

Evitare che al vostro monitor elettronico giunga la luce del sole direttamente, poichè potrebbe danneggiare lo schermo a cristalli liquidi. Non esporlo all'acqua né a colpi.

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

**BH SI RISERVA IL DIRITTO DI MODIFICARE LE SPECIFICAZIONI DEI SUOI PRODOTTI SENZA PREVIO AVVISO.**

## STARTEN.-

Als u de monitor wilt inschakelen, moet u eerst de adapter, geleverd bij het toestel, in het stopcontact (220 V – 240 V) steken en de adapteraansluiting in de fitting onderaan het toestel. (Fig 2)

De monitor zal automatisch uitgeschakeld worden als het toestel meer dan 6 minuten ongebruikt blijft.

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

## FUNCTIES VAN DE MONITOR.-

Om de controle over uw training comfortabeler en eenvoudiger te maken, toont:

- Afstand 0-99999
- Oefeningstijd 0-99'
- Rijen 0-9999
- Totaal aantal rijen 0-99999
- Watt 0-899W
- Verbruikte calorieën 0-9999
- Snelheid 0-999 tpm
- Weerstand 1-16

## MANUELE FUNCTIE P01.-

Gebruik de toetsen UP▲/DOWN▼ om de functie MANUAL (manueel) te selecteren en druk op ENTER. Druk op de toets START/STOP om met oefenen te beginnen en gebruik de toetsen UP▲ / DOWN▼ om het inspanningsniveau te verhogen of verlagen. Als u op START/STOP drukt terwijl u zich op het beginscherm bevindt, zal het oefenen meteen in manuele modus beginnen.

- **Tijdprogrammering.**
- **Afstandsprogrammering.**
- **Calorieprogrammering.**
- **Leeftijdprogrammering.**

Zodra een waarde 0 bereikt, wordt het schema beëindigd.

## PROGRAMMAFUNCTIE P02-11.-

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

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

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

## BODYFAT P12.-

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

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

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

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

## WATT PROGRAMMA P13

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

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

**Let op: watt wordt bepaald op basis van weerstand – snelheid. Dus als**

**je sneller trapt, neemt de weerstand af afhankelijk van het gemarkeerde watt en vice versa automatisch.**

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

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

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

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

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

## **GEBRUIKERSPROGRAMMA P18-21**

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

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

De weerstand kan tijdens de oefening worden gewijzigd.

## **HERSTEL.-**

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

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

**Let op: dit programma kan alleen worden gebruikt als er een extern telemetrieapparaat is aangesloten en gebruikt.**

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

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

Voorkom dat de elektronische monitor aan direct zonlicht wordt blootgesteld, aangezien dit het weergavescherm van vloeibaar kristal kan beschadigen. Stel het ook niet bloot aan water of klappen.

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

**BH BEHOUDT ZICHZELF HET RECHT VOOR DE SPECIFICATIES VAN HAAR PRODUKTEN TE WIJZIGEN ZONDER VOORAFGAANDE BEKENDMAKING**

## **BODY FAT INTERVALS**

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

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

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

### BODY TYPE

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

## **RECOVERY INTERVALS**

F1=1.0	excellent
1.0 < F2 <2.0	Better
2.0 < F3 <2.9	Good
3.0 < F4 <3.9	Normal
4.0 < F5 <5.9	Slightly poor
F6=6.0	Poor

**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 Oiã 3770-068 Oiã  
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

ESEASNSI

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 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.