

H91800



Instrucciones de montaje y utilización
Instructions for assembly and use
Instructions de montage et utilisation
Montage und gebrauchsanleitung
Instruções de montagem e utilização
Istruzioni di montaggio e uso
Montage-en gebruiksinstructies

Fig 1

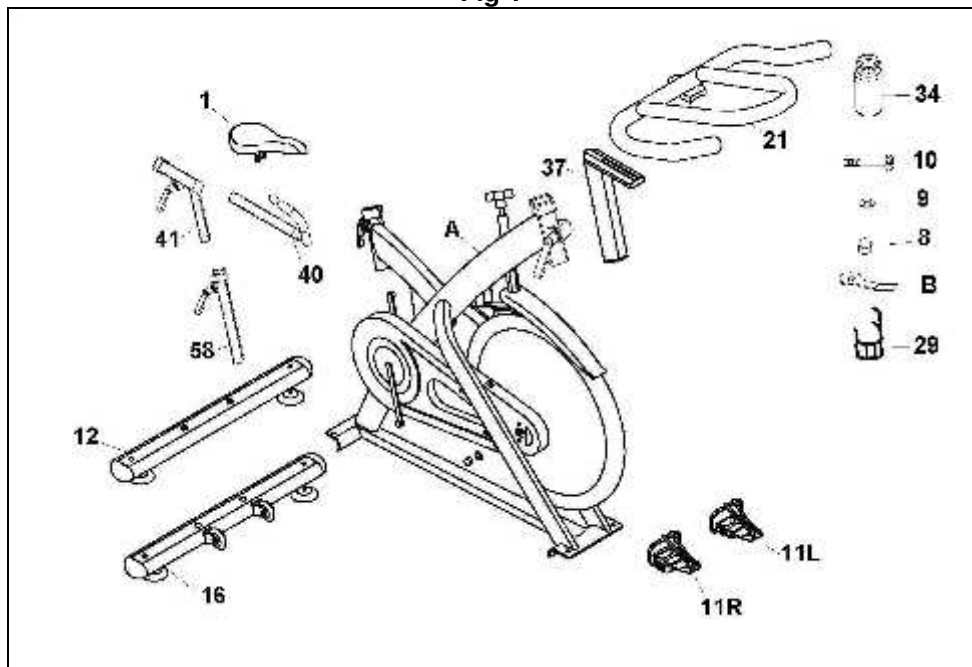


Fig 2

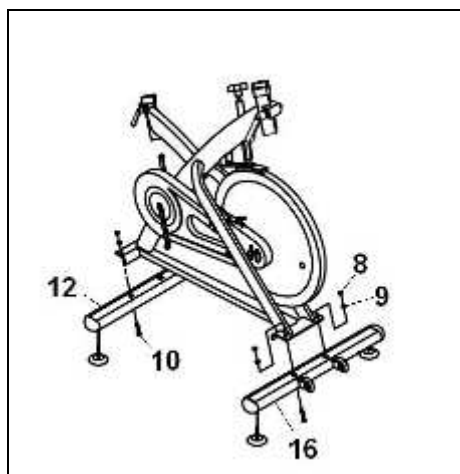


Fig 3

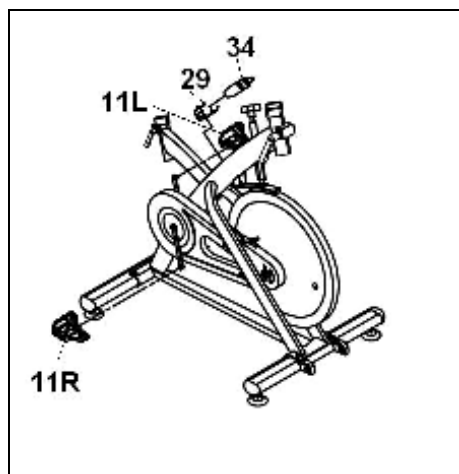


Fig 4

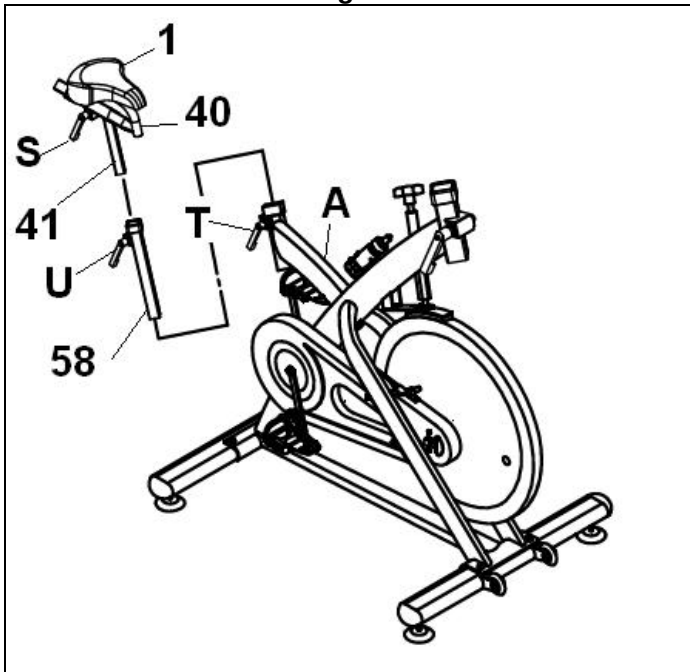


Fig 5

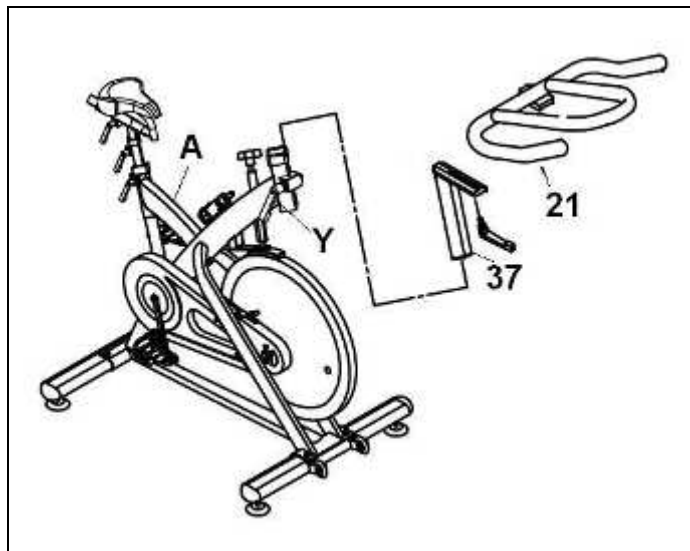


Fig 6

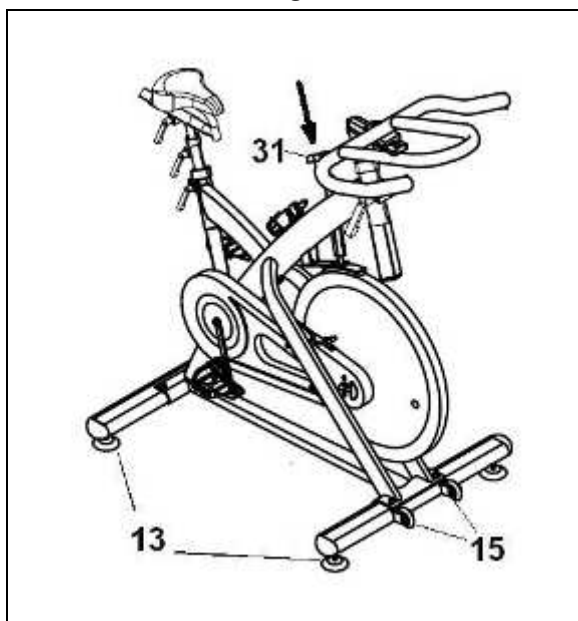
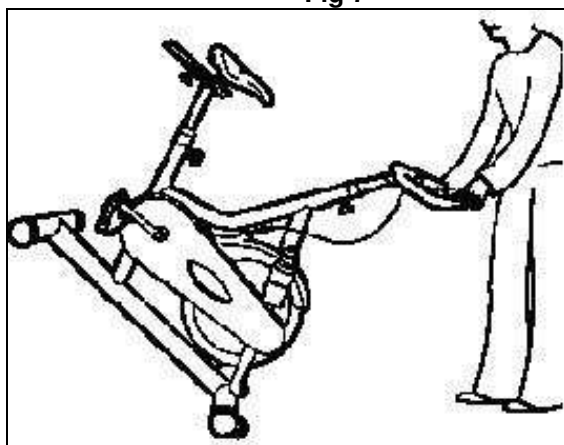


Fig 7



AVISO IMPORTANTE DE SEGURIDAD

PRECAUCIONES

Esta bicicleta ha sido diseñada y construida de modo que proporcione la máxima seguridad. Sin embargo, deben aplicarse ciertas precauciones al utilizar aparatos de ejercicio.

Lea el manual en su totalidad antes de montar y utilizar la bicicleta. Este le da indicaciones importantes sobre el montaje, seguridad y uso de la máquina.

Asimismo, cumpla con las siguientes precauciones de seguridad:

1 Mantenga a los niños y animales domésticos, alejados de este aparato en todo momento. NO los deje desatendidos en la habitación en la que guarda la bicicleta.

2 Sólo puede utilizar el aparato una persona cada vez.

3 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.

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

5 Mantenga las manos alejadas de las partes en movimiento.

6 Utilice una indumentaria adecuada para la realización de ejercicio. No use prendas holgadas que podrían engancharse en la bicicleta. Utilice siempre calzado para correr o para aeróbic cuando utilice la máquina. Átese los cordones correctamente.

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

8 No coloque objetos cortantes alrededor de la máquina.

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

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

11 No utilice la bicicleta si no funciona correctamente.

Precaución: Antes de comenzar a utilizar la bicicleta, consulte a su médico. Esta advertencia es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años o con problemas de salud. Guarde estas instrucciones.

INDICACIONES GENERALES

1 Esta unidad está diseñada para uso en casa. El peso de usuario no debe exceder de 105 Kg.

2 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.

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

1.- INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Para el montaje de esta unidad se recomienda la ayuda de otra persona.

1. Saque la unidad de la caja y compruebe que tiene todas las piezas (Fig. 1): (A) Cuerpo principal; (21) Manillar; (37) Tubo manillar; (41) Tija de sillín; (58) Soporte tija; (40) Soporte horizontal sillín; (1) Sillín ; (12) Caballete trasero con tacos regulables; (16) Caballete delantero con ruedas; (11L) Pedal izquierdo; (11R) Pedal derecho; (10) Tornillo c/ Alomada M10; (9) Arandela plana M-10; (8) Tuerca ciega M10; (B) Llave exagonal de dos bocas; (61) Monitor.

2. Coja el tubo caballete trasero (12) y posicione en el caballete trasero de la máquina, como muestra la Fig. (2), e introduzca los tornillos (10), coloque las arandelas planas (9), y las tuercas ciegas (8), apriete fuertemente.

3. Coja el tubo caballete delantero con ruedas (16) y teniendo en cuenta de posicionar los puntos rojos, y con las ruedas hacia delante, como muestra la Fig. (2), introduzca los tornillos (10), coloque las arandelas planas (9), y las tuercas ciegas (8) y apriete fuertemente.

2.- MONTAJE DE LOS PEDALES

Siga atentamente las instrucciones de montaje de los pedales, una colocación incorrecta podría dañar la rosca del pedal o de la biela.

Las posiciones derecha e izquierda, habrán de tomarse montado el usuario en el sillín, en posición de hacer ejercicio.

El pedal derecho, marcado con la letra (11R), se enroscará en sentido de giro

agujas del reloj, en la biela derecha, marcada con la letra (11R). Apriete fuertemente, figura 3.

El pedal izquierdo, marcado con la letra (11L), se enroscará en el sentido contrario a las agujas del reloj, en la biela izquierda, marcada con la letra (11L). Apriete fuertemente, figura 3.

3.-MONTAJE DEL SILLÍN

Introduzca la abrazadera del sillín (1) Fig. 4, en el tubo horizontal de la tija (40) como muestra la Fig.4, coloque el sillín en posición y apriete las tuercas de la abrazadera fuertemente. Seguido introduzca el tubo horizontal de la tija (40) por el agujero del tubo de tija (41) Fig 4, posicione y apriete el pomo (S). Introduzca la tija (41) por el soporte (58), posicione y apriete el pomo (U). Introduzca la tija (58) por el tubo del cuerpo principal (A) posicione y fije la tija del sillín en su posición cómoda con el pomo de apriete (T) Fig 4 y apriete en sentido de las agujas del reloj.

REGULACIÓN DE LA ALTURA SILLÍN

Aflojando un poco el pomo de apriete (U) de tija en sentido contrario a las agujas del reloj Fig. 4, cuando lo tenga a la altura adecuada para realizar el ejercicio.

Apriete fuertemente el pomo (U) en el sentido de las agujas del reloj. Manténgase dentro de las referencias sin salirse de la marca "MIN INSERT".

Nota: Regule el tamaño del cuadro con el pomo (T).

REGULACIÓN HORIZONTAL DEL SILLÍN

Aflojando un poco el pomo de apriete (S) de tija en sentido contrario a las agujas del reloj Fig. 4, cuando lo tenga a la medida adecuada para realizar el ejercicio, apriete fuertemente el pomo (S) en el sentido de las agujas del reloj.

Manténgase dentro de las referencias sin salirse de la marca "MIN INSERT".

4.- COLOCACIÓN DEL MANILLAR

Posicione el manillar (21) en el tubo de manillar (37), Fig. (5), apriete el pomo, seguido introduzca el tubo del manillar (37) por el agujero del tubo saliente del cuerpo principal (A) Fig 5, posicónelo y apriete fuertemente el pomo (Y) en sentido de las agujas del reloj.

REGULACIÓN HORIZONTAL DEL MANILLAR.

Posicione el manillar (21) a la distancia cómoda de realizar el ejercicio y apriete el pomo (55) fuertemente Fig 5

Manténgase dentro de las referencias.

REGULACIÓN VERTICAL DEL MANILLAR.

Posicione el manillar (21) a la distancia cómoda de realizar el ejercicio sin salirse de las referencias y apriete el pomo (Y) fuertemente Fig 5.

Manténgase dentro de las referencias sin salirse de la marca "MIN INSERT".

REGULACIÓN DE ESFUERZO

Para un control de esfuerzo regular de su ejercicio, este aparato dispone de un mando de tensión (31), colocado en el tubo del cuerpo principal (A) Fig 6, que girándolo en el sentido de las

agujas del reloj le irá dándole distintas posiciones de resistencia.

Para aumentar la resistencia del pedaleo usted gire el mando de tensión (31), en sentido de las agujas del reloj (+), hasta conseguir que el esfuerzo de su ejercicio es el ideal para usted.

Para disminuir la resistencia del pedaleo, gire el mando de tensión (31), en sentido contrario a las agujas del reloj (-).

En la realización del ejercicio el volante de inercia, por efecto de la frenada aumenta de temperatura, al finalizar el mismo se recomienda el dejar el mando de tensión en el mínimo, para no endurecer la zapata de freno.

Importante: Este mando de tensión (31) dispone de un sistema de frenado de emergencia, que apretando encima del mismo fuertemente, (como se indica en la flecha de la Fig 6), se produce una frenada más repentina para el volante.

NIVELACIÓN

Una vez colocada la unidad en su lugar definitivo, para la realización del ejercicio, compruebe que el asentamiento en el suelo y su nivelación sean correctos. Esto se conseguirá roscando más o menos los pies regulables (13) como muestra la figura 6.

MOVIMIENTO Y ALMACENADO

La unidad está equipada con ruedas (15) Fig 6, lo que hace más sencillo su movimiento.

Las ruedas que se encuentran en la parte delantera de su unidad, le facilitarán la maniobra de colocar su unidad en el emplazamiento escogido, levantando ligeramente por la parte delantera y empujando, como muestra la figura 7. 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).

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

IMPORTANT SAFETY ADVICE PRECAUTIONS

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

Read the whole manual before assembling and using the bicycle. It provides you with important information about assembly, safety and use of the machine.

The following safety precautions should also be observed:

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

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

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

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

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

6 Wear clothing suitable for doing exercise. Do not use baggy clothing that might get caught up in the bicycle. Always wear running shoes or trainers when using the machine. Make sure all laces/cords are tied correctly.

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

8 Do not place sharp objects near the machine.

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

10 Do warm up stretching exercises before using the equipment.

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

Caution: Consult your doctor before beginning to use the bicycle. This advice is especially important for those over 35 or suffering from health problems.

Keep these instructions safe for future use.

GENERAL INSTRUCTIONS

1 This unit has been designed for home use. The weight of the user must not exceed 105 kg.

2 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.

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

1.- ASSEMBLY INSTRUCTIONS

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

1. Take the unit out of its box and make sure that all of the pieces are there (Fig. 1):

(A) Main body; (21) Handlebar; (37) Handlebar stem; (41) Saddle post; (58) Saddle post support; (40) Horizontal saddle tube; (1) Saddle; (12) Rear stabiliser bar with adjustable feet; (16) Front stabiliser bar with wheels; (11L) Left pedal; (11R) Right pedal; (10) Slot head bolt M 10; (9) Flat washer M 10; (8) Cap nut M 10; (B) Double ended spanner; (61) Monitor.

2. Position the machine's rear stand on the rear stabiliser bar (12), as shown in Fig 2, insert the bolts (10), fit the flat washers (9) and cap nuts (8) and then tighten securely.

3. Position the front stabiliser bar with wheels (16), paying attention to the red dots and with the wheels facing forwards, as shown in Fig 2, insert the bolts (10), fit the flat washers (9) and cap nuts (8) and tighten securely.

2.- FITTING THE PEDALS

The assembly instructions for the pedals must be followed to the letter, fitting these incorrectly could damage the screw thread on either the pedal or the crank.

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

The right-hand pedal, marked with the letter (11R), screws onto the right-hand crank, also marked with an (11R), in a clockwise direction. Tighten securely, Fig. 3.

The left-hand pedal, marked with the letter (11L), screws onto the left-hand crank, also marked with an (11L), in an anti-clockwise direction. Tighten securely, figure 3.

3.- ATTACHING THE SADDLE

Fit the saddle bracket (1), Fig 4, onto the horizontal saddle tube (40), as shown in Fig 4, fit the saddle into position and tighten the nuts on the bracket securely. Next insert the horizontal saddle tube (40) through the hole on the saddle post (41), Fig 4, position it correctly and tighten the knob (S). Insert the saddle post (41) into the support (58), place into position and tighten securely by using the adjustment knob (U).

Insert the saddle post (58) into the boss on the main body (A), position it correctly and tighten the saddle post by using the adjustment knob (T), Fig. 4, turning it clockwise.

ADJUSTING THE SADDLE HEIGHT

Loosen the saddle post adjustment knob (U) slightly by turning it anticlockwise, Fig 4, move the saddle to a position comfortable for doing exercise and then tighten the adjustment knob (U) securely by turning it clockwise.

Stay within the references without going beyond the "MIN INSERT" mark.

Note: Adjust the size of the frame with the knob (T).

HORIZONTAL ADJUSTMENT OF THE SADDLE

Loosen the knob (S) slightly by turning it anticlockwise, Fig 4, move the saddle to a position comfortable for doing exercise and then tighten the knob (S) securely by turning it clockwise.

Stay within the references without going beyond the "MIN INSERT" mark.

4.- FITTING THE HANDLEBAR

Position the handlebar (21) in the handlebar stem (37), Fig 5, tighten the knob (62) and then insert the handlebar stem (37) into the hole on the main body (A), Fig 5. Position it correctly and then tighten knob (Y) by turning it clockwise.

ADJUSTING THE HANDLEBAR HORIZONTALLY

Position the handlebar (21) at a comfortable distance for doing exercise, now tighten knob (55) securely, Fig 5.

Stay within the references.

ADJUSTING THE HANDLEBAR VERTICALLY

Position the handlebar (21) at a comfortable distance for doing exercise, now tighten knob (Y) securely, Fig 5.

Stay within the references without going beyond the "MIN INSERT" mark.

EXERTION SETTINGS

To provide an even level of exertion during exercise, this appliance is equipped with a tensioning control (31), located on the stem of the main body (A), Fig 6. This provides various exertion settings when turned clockwise.

To increase pedal resistance turn the tensioning control (31) clockwise (+) until the exertion level best suits your exercise requirements.

To reduce pedal resistance turn the tensioning control (31) anticlockwise (-).

During exercise the flywheel will get hot due to the braking effect, so when you have finished exercising it is advisable to set the tensioning control (31) to minimum in order to help stop the brake shoe from hardening.

Important: This tensioning control (31) is equipped with an emergency braking system which, when applied with force (as shown by the arrow in Fig 6), produces a much sharper braking effect.

LEVELLING.

Once the unit has been placed into its final position, make sure that it sits flat on the floor and that it is level. This can be achieved by screwing the adjustable feet (13) up or down, as shown in Figure 6.

MOVEMENT & STORAGE

The unit is equipped with wheels (15) Fig 6, to make it easier to move. The wheels located at the front of your unit make it easier to move it into a chosen position, by lifting the rear of the unit up slightly and pushing it, as shown in Figure 7. 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)

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

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. Elle contient d'importantes informations sur le montage, la sécurité et l'utilisation de la machine. 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. Avant d'utiliser un quelconque appareil d'exercice, veuillez lire toutes les précautions d'emploi.

Conservez cette notice.

CONSIGNES GÉNÉRALES

1 Cette machine a été conçue pour être utilisée chez soi. Le poids de l'utilisateur ne doit pas dépasser 105 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.

NOTICE DE MONTAGE

Pour le montage de cette unité, il est recommandé de se faire aider par une autre personne.

1. Déballez l'appareil et vérifiez qu'il ne manque aucune pièce Fig.1.

(A) Corps principal; (21) Guidon; (37) Tube guidon; (41) Tige de la selle; (58) Tige support; (40) Support horizontal selle; (1) Selle; (12) Support arrière avec taquets réglables; (16) Support avant avec roulettes; (11L) Pédale gauche; (11R) Pédale droite; (10) Vis à tête bombée M-10; (9) Rondelle plate M-10; (8) Écrou borgne M-10; (B) Clé hexagonale double; (61) Moniteur.

2. Prendre le tube du support arrière (1), le placer dans le support arrière de la machine, comme indiqué dans la figure 2 puis introduire les vis (10), placez les rondelles plates (9) et les écrous borgnes (8) et vissez très fort.

3. Prendre le tube support avant dans lequel se trouvent les roulettes (16) en veillant à placer les points rouges et les roulettes vers l'avant comme indiqué dans la fig.2, ensuite introduire les vis (10), placez les rondelles plates (9) et les écrous borgnes (8) et vissez très fort.

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, signalée par la lettre (11R) est à visser dans le sens de rotation des aiguilles d'une montre dans la bielle droite signalée par la lettre (11R). Serrez très fort, figure 3.

La pédale gauche, signalée par la lettre (11L) est à visser dans le sens contraire à celui des aiguilles d'une montre dans la bielle gauche signalée par la lettre (11L). Serrez très fort, figure 3.

MONTAGE DE LA SELLE

Introduire le collier de la selle (1) Fig.4 dans le tube horizontal de la tige (40) comme indiqué dans la Fig.4, placez la selle à la hauteur requise et vissez très fort les écrous du collier. Introduire ensuite le tube horizontal de la tige (40) dans le trou du tube de la tige (41) Fig 4, placez-le et vissez le pommeau (S). Insérez la tige de selle (41) dans le support (58), place en position et serrez à l'aide du pommeau (U). Introduire la tige (58) dans le tube du corps principal (A), placez-le et fixez la tige de la selle à une hauteur confortable à l'aide du pommeau de fixation (T) Fig 4 et vissez dans le sens des aiguilles d'une montre.

Note: Ajuster la taille de le corps principal avec le pommeau (T).

RÉGLAGE DE LA HAUTEUR DE LA SELLE

Dévissez légèrement le pommeau de fixation (U) de la tige dans le sens contraire à celui des aiguilles d'une montre Fig. 4, quand la selle sera à la hauteur idéale pour réaliser l'exercice, serrez très fort le pommeau (U) dans le sens des aiguilles d'une montre.

Conserver dans le cadre des références sans sortir de la marque "MIN INSERT".

RÉGLAGE HORIZONTAL DE LA SELLE

Dévissez légèrement le pommeau de fixation (S) de la tige dans le sens contraire à celui des aiguilles d'une montre Fig. 4, quand la selle sera à la hauteur idéale pour réaliser l'exercice, vissez le pommeau (S) très fort dans le sens des aiguilles d'une montre.

Conserver dans le cadre des références sans sortir de la marque "MIN INSERT".

MISE EN PLACE DU GUIDON

Placez le guidon (21) dans le tube du guidon (37), Fig. (5), vissez le pommeau (62), introduire ensuite le tube du guidon (37) dans le trou du tube qui dépasse du corps principal (A) Fig 5, placez-le et vissez très fort le pommeau (Y) dans le sens des aiguilles d'une montre.

RÉGLAGE HORIZONTAL DU GUIDON.

Placez le guidon (21) à une distance où vous pourrez réaliser confortablement l'exercice, puis vissez très fort le pommeau (55) comme indiqué dans la Fig 5. Conserver dans le cadre des références.

RÉGLAGE VERTICAL DU GUIDON.

Placez le guidon (21) à une distance où vous pourrez réaliser confortablement l'exercice, puis vissez très fort le pommeau (Y) comme indiqué dans la Fig 5.

Conserver dans le cadre des références sans sortir de la marque "MIN INSERT".

RÉGLAGE DE L'EFFORT

Pour assurer un contrôle régulier de l'exercice, cet appareil dispose d'un bouton de tension (31) placé sur le tube du corps principal (A) Fig 6 qu'il suffira de tourner dans le sens des aiguilles d'une montre pour assigner différentes positions de résistance.

Pour augmenter la résistance de pédalage, il suffit de tourner le bouton de tension (31) dans le sens des aiguilles d'une montre (+) jusqu'à obtention de l'effort souhaité pour cet exercice.

Pour réduire la résistance du pédalage, tournez le bouton de tension (31) dans le sens contraire à celui des aiguilles d'une montre (-).

Au cours de l'exercice, le volant d'inertie par l'intermédiaire de l'effet du freinage, fait augmenter la température, par conséquent, il est recommandé, à la fin de l'exercice, de laisser le bouton de tension au minimum pour ne pas durcir le sabot de frein.

Remarque importante: Ce bouton de tension (31) dispose d'un système de freinage d'urgence: en appuyant très fort dessus (comme indiqué par la flèche de la Fig 6 il se produit un freinage plus rapide pour le volant.

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 (13) comme indiqué dans la figure 6.

DÉPLACEMENT & RANGEMENT

Cet appareil dispose de roulettes (15) Fig 6 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 figure 7. 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.

LE FABRICANT 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. Sie finden hier wichtige Hinweise zur Montage, Sicherheit und Benutzung des Geräts. 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. Bevor Sie irgendein Trainingsgerät benutzen, lesen Sie bitte stets die gesamten Anleitungen.

Bewahren Sie diese Anleitungen gut auf.

ALLGEMEINE HINWEISE

1 Dieses Gerät ist für den häuslichen Gebrauch vorgesehen. Das Gewicht des Benutzers darf 105 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.

MONTAGEHINWEISE

Bei der Montage dieses Geräts sollte eine zweite Person hinzugezogen werden.

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

(A) Hauptrahmen; (21) Lenker ; (37) Lenkerstange; (58) Stange; (41) Sattelstange;(40) Querstange Sattel; (1) Sattel; (12) Hinterer Ständer mit einstellbaren Schrauben; (16) Vorderer Ständer mit Transporträdern; (11L) Linkes Pedal; (11R) Rechts Pedal; (10) Schraube mit gewölbtem Kopf M-10; (9) Flache Unterlegscheibe M-10; (8) Blindmutter M-10; (B) Sechskant-Doppelmaulschlüssel; (61) Monitors.

2. Setzen Sie das Rohr des hinteren Ständers (12) in den hinteren Ständer des Gerätes (vgl. Abb. 2). Setzen Sie die Schrauben (10) mit den Unterlegscheiben (9) und den Blindmuttern (8) ein und ziehen Sie sie fest an.

3. Positionieren Sie das vordere Ständerrohr (16) mit den Rädern so, dass die roten Punkte übereinstimmen und die Räder nach vorn zeigen (vgl. Abb. 2), setzen Sie die Schrauben (10), die flachen Unterlegscheiben (9)

und die Blindmuttern (8) ein und ziehen Sie sie fest an.

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 (11R) markierte rechte Pedal wird im Uhrzeigersinn auf die rechte, ebenfalls mit (11R) markierte Kurbelstange gedreht. Fest anziehen. Abb. 3.

Das mit (11L) markierte linke Pedal wird gegen den Uhrzeigersinn auf die ebenfalls mit (11L) markierte linke Kurbelstange gedreht. Fest anziehen. Abb. 3.

MONTAGE DES SATTELS

Setzen Sie die Sattelklemme (1) (Abb. 4) auf die Querstange des Sattels (40) (vgl. Abb. 4). Bringen Sie den Sattel auf Position und ziehen Sie dann die Schrauben der Klemme fest. Schieben Sie dann die Querstange des Sattels (40) durch das Loch der Sattelstange (41) (Abb. 4) und ziehen Sie den Knauf (S) fest. Legen Sie die Sattelstange (41) in die Stange (58), Ort in Position und ziehen Sie sie fest, indem Sie den Knauf (U).

Schieben Sie die Stange (58) in das Rohr des Hauptrahmens (A), positionieren sie es und stellen Sie die Sattelstange mit Hilfe des Knaufts (T) auf einer bequemen Position fest (Abb. 4). Drehen Sie ihn dazu im Uhrzeigersinn.

EINSTELLEN DER SATTELHÖHE

Lockern Sie den Feststellknopf (U) der Sattelstange etwas, indem Sie ihn gegen den Uhrzeigersinn drehen (Abb. 4).

Wenn die gewünschte Höhe für das Training erreicht ist, ziehen Sie den Knopf (U) durch Drehen im Uhrzeigersinn fest an.

Weiterhin im Rahmen der Bezug. Überschreiten Sie aber die MIN INSERT-Markierungen nicht.

Hinweis: Passen Sie die Größe des Rahmens mit den Knopf (T).

HORIZONTALES EINSTELLEN DES SATTELS

Lösen Sie den Anzugsknopf (S) der Sattelstange, indem Sie ihn gegen den Uhrzeigersinn drehen (Abb. 4). Wenn die geeignete Position für das Training erreicht ist, ziehen Sie den Knopf (S) durch Drehen im Uhrzeigersinn fest an.

Weiterhin im Rahmen der Bezug.

ANBRINGEN DES LENKERS

Setzen Sie den Lenker (21) in die Lenkstange (37) (Abb. 5). Ziehen Sie den Knopf (62) an und stecken Sie dann die Lenkstange (37) in die Öffnung des aus dem Hauptrahmen (A) kommenden Rohres (Abb. 5). Bringen Sie sie in Position und ziehen Sie sie mit dem Knopf (Y) im Uhrzeigersinn fest.

HORIZONTALES EINSTELLEN DES LENKERS

Bringen Sie den Lenker (21) auf eine Entfernung, die Ihnen ein bequemes Trainieren ermöglicht. Ziehen Sie den Lenker dann mit dem Knopf (55) gut fest (Abb. 5).

Weiterhin im Rahmen der Bezug.

VERTIKALES EINSTELLEN DES LENKERS

Bringen Sie den Lenker (21) auf eine Entfernung, die Ihnen ein bequemes Trainieren ermöglicht. Ziehen Sie den Lenker dann mit dem Knopf (Y) gut fest (Abb. 5).

Weiterhin im Rahmen der Bezug. Überschreiten Sie aber die MIN INSERT-Markierungen nicht.

EINSTELLEN DES WIDERSTANDS

Zur Steuerung der gleichmäßigen Kraftanstrengung während des Trainings, verfügt dieses Gerät über einen Spannungsregler (31), der sich am Rohr des Hauptrahmens (A) befindet (Abb. 6). Dreht man diesen Regler im Uhrzeigersinn, erhält man unterschiedliche Widerstandsniveaus.

Um den Pedalwiderstand zu erhöhen, drehen Sie den Spannungsregler (31) im Uhrzeigersinn (+), bis der notwendige Kraftaufwand das ideale Niveau für Ihr Training erreicht.

Um den Pedalwiderstand zu verringern, drehen Sie den Spannungsregler (31) gegen den Uhrzeigersinn (-).

Während des Trainings erhöht sich durch die Bremswirkung die Temperatur des Schwungrades. Es wird empfohlen, den Spannungsregler nach dem Training auf das Minimum zu stellen, um ein Verhärten der Bremsbacken zu verhindern.

Wichtig:

Dieser Spannungsregler (31) verfügt über ein Not-Bremssystem. Betätigt man dieses System durch festes Drücken (vgl. Pfeil auf Abb. 6), wird das Schwungrad schneller abgebremst.

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 (13) erfolgen (vgl. Abb. 6).

TRANSPORT UND LAGERUNG

Das Gerät verfügt über Räder (15) Abb 6, 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.7). 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).

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

AVISO IMPORTANTE DE SEGURANÇA PRECAUÇÕES

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

Leia todo o manual antes de montar e utilizar a bicicleta. Este lhe dará indicações importantes sobre a montagem, segurança e uso da máquina.

Além disso, cumpra as seguintes precauções de segurança:

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

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

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

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

5 Mantenha as mãos afastadas das partes em movimento.

6 Utilize uma indumentária adequada para a realização do exercício. Não use peças de roupa folgadas que poderiam ficar presas na bicicleta. Utilize sempre calçado para correr ou para aeróbic quando utilizar esta máquina. Ate os atacadores correctamente.

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

8 Não coloque objectos cortantes á volta da máquina.

9 As pessoas com alguma incapacidade não deverão utilizar a máquina sem a assistência de uma pessoa qualificado ou de um médico.

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

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

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

Guarde estas instruções.

INDICAÇÕES GERAIS

1 Esta unidade está desenhada para ser usada em casa. O peso do usuário não deve exceder os 105 Kg.

2 Os pais e outras pessoas responsáveis por crianças, deverão ter em conta a sua natureza curiosa, que poderá levá-las a situações e comportamentos que podem ser perigosos. Este aparelho nunca deverá utilizar-se como um brinquedo.

3 É responsabilidade do proprietário assegurar-se que todos os usuários da máquina estejam adequadamente informados sobre todas as precauções necessárias.

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

Para a montagem desta unidade recomendamos a ajuda de outra pessoa.

1. Retire a unidade da caixa e comprove que estão todas as peças (Fig. 1): (A) Corpo principal; (21) Guiador; (37) Tubo guiador; (41) Tige do selim; (58) Suporte; (40) Suporte horizontal selim; (1) Selim; (12) Cavelete traseiro com pés reguláveis; (16) Cavelete dianteiro com rodas; (11L) Pedal esquerdo; (11R) Pedal direito; (10) Parafuso c/ Alombada M-10; (9) Anel plano M-10; (8) Porca cega M-10; (B) Chave hexagonal de duas bocas; (61) Monitor.

2. Pegue no tubo cavelete traseiro (12) e coloque-o no cavelete traseiro da máquina, como mostra a Fig. (2). Introduza os parafusos (10), coloque os anéis planos (9) e as porcas cegas (8) e aperte com força.

3 Pegue no tubo cavelete dianteiro com rodas (16) e, tendo o cuidado de colocar bem os pontos vermelhos e de colocá-lo com as rodas para a frente, como mostra a Fig. (2), introduza os parafusos (10), coloque os anéis planos (9) e as porcas cegas (8) e aperte com força.

MONTAGEM DOS PEDAIS

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

As posições de direita e esquerda deverão ser escolhidas estando o usuário montado no selim, na posição de fazer exercício.

O pedal direito, marcado com a letra (11R), deverá enroscar-se na biela

direita, marcada com a letra (11R), no sentido dos ponteiros do relógio. Aperte com força, figura 3.

O pedal esquerdo, marcado com a letra (11L), deverá enroscar-se na biela esquerda, marcada com a letra (11L), no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio. Aperte com força, figura 3.

MONTAGEM DO SELIM

Introduza a braçadeira do selim (1) Fig. 4, no tubo horizontal da tige (40), como mostra a Fig.4. Coloque o selim na sua posição e aperte com força as porcas da braçadeira. Em seguida introduza o tubo horizontal da tige (40) pelo buraco do tubo da tige (41) Fig. 4, coloque-o bem e aperte o botão mola (S) Fig. 4. Introduza o selim (41) no suporte (58), coloque na posição e aperte com força usando o botão mola (U).

Introduza a tige (58) pelo tubo do corpo principal (A), coloque-a bem e fixe a tige do selim na posição que for mais cômoda para si, usando o botão mola de apertar (T) Fig. 4 e apertando no sentido dos ponteiros do relógio.

REGULAÇÃO DA ALTURA SELIM

Desapertando um pouco o botão mola de apertar (U) da tige, rodando-o no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio Fig. 4, coloque-o na altura adequada para realizar o exercício e depois aperte com força o botão mola (U) no sentido dos ponteiros do relógio. Coloque-o dentro do referências, sem sair das referências de MIN INSERT.

Nota: Ajuste o tamanho do corpo principal com o botão mola (T).

REGULAÇÃO HORIZONTAL DO SELIM

Desapertando um pouco o botão mola de apertar (S) da tige no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio Fig. 4, coloque-o na medida adequada para realizar o exercício e aperte com força o botão mola (S) no sentido dos ponteiros do relógio.

Coloque-o dentro do referências, sem sair das referências de MIN INSERT.

COLOCAÇÃO DO GUIADOR

Coloque o guiador (21) em o tubo do guiador (37), Fig. (5) e aperte o botão mola (62). Depois introduza o tubo do guiador (37) pelo buraco do tubo saliente do corpo principal (A) Fig. 5. Coloque-o bem e aperte com força o botão mola (Y) no sentido dos ponteiros do relógio.

REGULAÇÃO HORIZONTAL DO GUIADOR.

Coloque o guiador (21) a uma distância que lhe seja cómoda para realizar o exercício. e aperte o botão mola (55) com força Fig. 5 .

Coloque-o dentro do referências.

REGULAÇÃO VERTICAL DO GUIADOR.

Coloque o guiador (21) a uma distância que lhe seja cómoda para realizar o exercício, sem sair das referências de MÁX e aperte o botão mola (Y) com força Fig. 5.

Coloque-o dentro do referências, sem sair das referências de MIN INSERT.

REGULAÇÃO DO ESFORÇO

Para um controlo do esforço regular do seu exercício, este aparelho possui um comando de tensão (31), colocado no tubo do corpo principal (A) Fig. 6, que

rodando-o no sentido dos ponteiros do relógio o agasta dando distintas posições de resistência.

Para aumentar a resistência do pedalar deverá rodar o comando de tensão (31) no sentido dos ponteiros do relógio (+), até conseguir que o esforço do exercício seja o ideal para si.

Para diminuir a resistência do pedalar, rode o comando de tensão (31) no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio (-).

Na realização do exercício o volante de inércia, devido ao efeito da travagem, aumenta de temperatura. Por essa razão, ao terminar o exercício recomendamos que deixe o comando de tensão no mínimo, para não endurecer o calce do travão.

Importante: Este comando de tensão (31) possui um sistema de travagem de emergência, que apertando desde cima com força, (como se indica na seta da Fig.6), produz uma travagem mais repentina do volante.

NIVELAMENTO.

Depois de ter colocado a unidade no seu lugar definitivo, para a realização do exercício, comprove se a sua colocação no chão e o seu nivelamento são os correctos. Poderá consegui-lo enroscando mais ou menos os pés reguláveis (13) como mostra a figura 6.

DESLOCAÇÃO E ARMAZENAMENTO.

A unidade vem equipada com rodas (15) Fig 6 que tornam mais simples o seu movimento.

As rodas existentes na parte da frente da sua unidade, facilitar-lhe-ão manobrar a sua unidade até ao local escolhido para guardá-la, evantando, ligeiramente a parte da frente e empurrando, como mostra a figura 7. Deverá guardar a sua máquina num lugar seco, com as menores variações de temperatura possíveis.

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

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

AVVERTIMENTO IMPORTANTE DI SICUREZZA PRECAUZIONI

Questa bicicletta è stata disegnata e costruita in modo che garantisca la massima sicurezza. Ciò nonostante si devono applicare certe precauzioni nell' usare apparecchi per fare allenamento.

Legga il manuale nella sua totalità prima di montare ed utilizzare la bicicletta, fornisce indicazioni importanti sul montaggio, sicurezza ed uso della macchina.

Comunque osservi al dettaglio le seguenti precauzioni di sicurezza:

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

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

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

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

5 Mantenga le mani lontane dalle parti in movimento.

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

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

8 Non collochi oggetti taglienti attorno alla bicicletta.

9 Le persone handicappate non dovranno usare l' apparecchio senza l' assistenza di una persona qualificata o un medico.

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

11 Non usi la bicicletta se non funziona correttamente.

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

Conservi queste istruzioni.

INDICAZIONI GENERALI

1 Questo apparecchio è stato disegnato per il suo uso in casa. Il peso dell' utente non dovrà sorpassare i 105 Kg.

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

3 È responsabilità del proprietario l'assicurarsi che tutti gli utenti dell'apparecchio siano stati correttamente informati su tutte le precauzioni necessarie da prendere.

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Pel il montaggio di questo apparecchio è consigliabile l' aiuto di una seconda persona.

1. Estragga l' apparecchio dalla scatola e verifichi di avere a disposizione tutti i pezzi (Fig. 1)

(A) Corpo principale; (21) Manubrio; (37) Tubo manubrio; (41) Albero del sellino; (58) Supporto; (40) Supporto orizzontale del sellino (1) Sellino ; (12) Cavalletto posteriore con blocchetti regolabili ; (16) Cavalletto anteriore con ruote; (11L) Pedale sinistro; (11R) Pedale destro; (10) vite da M-10; (9) Rondella piana M-10; (8) Dado cieco M-10; (B) chiave esagonale a due bocche; (61) Monitor elettronico.

2. Prenda il tubo del cavalletto posteriore (12) e lo collochi nel cavalletto posteriore della macchina, come mostra la Fig. (2), ed introduca le viti (10), collochi le rondelle piane (9), ed i dadi ciechi (8), e stringa con forza.

3 Prenda il tubo del cavalletto anteriore con ruote (16) e facendo attenzione a collocare in posizione i punti rossi e con le ruote verso il davanti, come mostra la Fig. (2), introduca le viti (10), collochi le rondelle piane (9), ed i dadi ciechi (8) e stringa con forza.

MONTAGGIO DEI PEDALI

Segua con attenzione le istruzioni di montaggio dei pedali, una collocazione

scorretta potrebbe danneggiare il filetto del pedale o della biella.

Le posizioni destra e sinistra si dovranno prendere con l' utente montato sul sellino, in posizione pronta per realizzare l' allenamento.

Il pedale destro, marchiato con la lettera (11R), si avviterà in senso orario nella biella destra, marchiata con la lettera (11R). Stringa con forza, figura 3.

Il pedale sinistro, marchiato con la lettera (11L), si avviterà in senso antiorario nella biella sinistra, marchiata con la lettera (11L). Stringa con forza, figura 3.

MONTAGGIO DEL SELLINO

Introduca il morsetto del sellino (1) Fig. 4, nel tubo orizzontale dell' albero (40) come mostra la Fig.4, collochi il sellino in posizione e stringa i dadi del morsetto con forza. A continuazione introduca il tubo orizzontale dell' albero (40) nel foro del tubo dell' albero (41) Fig 4, lo metta in posizione e stringa la maniglia (S). Inserire il tubo del sellino (41) nel supporto (58), posto in posizione e stringere in modo sicuro utilizzando la maniglia (U).

Introduca l' albero (58) nel tubo del corpo principale (A), lo metta in posizione e fissi l' albero del sellino in una posizione comoda con la maniglia di fissaggio (T) Fig 4 dopo stringa in senso orario.

REGOLAZIONE DELL' ALTEZZA DEL SELLINO

Allenti un poco la maniglia di fissaggio (U) dell' albero in senso antiorario, Fig. 4, a continuazione collochi il sellino all' altezza desiderata per realizzare l' allenamento e stringa con forza la maniglia (U) in senso orario.

Rimanete entro la riferimenti senza andare oltre al punto di riferimento di MIN INSERT.

Nota: Regolare la dimensione del corpo principale con la maniglia (T).

REGOLAZIONE ORIZZONTALE DEL SELLINO

Allenti un poco la maniglia di stretta (S) dell' albero del sellino in senso antiorario Fig. 4 e lo muova, quando si trovi nella posizione adatta per realizzare l' allenamento, stringa con forza la maniglia (S) in senso orario. Rimanete entro la riferimenti.

COLLOCAZIONE DEL MANUBRIO

Collochi il manubrio (21) nel tubo del manubrio (37), Fig. (5), stringa la maniglia (62), ed a continuazione introduca il tubo del manubrio (37) nel foro che si trova nel tubo che fuoriesce dal corpo principale (A) Fig 5, lo metta in posizione e stringa con forza la maniglia (Y) in senso orario.

REGOLAZIONE ORIZZONTALE DEL MANUBRIO.

Collochi il manubrio (21) ad una distanza comoda per realizzare l' allenamento e stringa con forza la maniglia (55) Fig 5. Rimanete entro la riferimenti.

REGOLAZIONE VERTICALE DEL MANUBRIO .

Collochi il manubrio (21) ad una distanza comoda per realizzare l' allenamento senza andare oltre al punto di riferimento di MAX e stringa con forza la maniglia (Y) Fig 5.

Rimanete entro la riferimenti senza andare oltre al punto di riferimento di MIN INSERT.

REGOLAZIONE DELLO SFORZO

Per realizzare un controllo dello sforzo del suo allenamento, questo apparecchio ha a disposizione un comando di tensione (31), che si trova nel tubo del corpo principale (A) Fig 6, il quale girandolo in senso orario proporzionerà diverse posizioni di resistenza.

Per aumentare la resistenza della pedalata lei giri il comando di tensione (31) in senso orario (+), fino ad ottenere che lo sforzo del suo allenamento sia quello ideale per lei.

Per diminuire la resistenza della pedalata, giri il comando di tensione (31), in senso antiorario (-).

Durante l' allenamento il volante d' inerzia, a causa della frenata, subisce un aumento di temperatura, quando finisce l' allenamento si consiglia di lasciare il comando di tensione al minimo per non indurire il freno.

Importante: Questo comando di tensione (31) ha un sistema di frenata di emergenza, stringendolo con forza, (come appare indicato nella freccia della Fig 6), si provoca una frenata più immediata per il volante.

LIVELLAZIONE

Una volta collocato l' apparecchio nel suo luogo definitivo per la realizzazione dell' allenamento, verifichi che il suo assestamento sul pavimento e la sua livellazione siano corretti. Questo si otterrà avvitando più o meno i piedi regolabili (13) come mostra la figura 6.

SPOSTAMENTO ED IMMAGAZZINAGGIO

L' apparecchio è munito di ruote (15) Fig 6, che rendono più semplice il suo spostamento. Le ruote che si trovano nella parte anteriore del suo apparecchio faciliteranno la manovra di collocare il suo apparecchio nel luogo scelto alzando leggermente dalla parte anteriore e spingendo, come mostra la figura 7.

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).

IL FABBRICANTE SI RISERVA IL DIRITTO DI MODIFICARE LE SPECIFICHE TECNICHE DEI SUOI PRODOTTI SENZA AVVERTIMENTO PREVIO.

BELANGRIJKE VEILIGHEID SVOORSCHRIFTEN

VOORZORGSMAATREGELEN

Deze hometrainer is dusdanig ontworpen en geconstrueerd om een maximale veiligheid te waarborgen. U moet echter verschillende voorzorgsmaatregelen in acht nemen bij het gebruik van trainingsapparaten.

Lees de complete gebruiksaanwijzing voordat u overgaat tot het monteren van de hometrainer. Deze geeft u belangrijke aanwijzingen over de montage, veiligheid en het gebruik van het apparaat.

Voldoe tegelijkertijd aan de volgende veiligheidsnormen:

1 Houd kinderen ten alle tijden verwijderd van dit apparaat. Laat ze NIET zonder toezicht in de ruimte waar u de hometrainer heeft opgesteld.

2 Dit apparaat kan slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.

3 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.

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

5 Raak de bewegende onderdelen niet aan.

6 Gebruik geschikte kleding tijdens het uitvoeren van de oefeningen. Gebruik geen wijde kledingsstukken die zouden kunnen blijven haken in de fiets. Gebruik altijd sportschoenen (loopschoenen of

aerobic) wanneer u het apparaat gebruikt. Strik uw veters goed.

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

8 Plaats geen scherpe voorwerpen in de buurt van het apparaat.

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

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

11 Gebruik het apparaat niet wanneer het apparaat niet naar behoren functioneert

Voorzorgsmaatregelen: Voordat u begint de fiets te gebruiken, is het raadzaam eerst uw arts te raadplegen. Deze waarschuwing is in het bijzonder belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of personen met gezondheidsproblemen.

Bewaar deze instructies.

ALGEMENE AANWIJZINGEN

1 Dit apparaat is uitsluitend ontworpen voor gebruik binnenshuis. De gebruiker dient niet zwaarder te zijn dan 105 Kg.

2 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.

3 Het valt onder de verantwoording van de eigenaar zich ervan te verzekeren dat alle gebruikers van het apparaat gedegen geïnformeerd zijn over de benodigde voorzorgsmaatregelen.

MONTAGE INSTRUCTIES

Tijdens de montage wordt de hulp van een tweede persoon aangeraden.

1. Haal het apparaat uit de verpakking en controleer of alle onderdelen aanwezig zijn (Fig. 1).

(A) Centrale frame; (21) Stuur; (37) Stuurbuis; (41) Zadelpen; (58) Zadelbuis; (40) Horizontale zadelbuis; (1) Zadel; (12) Voetstuk achter met in hoogte verstelbare pootjes; (16) Voetstuk voor met wieltjes; (11L) Linker pedaal; (11R) Rechter pedaal; (10) Schroef M-10 met afgeronde kop; (9) Platte ring M-10; (8) Dopmoer M-10; (B) Dubbele ringsleutel; (61) Monitor.

2. Neem het voetstuk achter (12), en plaats dit aan de steun aan de achterkant van het apparaat zoals wordt getoond in Fig. 2, plaats de schroeven (10), de platte ringen (9) en de dopmoeren (8) en draai stevig aan.

3 Plaats het voetstuk voor met wieltjes (16), met de wielen naar voren gericht en zorg daarbij dat de rode punten samenvallen, zoals wordt getoond in figuur 2, plaats de schroeven (10), de platte ringen (9) en de dopmoeren (8) en draai stevig aan.

MONTAGE VAN DE PEDALEN

Volg de montage-instructies voor de pedalen nauwgezet. Wanneer dezen niet correct worden gemonteerd kan de schroefdraad van het pedaal of crank beschadigd worden.

De aanduidingen rechts en links worden gezien, gezeten op het zadel, in de richting waarin men de oefening doet. Het rechterpedaal, aangegeven door de letter (11R) wordt aan de rechter crank, aangegeven door de letter (11R), met de wijzers van de klok mee, geschroefd. Draai stevig vast, figuur 3. Het linkerpedaal, aangegeven door de letter (11L) wordt aan de linker crank, aangegeven door de letter (11L), tegen de wijzers van de klok in, geschroefd. Draai stevig vast, figuur 3.

MONTAGE INSTRUCTIES ZADEL

Plaats de klamp van het zadel (1) Fig. 4 aan de horizontale zadelpen (40) zoals wordt getoond in Fig. 4, plaats het zadel op zijn plaats en draai de schroeven van de klamp stevig aan. Plaats vervolgens de horizontale zadelbuis (40) in het gat van de zadelpen (41) Fig 4, zet deze op de goede stand en draai de instelknop (S) vast. Plaats de zadelpen (41) in de zadelbuis (58), plaats in de juiste positie en draai met behulp van de instelknop (U).

Plaats de zadelpen (58) in de buis van het centrale frame (A), zet deze in een comfortabele stand en draai de instelknop (T) van de zadelpen kloksgewijs vast Fig 4.

AFSTELLEN VAN DE HOOGTE VAN HET ZADEL

Draai de instelknop (U) van de zadelpen een beetje los (tegen de wijzers van de klok in) Fig. 4 en wanneer deze op de gewenste hoogte staat draait u de instelknop (U) stevig vast (kloksgewijs).

Verblijf binnen de verwijzing zonder uittrekkende het merk MIN INSERT.

Opmerking: Pas de grootte van het frame met de instelknop (T).

HORIZONTALE AFSTELLING VAN HET ZADEL

Draai de instelknop (S) van de zadelpen tegen de wijzers van de klok los Fig. 4 en wanneer deze op de juiste stand voor het uitvoeren van de oefening staat, draait u de instelknop (S) stevig, kloksgewijs, vast.

Verblijf binnen de verwijzing zonder uittrekkende het merk MIN INSERT.

PLAATSING VAN HET STUUR

Plaats het stuur (21) in de stuurbuis (37), Fig. 5, draai de instelknop (62) vast. Vervolgens brengt u de stuurbuis (37) in de uitstekende buis van het centrale frame (A) Fig. 5, zet deze in de goede stand en draait de instelknop (Y) stevig vast, richting de wijzers van de klok.

HORIZONTALE AFSTELLING VAN HET STUUR.

Zet het stuur (21) op de gewenste afstand voor het uitvoeren van de oefeningen zonder het MIN INSERT referentiepunt te overschrijden en draai de instelknop (55) stevig vast Fig 5. Verblijf binnen de verwijzing.

VERTICALE AFSTELLING VAN HET STUUR.

Zet het stuur (21) op de gewenste afstand voor het uitvoeren van de oefeningen zonder het MIN INSERT referentiepunt te overschrijden en draai de instelknop (Y) stevig vast Fig 5. Verblijf binnen de verwijzing.

AFSTELLING VAN DE WEERSTAND

Om de inspanning tijdens de oefeningen te regelen, is dit apparaat voorzien van een weerstandsregelaar (31), die zich bevindt aan de buis van het centrale frame (A) Fig 6. Door deze in de richting van de wijzers van de klok te draaien verkrijgt u verschillende weerstandsinstellingen.

Om de spanning op de pedaalslag te verhogen draait u de weerstandsregelaar (31) kloksgewijs (+), tot dat u de voor u gewenste inspanning tijdens de oefening heeft bereikt.

Om de spanning op de pedaalslag te verlagen draait u de weerstandsregelaar (31) tegen de wijzers van klok (-),

Tijdens het uitvoeren van de oefening wordt het vliegwiel, door het effect van het afremmen, warm. Daarom wordt aanbevolen, na het beëindigen van de oefening, weerstandsregelaar op de minimumstand te zetten om te voorkomen dat de remschoen verhardt.

Belangrijk: Deze weerstandsregelaar (31) beschikt over een noodrem die, wanneer men hierop hard drukt (zoals door de pijl van Fig 6 wordt aangegeven), een directere remming op het wiel tot gevolg heeft.

NIVELLERING

Controleer, wanneer u de eenheid op zijn definitieve plaats heeft geplaatst, of deze stevig op de grond staat en of deze waterpas staat.

Dit kunt u regelen door de nivelleringspootjes (13) meer of minder uit te schroeven, zoals wordt getoond in figuur 6.

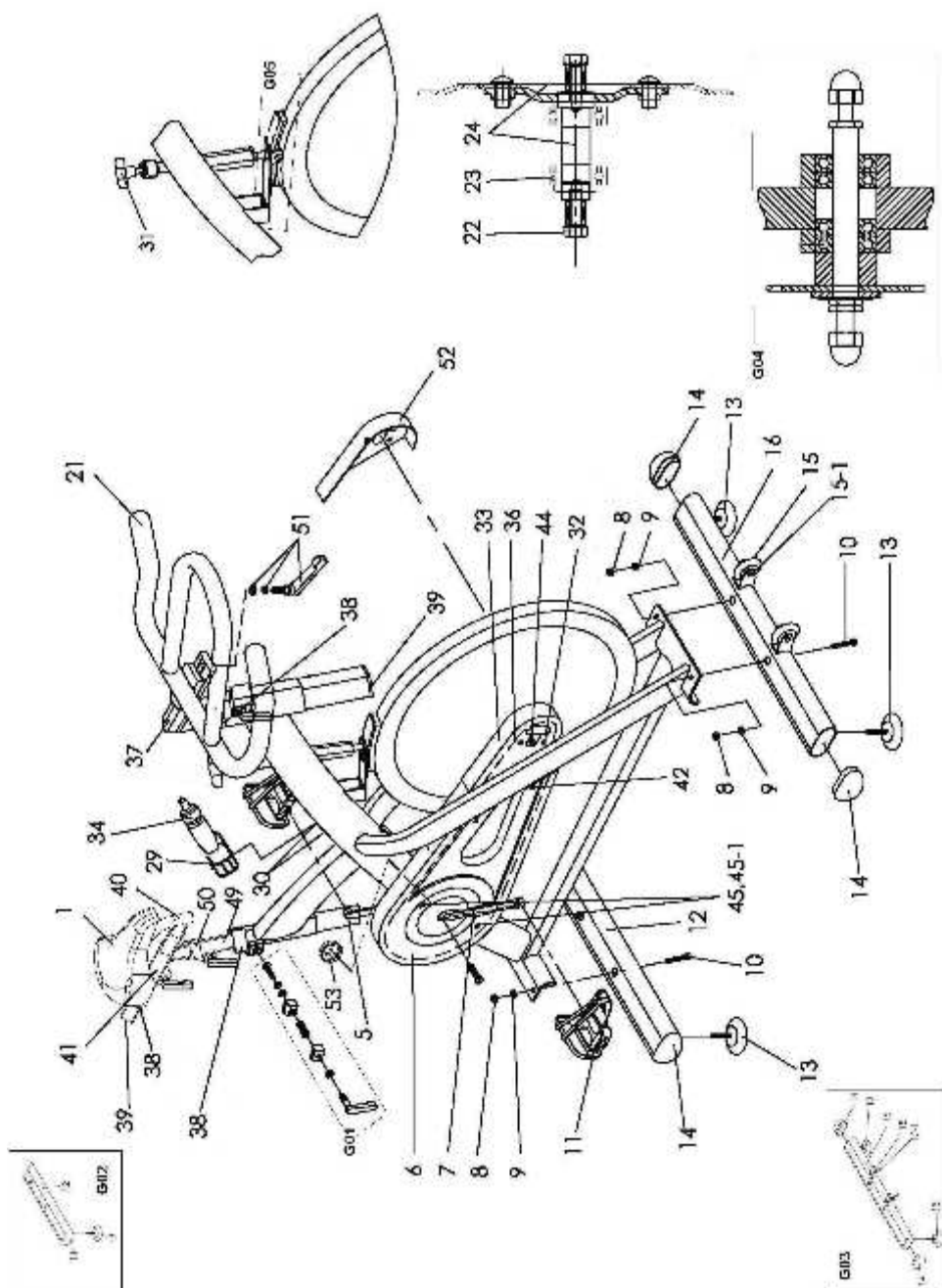
VERPLAATSING EN OPBERGEN

Dit apparaat is uitgerust met wieltjes (15) Figuur 6, 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 voorkant iets te laten overhellen en te duwen, zoals wordt getoond in figuur 7. 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).

**DE FABRIKANT HOUDT ZICH HET
RECHT TOE DE
PRODUCTSPECIFICATIE ZONDER
VOORAFGAAND BERICHT TE
VERANDEREN.**

H91800



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

To order replacement parts: State the part code and Quantity

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

Bestellung von Ersatzteilen: Bitte angeben Teil-code und Menge

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

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

Bestellen van vervangingsonderdelen: Geef het deel code en de hoeveelheid

Ejemplo / E.g. / Exemple / Beispiel / Exemplo / Esemplio / Bijvoorbeeld:
H9180001 1

Nº	Code
1	H9180001
5	H9180005
6	H9180006
7	H9180007
8	H9180008
9	H9180009
10	H9180010
11	H9180011
12	H9180012
13	H9175013
14	H9175014
15	H9175015
15-1	H9180015-1
16	H9180016
21	H9180021
22	H9180022

Nº	Code
22	H9180022
23	H9180023
24	H9180024
25	H9180025
26	H9180026
27	H9180027
29	H9175029
30	H91780030
31	H91780031
32	H91780032
33	H91780033
34	H9175034
36	H91780036
37	H91780037
38	H91780038
39	H9175039

Nº	Code
40	H91780040
41	H91780041
42	H91780042
44	H91780044
45	H91780045
45-1	H91780045-1
49	H91780049
50	H91780050
51	H91780051
52	H91780052
53	H91780053
G01	H91780OG01
G02	H91780OG02
G03	H91780OG03
G04	H91780OG04
G05	H91780OG05

BH FITNESS SPAIN

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

POST-VENTA

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

BH FITNESS NORTH AMERICA

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

BH FITNESS ASIA

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

BH FITNESS PORTUGAL

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

BH SERVICE PORTUGAL

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

BH FITNESS MEXICO

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

BH FITNESS CHINA

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

BH FITNESS FRANCE

27 bis, Route de Pitoys
64600 ANGLLET
Tél.: +33 05 59 42 04 71
Fax: +33 05 59 50 10 83
e-mail:
bhfrance@bhfitness.com

SAV FRANCE

Tél: +33 0810 000 301
Fax: +33 0810 00 290
e-mail:
savfrance@bhfitness.com

BH FITNESS UK

Halliards, Terrington Drive
Newcastle-under-Lyme
Staffordshire ST5 4NB
United Kingdom
Tel.: +44 (0)844 335 3988
e-mail: sales@bh-uk.co.uk

AFTER SALES - UK

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

BH GERMANY GMBH

Atlenodofer Str. 526
45355 Essen
Tel. +49 201 450910-0
Fax: +49 201 459510-10
Servicehotline:
01805 412 412
email:
kundendienst@bhfitness.com
www.bhgermany.com

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

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

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

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

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

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

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