

**Instrucciones de montaje y utilización**  
**Instructions for assembly and use**  
**Montage-und Gebrauchsanleitung**  
**Montage-en gebruiksinstructies**

Fig.0

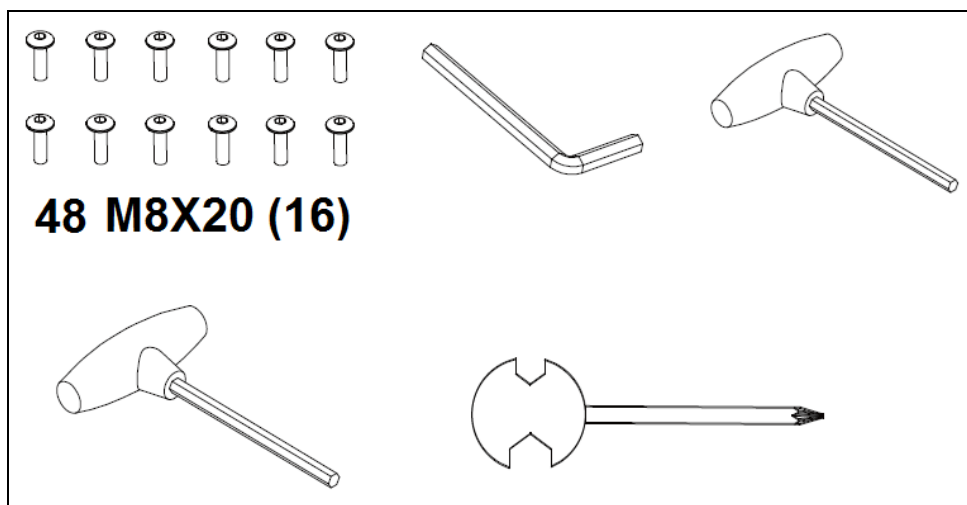
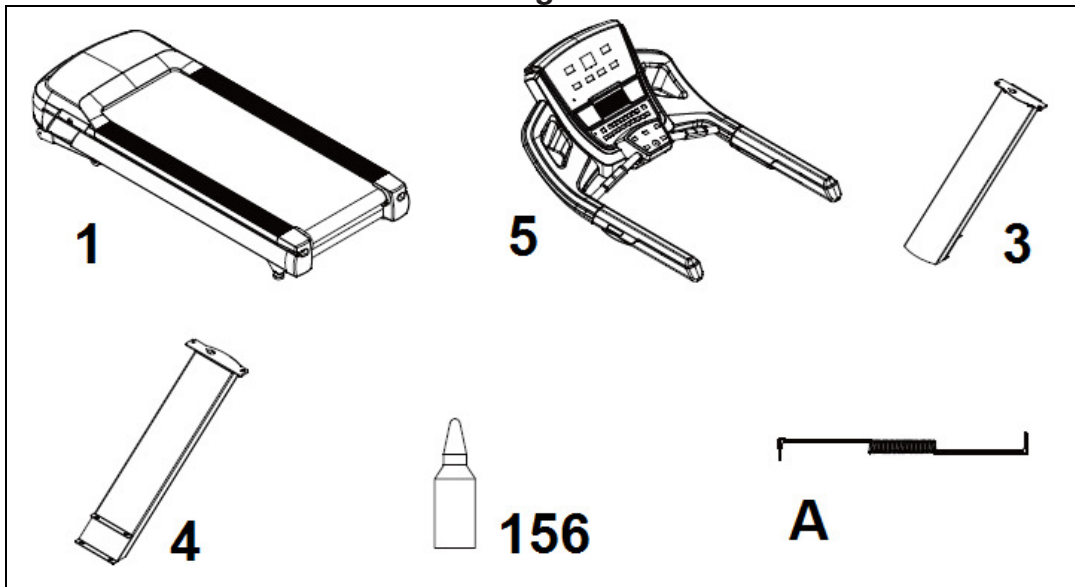


Fig.1

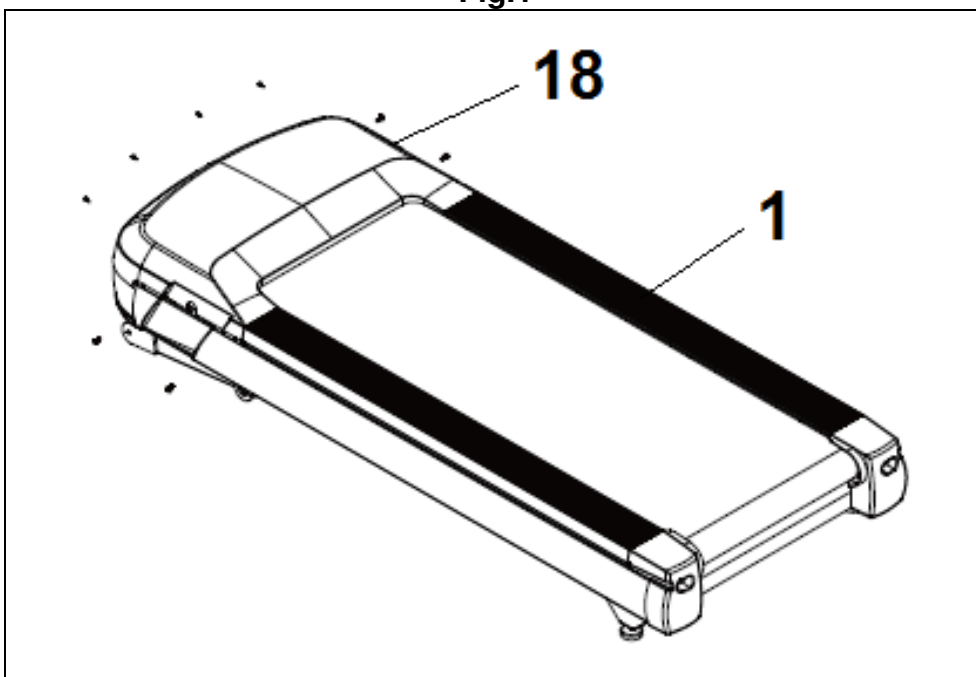


Fig.2

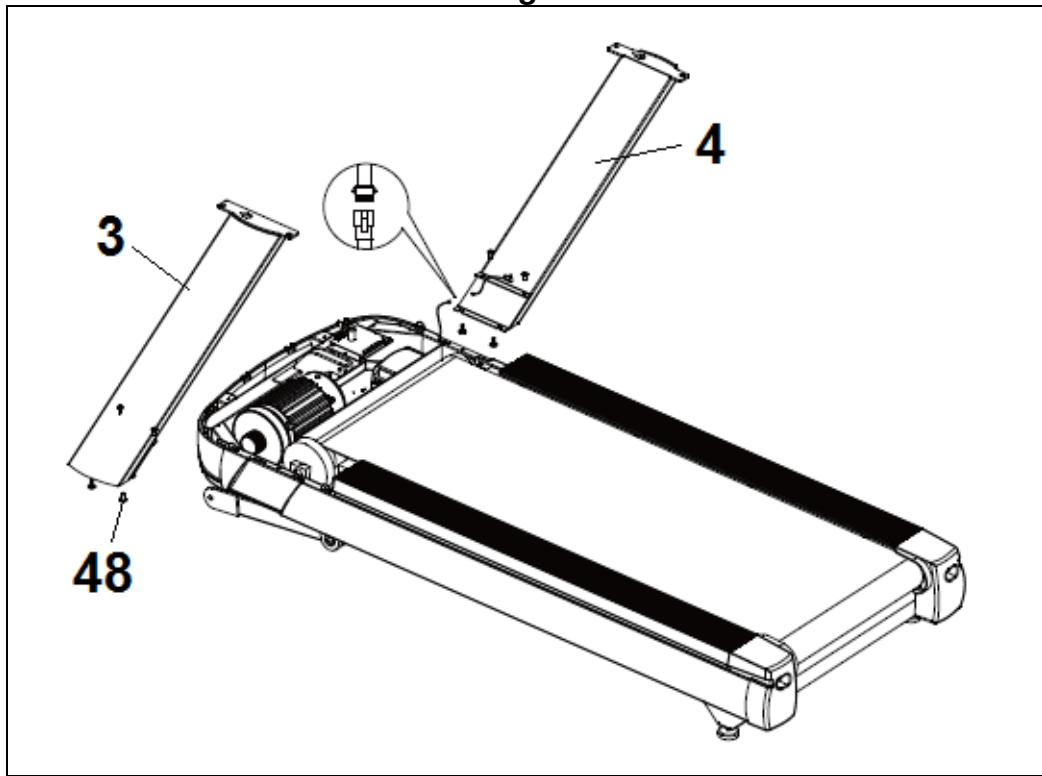


Fig.3

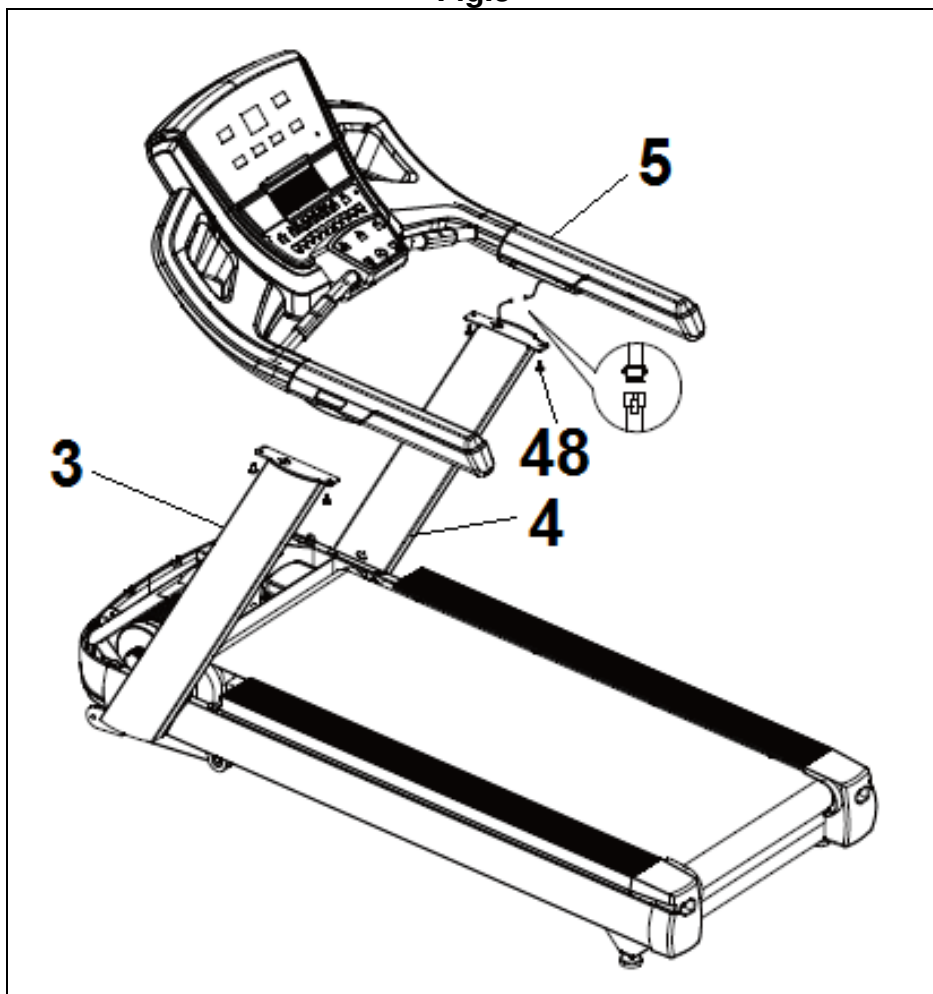


Fig.4

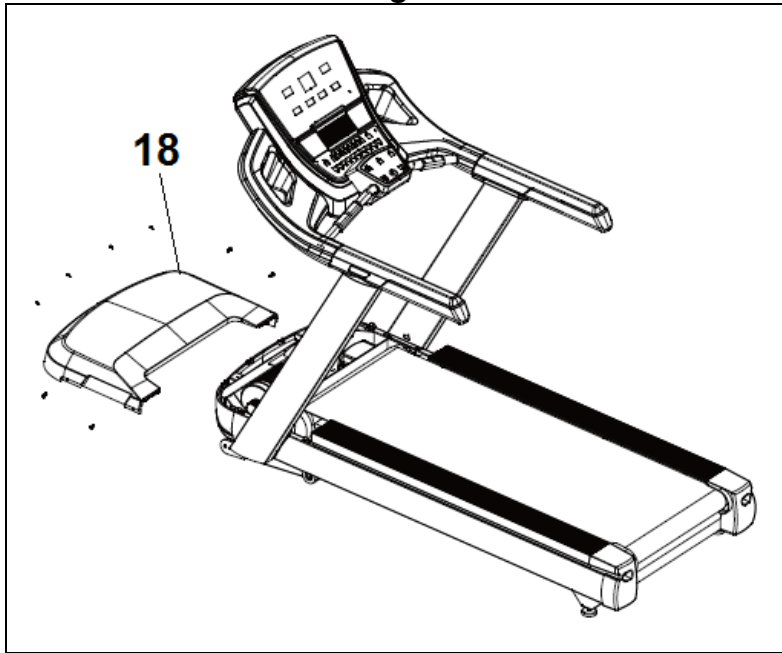


Fig.5

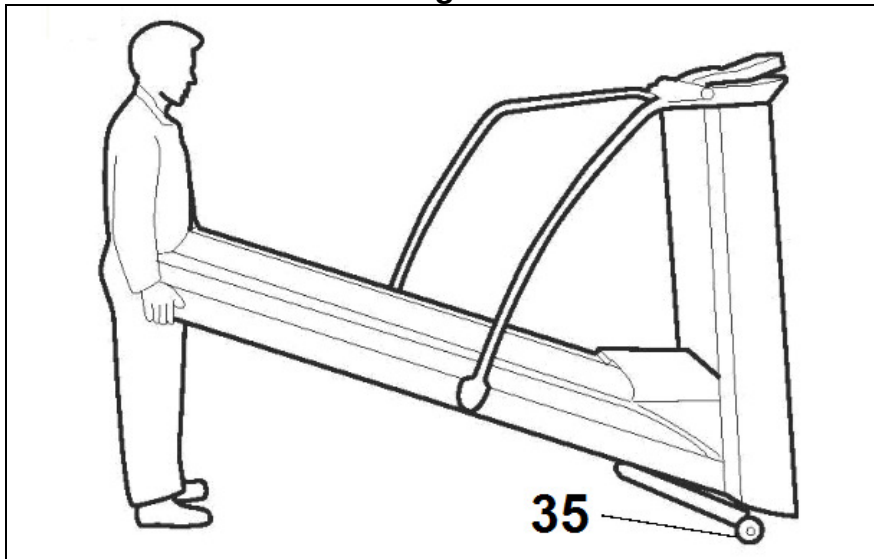


Fig.6

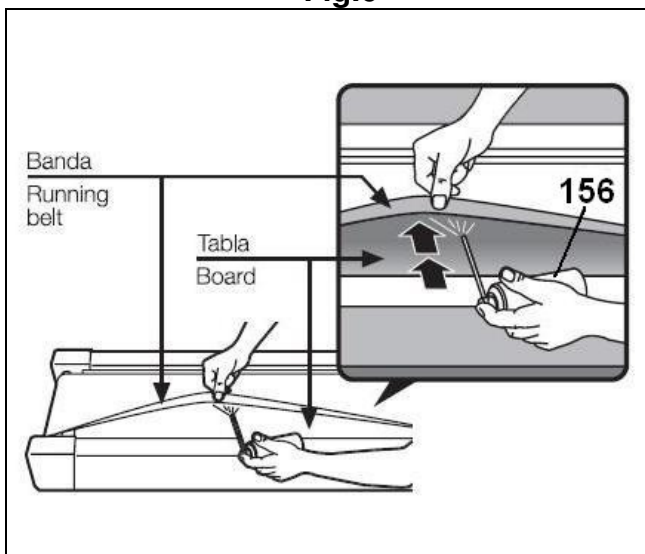
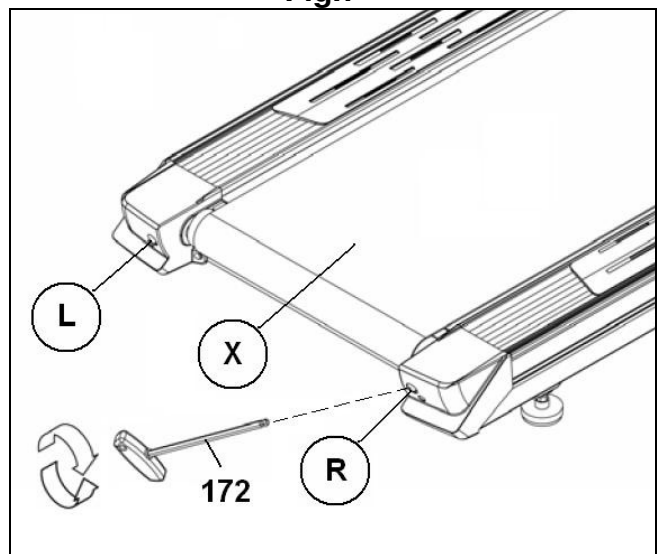


Fig.7



## INDICACIONES GENERALES.-

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

Siga las siguientes recomendaciones:

- 1 Esta unidad está diseñada para uso profesional.
- 2 La cinta de andar sólo puede ser usada por una persona al mismo tiempo. Deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea 160kg o menos.
- 3 Coloque su unidad en una superficie plana, con al menos 2 metros de espacio en la parte posterior y 1 metro alrededor. No coloque su unidad cerca de una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para proteger el piso o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de su unidad.
- 4 Su unidad dispone de una llave de seguridad. Ésta deberá estar introducida en su alojamiento. En caso contrario, la máquina no se pondrá en marcha. Cuando haga uso de la máquina, fije la cuerda a la ropa mediante el clip.  
Quite la llave de seguridad si esta no va a ser usada y guárdela fuera del alcance de los niños y de terceras personas.
- 5 Antes de utilizar la cinta de andar, asegúrese de que funciona correctamente. No utilice un aparato que pueda estar dañado.
- 6 Es responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios de la máquina de andar estén adecuados informados sobre todas las precauciones necesarias.
- 7 Los padres y otras personas responsables de los niños deber de tener en cuenta la naturaleza curiosa de éstos y que puede llevarles a situaciones y conductas que pueden resultar peligrosas. Por esto, siempre deben estar vigilados. Este aparato no ha de utilizarse en ningún caso como juguete.
- 8 No permita que los niños o personas discapacitadas utilicen el aparato sin la estricta supervisión de una persona cualificada.
- 9 En caso de emergencia, coloque los pies en los rieles agarrándose en la barandilla hasta que la unidad se detenga.
- 10 Utilice la barandilla para subir y bajar de la cinta de andar y para cambiar de velocidad. No salte de la cinta cuando esté en movimiento.
- 11 Mantenga las manos alejadas de cualquiera de las partes móviles. No coloque las manos, pies o cualquier otro objeto bajo la cinta de andar.
- 12 No se pare sobre la cinta cuando esté funcionando.
- 13 Utilice prendas de vestir y calzado adecuados. Átese los cordones correctamente. Para evitar lesiones y un desgaste innecesario de la banda, asegúrese de que el calzado no tenga suciedad.
- 14 Nunca utilice la máquina al aire libre.
- 15 No es aconsejable mantener su unidad permanente en un lugar húmedo debido a que la oxidación sería inevitable.

16 Tenga cuidado de no lubricar en exceso ya que se puede manchar el suelo o las alfombras donde la unidad esté colocada.

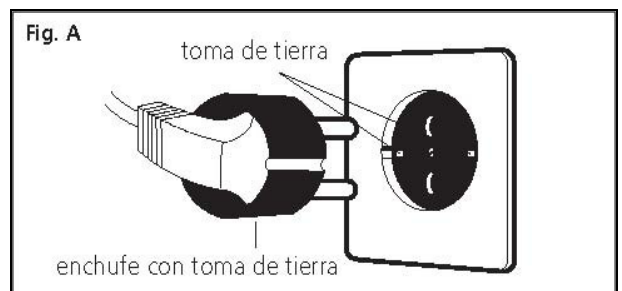
17 No use accesorios no recomendados por el fabricante.

## INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD.-

Este producto debe conectarse a tierra. Si no funciona correctamente o se ha averiado, la conexión a tierra proporciona un recorrido de menor resistencia para la corriente eléctrica y reducir el riesgo de descargas eléctricas. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe con toma de tierra. El enchufe debe conectarse en una toma apropiada, correctamente instalada y conectada a tierra, de acuerdo con la normativa local.

**¡PELIGRO!** Una conexión incorrecta del conductor del equipo a tierra puede dar como resultado el riesgo de descargas eléctricas. En caso de dudas, consulte a un electricista o técnico especializado. No modifique el enchufe que incluye el aparato; si no encaja en la toma eléctrica, solicite a un electricista la instalación de una toma adecuada.

Este producto debe utilizarse en un circuito de 220-240 voltios y tiene una clavija de tierra similar a la que se muestra en la figura A. Asegúrese de que el aparato se conecta a una toma con la misma configuración que el enchufe. No utilice ningún adaptador con este aparato.



Siempre que utilice un aparato eléctrico, deberá seguir estas recomendaciones:

- 1 Antes de enchufar la unidad compruebe si el voltaje de su instalación coincide con el de la máquina. El voltaje de su instalación debe ser el que marca en la etiqueta de características y debe asegurarse de que está conectada a una salida con la misma configuración del enchufe.
- 2 Para reducir el riesgo de sacudidas eléctricas, ponga el interruptor en la posición «0» y entonces desenchufe de la red. Desenchufe siempre la unidad inmediatamente después de su utilización.
- 3 Asegúrese de que la cinta de andar está desenchufada y desconectada antes de comenzar cualquier procedimiento de montaje, mantenimiento y antes de proceder a su limpieza.
- 4 No desenchufe la cinta de andar tirando del cable.
- 5 No utilice la máquina con el cable eléctrico dañado o desgastado.
- 6 Mantenga el cable eléctrico lejos de superficies calientes.

## PROTECCIÓN.-

Este modelo esta dotado de una protección electrónica de parada automática para una óptima conservación de los circuitos tanto electrónicos como eléctricos.

Esta protección se activará si la unidad es sometida a un esfuerzo o calentamiento anormal.

Si esto ocurriese:

1.- Ponga el interruptor (L) situado en la carcasa en la posición «0» (OFF).

2.- Presione el interruptor de circuito (C) para resetear.

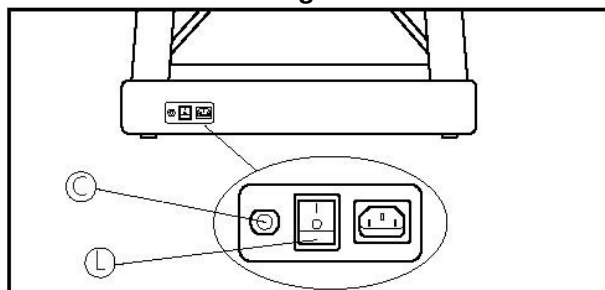
3.- A continuación ponga el citado interruptor en la posición «I» (ON) y la unidad se encontrará preparada de nuevo para su uso.

En caso de que la protección se activará repetidamente, las causas probables son:

- condiciones de trabajo anormales,
- falta de lubricación de la banda,
- utilización de lubricantes con disolventes (usar tipo BH),
- banda demasiado tensa.

Conecte la unidad a un enchufe provisto de terminal TIERRA. Ponga el interruptor (L) en posición [1] Fig. B.

Fig.B



## INSTRUCCIONES DE MONTAJE.-

Saque la unidad de la caja y colóquela en el suelo como muestra la Fig.0.

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

Compruebe que tiene todas las piezas:

- (1) Estructura principal.
- (3) Barandilla vertical (izquierda).
- (4) Barandilla vertical (derecha).
- (5) Soporte monitor.
- (156) Bote de lubricante.
- (A) Cable MP3.
- (48) Tornillo M8x20.

Llaves.

Siga cada uno de los pasos de las instrucciones de este montaje.

### 1. MONTAJE DE BARANDILLAS.-

Se necesita un mínimo de dos personas para el montaje de la maquina. De este modo, se evitarán posibles accidentes.

En primer lugar, suelte los tornillos de la tapa cubre motor (18) y suelte la tapa, Fig.1.

2. Seguido atornille-ligeramente la barandilla izquierda (3) al soporte usando los tornillos (48), Fig.2.

3. Posicione la barandilla derecha (4), Fig.2, cerca de la tabla de correr y conecte los los cables. Seguido atornille

ligeramente la barandilla derecha (4) al soporte usando los tornillos (48).

### 4. COLOCACIÓN DEL PASAMANOS.-

Coja el manillar apoya manos (5) y conecte los cables con los cables que salen de la parte superior de la barandilla derecha, Fig.3.

Una vez realizado este montaje apoye el manillar apoyamanos sobre las barandillas, teniendo cuidado de no pillar los cables. A continuación, atornille ligeramente los tornillos (48), Fig.3.

### 5. COLOCACIÓN TAPA CUBRE MOTOR.-

Posicione la tapa cubre motor (18) sobre la máquina Fig.4, coloque y apriete los tornillos previamente retirados, Fig.4.

Atornille fuertemente todos los tornillos de los pasos anteriores.

## MOVIMIENTO Y ALMACENAJE.-

La unidad está equipada con ruedas (35), Fig.5, lo que hace más sencillo su movimiento. Asegúrese de que el cable eléctrico está desenchufado de la red eléctrica.

Para evitar peligros, NO mueva la cinta sobre suelos que no sean lisos.

## MANTENIMIENTO.-

Para un óptimo mantenimiento de su unidad, y que la fricción entre la banda y la tabla sea la mínima, lubrique la parte interior, Fig.6, (debido a los diferentes estilos de correr lubrique con más atención la zona donde usted apoya los pies al realizar el ejercicio) con el bote de lubricante (156).

Se recomienda lubricar la base de la cinta entre la tabla y la banda según la frecuencia de uso.

Velocidad (km/h)	Nº de horas semanales		
	<3	3-7	>7
<6	1 año	6 meses	3 meses
6-12	6 meses	3 meses	2 meses
>12	3 meses	2 meses	1 mes

Nota: Este programa de mantenimiento preventivo está destinado, exclusivamente, para uso doméstico. Para usos comerciales se recomienda el mantenimiento mensual de la unidad.

Tras lubricar, si la banda resbala, compruebe la tensión de la misma. Para tensar la banda coja la llave de allen de 6mm y con la máquina a 4Km/h gire los tornillos (R y L) una vuelta en sentido de las agujas del reloj.

### AJUSTE DE BANDA.-

Un mal asentamiento de la unidad en los cuatro puntos de apoyo puede producir un desplazamiento lateral de la banda (X). Un riguroso control de calidad regula y comprueba la banda de deslizamiento. Sin embargo, debido a las diferencias de peso y a los individuales estilos de correr, puede sufrir desplazamientos laterales. Si la banda se desvía a la derecha o la izquierda, pare la unidad.



## DESPLAZAMIENTO DE LA BANDA HACIA LA DERECHA.-

Esta acción es muy importante. Siga estos pasos. Para proceder al ajuste de la banda ponga la unidad a una velocidad de 4Km/h. En el caso de que la banda se haya desplazado hacia la derecha, gire el tornillo (R) del lado derecho de su máquina 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj. Observe la posición de la banda, si al cabo de un minuto la banda no queda totalmente centrada, repita la operación. Si observa un desplazamiento excesivo de la banda hacia la izquierda, proceda a girar ligeramente el tornillo derecho en el sentido contrario al de las agujas del reloj. Fig.7.

Una vez ajustada la cinta de correr, puede comenzar el ejercicio de nuevo.

## DESPLAZAMIENTO DE LA BANDA HACIA LA IZQUIERDA.-

Caso de que la banda se haya desplazado hacia la izquierda, gire el tornillo (L) del lado izquierdo de su máquina 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj. Observe la posición de la banda, si al cabo de un minuto la banda no queda totalmente centrada, repita la operación. Si observa un desplazamiento excesivo de la banda hacia la derecha, proceda a girar ligeramente el tornillo izquierdo en el sentido contrario al de las agujas del reloj. Fig.7.

**Importante:** Una excesiva tensión de la banda puede llevar a la pérdida de velocidad de su máquina e incluso a deformaciones de la banda. Por ello, tenga en cuenta que produce el mismo efecto sobre la posición de la banda un giro en el sentido de las agujas del reloj del tornillo derecho (R) que un giro en el sentido contrario al de las agujas del reloj en el tornillo izquierdo (L). Con lo cual en el caso de desplazamientos excesivos, puede proceder alternativamente con uno u otro tornillo para evitar tensiones excesivas de la banda.

## INSTRUCCIONES DE USO.-

### CONDICIÓN FÍSICA.

Estar en forma física, significa vivir plenamente. En la sociedad moderna se sufre de una gran tensión. El tipo de vida en las grandes ciudades es básicamente sedentario. Nuestro régimen se ha vuelto demasiado rico en calorías y grasas. Los médicos son unánimes en recomendar la práctica regular de ejercicio para controlar mejor nuestro peso, mejorar nuestro peso, mejorar nuestra forma física y relajarnos.

## VENTAJAS DE LA PRÁCTICA DE EJERCICIO.-

Un ejercicio regular por debajo de cierto nivel y de una duración de 15/20 minutos, se vuelve aeróbico. El ejercicio aeróbico es el ejercicio que utiliza oxígeno fundamentalmente. Normalmente se tratará de un ejercicio continuo sin pausas. En efecto, además de azúcar y grasa, el cuerpo tiene necesidad de oxígeno. La práctica regular de un ejercicio, mejora la facultad del cuerpo para suministrar oxígeno a todos sus músculos, al mismo tiempo mejora la función pulmonar, la capacidad de bombeo del corazón y se facilita la circulación sanguínea. En resumen, la energía desarrollada con la práctica de un ejercicio quema kilocalorías (conocidas como calorías).

## EJERCICIO Y CONTROL DE PESO.-

Nuestra alimentación se traduce entre otros elementos, en energía (calorías) para nuestro organismo. Si consumimos más calorías que las que quemamos, el resultado es un aumento de peso y viceversa, si se queman más calorías que las consumidas se pierde peso. En reposo nuestro cuerpo quema alrededor de 70 calorías por hora para mantener activas las funciones vitales.

## CONTROL DEL RITMO CARDIACO.-

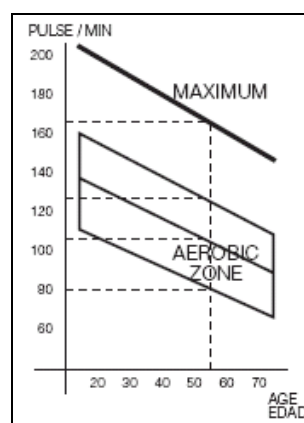
El trabajo realizado por el organismo viene reflejado en el ritmo cardiaco (pulsaciones), que aumenta cuando la intensidad de trabajo aumenta. En el caso de la máquina de andar, el esfuerzo depende de la velocidad y de la inclinación. El aumento de la velocidad conlleva un aumento de la intensidad de trabajo y, por lo tanto, un aumento del ritmo cardiaco. En el supuesto de que la intensidad del trabajo se mantenga constante, es decir, tensión y ritmo de pedaleo constantes, el ritmo cardiaco aumenta hasta un punto en el cual permanece invariable. Al máximo número de pulsaciones que una persona nunca debe sobrepasar se le denomina ritmo máximo y éste disminuye con la edad. Una sencilla fórmula para calcular es restar a 220 la edad en años. El ejercicio, para que sea correcto, debe mantenerse de 15 a 20 minutos entre el 65 y el 85% del ritmo cardiaco máximo y se recomienda no sobrepasar el 85%.

En el monitor de su máquina de andar la zona aeróbica queda representada por dos zonas. La primera corresponde a un esfuerzo ligero entre el 65 y el 74% del ritmo cardiaco máximo y la segunda a esfuerzos elevados entre el 75 y el 85% para personas entrenadas.

EJEMPLO: Edad 50 años

$$220-50= 170 \text{ pulsaciones}$$

Ritmo cardiaco	Pulsaciones	
Máximo	170	
85%	144	Zona aeróbica
75%	127	
65%	112	



## PROGRAMA DE EJERCICIO.-

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio y teniendo en cuenta que programas de ejercicio varían en función de la edad y del estado físico, es recomendable una consulta a su médico, ya que con sus sugerencias o recomendaciones específicas logrará mejores resultados. Sea su objetivo final una mejora de su forma física, un control de su peso o una rehabilitación, tenga en cuenta

que su ejercicio debe ser progresivo, planificado, variado y sin exceso. Recomendamos que la frecuencia de sus ejercicios sea de 3 a 5 veces por semana.

Antes de comenzar una sesión es importante realizar un calentamiento de unos 2-3 minutos con una velocidad suave. Ello protegerá sus músculos y preparará adecuadamente su sistema cardiorrespiratorio.

El siguiente paso será durante 15-20 minutos con un ritmo que le lleve a un número de pulsaciones situado entre el 65 y el 75% o entre el 75 y el 85% en el caso de personas entrenadas. Más adelante, cuando hayamos mejorado nuestra forma física, podemos repartir el tiempo entre ambos niveles, pero teniendo en cuenta que el número de pulsaciones no debe sobrepasar el 85% (zona aeróbica) y nunca llegar al máximo ritmo cardíaco que no podemos sobrepasar de acuerdo a nuestra edad.

Finalmente, es importante relajar sus músculos. Para ello basta andar con una velocidad ligera durante 2-3 minutos hasta que sus pulsaciones bajen de la línea del 65%. Esto evitará dolores musculares, sobre todo después de una sesión intensa. Es también recomendable acabar el programa con unos ejercicios de relajación en el suelo.

#### **NOTA FINAL.**

Esperamos que disfrute de su unidad. Con su programa controlado de ejercicios se dará cuenta de las ventajas, de sentirse mejor, con más vigor y con más resistencia a la tensión.

Juzgará por sí mismo que merece la pena mantenerse en forma con BH.

## **INSPECCIONES Y MANTENIMIENTO.-**

Desconecte la unidad y desenchufe el cable de la red. Limpie el polvo de las superficies de la cinta de andar especialmente las barandillas y la consola electrónica con un paño o una toalla húmeda. No utilice disolventes. Utilice un aspirador para aspirar cuidadosamente alrededor de todos los componentes visibles (cinta, estructura, etc.). Apoyando la unidad sobre uno de los laterales también se puede aspirar la parte inferior. Aspire también el interior de la caja del motor soltando la tapa que protege el motor (tenga cuidado con los cables).

#### **ATENCIÓN:**

Compruebe periódicamente que todos los elementos de sujeción estén debidamente apretados y correctamente conectados.

Revise y apriete todas las partes de su unidad cada tres meses.

El uso de esta máquina con partes gastada o debilitada como por ejemplo la correa, la banda de deslizamiento o los rodillos podría lesionar al usuario.

Cuando tenga duda sobre la condición de cualquier parte de la máquina, 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).

Le recomendamos que reponga las piezas de desgaste o rotura usando componentes originales. El uso de otros componentes o partes podría producir lesiones o afectar al rendimiento de la máquina.

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



## LOCALIZACIÓN DE FALLOS O AVERIAS

SÍNTOMAS	COMPROBACIONES	SOLUCIONES
1. No se enciende el monitor.	1) Asegúrese de que la máquina está enchufada a la red, el interruptor general en posición 1 y la llave de seguridad puesta.	1) Enchufe el cable a la red. Coloque el interruptor en posición 1 y ponga la llave de seguridad.
2. Se enciende el monitor y no funciona el motor.	2) Comprobar que el limitador de corriente esté hacia dentro.	2) Desconectar la máquina y pulsar el limitador de corriente. Lubricar la banda.
3. Tirones al andar encima de la banda.	3.a) Comprobar lubricación banda 3.b) Comprobar tensión banda deslizamiento 3.c) Comprobar tensión correa de transmisión	3.a) Lubricar la banda de deslizamiento . 3.b) Tensar la banda de deslizamiento. 3.c) Tensar la correa de transmisión.
4. La máquina se para (salta el limitador de corriente).	4) Comprobar lubricación banda	4) Pulsar el limitador de corriente con el interruptor en 0 y lubricar la banda de deslizamiento.
5. La barandilla da calambres en las manos.	5) Comprobar que el enchufe donde está conectada tiene toma tierra	5) Enchufar la máquina en enchufe con toma de tierra.
6. La banda se descentra.	6.a) Comprobar nivelación del suelo. 6.b) Comprobar la cojera de la máquina.	

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).

## GENERAL INSTRUCTIONS.-

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

You should always observe certain safety precautions when using this unit, including the following:

- 1 This unit has been designed for professional use.
- 2 Your unit can only be used by one person at a time. It can only be used by people who weigh 160kg or less.
- 3 Place your unit on a flat surface, with at least 2 metres of free space at the rear and 1 m around. Do not place your unit on any surface that might block a ventilation opening. Place a protective sheet below your unit to protect the floor or carpet from possible damage.
- 4 Your unit is equipped with a safety key. The safety key must be inserted into its housing, otherwise the machine will not operate. When you are using the machine always clip the cord on the safety key to your clothing. Remove the safety key whenever the machine is not being used and keep it safe from children and others.
- 5 Make sure that the treadmill unit operates correctly before attempting to use it. Never use an appliance that might be faulty.
- 6 The owner is responsible for ensuring that anyone who uses the machine is duly informed about all of the necessary precautions.
- 7 Parents and/or those responsible for children must always be aware of their curious nature and how this can often lead to hazardous situations and behaviour which could cause accidents. This is why they should always be supervised. Under no circumstances should this appliance be used as a toy.
- 8 Do not allow children or the disabled to use the appliance without the strict supervision of a qualified person.
- 9 In the event of any emergency, place your feet on the side rails and hold onto the handrail until the unit stops.
- 10 Use the handrail to help you get on and off the treadmill and when changing the speed. Do not jump onto the belt while it is moving.
- 11 Keep your hands well away from any of the moving parts. Do not place your hands, feet or any other object below the treadmill belt.
- 12 Do not stand still on the belt while it is moving.
- 13 Use suitable clothing and footwear. Make sure that all laces/cords are tied correctly. To avoid injury and unnecessary wear on the belt, make sure that your footwear is not dirty.
- 14 Do not use the machine outdoors.
- 15 It is not advisable to keep your unit in a damp place for long periods as it will be prone to rust.
- 16 Make sure not to overlubricate the unit as this might stain the floor or carpeting where the unit stands.
- 17 Never use accessories not recommended by the manufacturer.

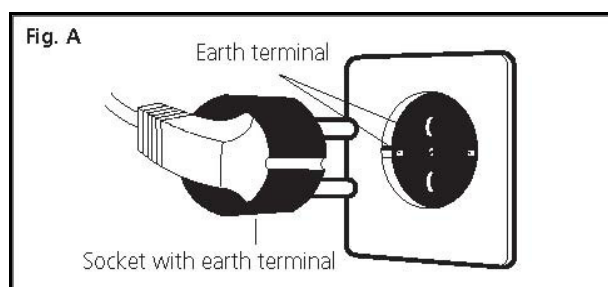
## SAFETY INSTRUCTIONS.-

This product must have an earth connection. In the event that the appliance malfunctions then the earth connection will redirect the electrical current away from the machine and reduce the risk of an electrical shock.

This product is supplied with a mains cable that has an earth wire and a plug with an earth pin.

**DANGER!** If the equipment is not earthed correctly then there is a risk of electrical shock. If in doubt, get an electrician or technical specialist to check that the earth connection is correct. Do not modify the plug supplied with the equipment, if it does not fit the wall socket then get an electrician to install an electrical socket that does.

This product must only be used on a 220-240 volt circuit, with an earthed socket similar to that shown in Fig. A. Make sure that the appliance is only connected to a wall socket with the same pin layout as the plug. Do not use an adaptor with this appliance.



Always observe the following recommendations when using electrical appliances:

- 1 Make sure that the mains supply voltage matches that of the machine before plugging it in. The supply voltage must be the same as that stated on the characteristics plate and the holes in wall socket must match the pins for plug on the machine.
- 2 To reduce the risk of electrical shock, first put the switch to the "0" position and then unplug it from the wall socket. Always unplug the unit immediately after use and before proceeding to clean it.
- 3 Make sure that the treadmill is switched off and unplugged before beginning any type of maintenance or assembly work on it.
- 4 Do not unplug the treadmill by tugging on the mains cable.
- 5 Do not use the machine if the mains cable becomes damaged or worn.
- 6 Keep the mains cable away from hot surfaces.

## SAFETY BREAKER.-

This model is equipped with an electronic circuit breaker to protect both the electronic and electrical circuits. This safety device will be automatically triggered if the unit is subjected to abnormal force or heat.

Should this occur:

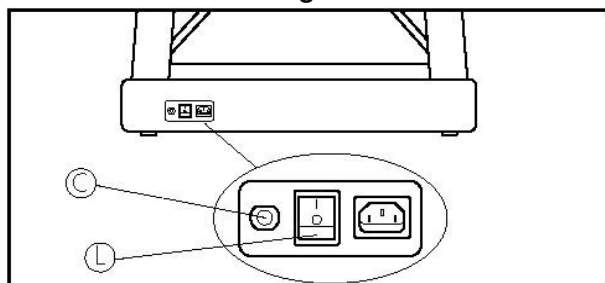
- 1.- Set switch (L), located on the casing, to the "0" (OFF) position Fig.B.
- 2.- Press the circuit button (C) to reset the unit.
- 3.- Next, set switch (L) to the "I" (ON) position and the unit will be ready for use again.

Should the circuit breaker trip repeatedly then the most probable causes are:

- Abnormal working conditions,
- Treadmill belt in need of lubricant,
- Solvent based lubricants used (use BH type),
- Belt is too tight.

Plug the unit into a wall socket with an EARTH terminal. Set switch (L) to Position [1].

Fig.B



## ASSEMBLY INSTRUCTIONS.-

Take the unit out of the box and place it on the floor as shown in Fig.0.

**The assistance of a second person is advisable for the assembly work.**

Make sure that all of the pieces are there:

- (1) Main structure.
  - (3) Side bar (left).
  - (4) Side bar (right).
  - (5) Monitor support.
  - (156) Bottle of lubricant.
  - (A) MP3 wire.
  - (48) Screw M8x20.
- Wrenches.

Follow the instructions step by step to assemble:

### 1. FITTING THE SIDE BARS.-

At least two people are needed to assemble the machine. This will avoid any possible accidents.

First loosen off screws on the motor cover (18) and remove the cover (18), Fig.1.

**2.** Then slightly screw the left side bar (3) to the structure using the screws (48), Fig.2.

**3.** Then place the right side bar (4), Fig.2, close to the main structure and connect the wires. Then slightly screw the right side bar (4) to the structure using the screws (48).

### 4. ATTACHING THE MONITOR TUBE.-

Take hold of the handrail (5) and connect the cables with wires sticking up out of the handlebar, Fig.3.

Once this is done, rest the handrail handlebar on top of the focus bars, making sure not to catch any of the cables. Now tighten slightly using the screws (48), Fig.3.

### 5. FITTING THE MOTOR COVER.-

Position the motor cover (18) on the machine, Fig.4, fit and tighten with the previously removed screws, Fig.4.

Tighten the screws of the previous steps.

## MOVEMENT & STORAGE.-

The unit is equipped with wheels (35), Fig.5 to make it easier to move. Make sure that the mains cable is unplugged from the wall socket.

To prevent accidents DO NOT move the treadmill across uneven floors.

## MAINTENANCE.-

Use the bottle of lubricant (156) to lubricate the inside of the belt Fig.6 in order to keep your unit in top condition and to ensure that friction between the belt and the board is kept to a minimum (due to different running styles, always apply more lubrication to the area where you place your feet during the exercise).

It is advisable to lubricate the base of the belt between the board and the band depending on how often it is used.

		Hours per week		
		<3	3-7	>7
Speed (km/h)	<6	1 year	6 months	3 months
	6-12	6 months	3 months	2 months
	>12	3 months	2 months	1 month

Note: This preventive maintenance schedule is only meant for home use.  
It is suggested to maintain the unit every month for commercial use.

If the belt starts to slip after lubrication, then check the tension of the belt. To tension the belt, take the 6mm Allen key and with the machine set to 4km/h turn screws (R & L) one turn in a clockwise direction.

## ADJUSTING THE BELT.-

If your unit is not seated evenly on the four contact points, this may cause the belt (X) to shift sideways. Rigorous quality control adjusts and checks the running belt. However, due to weight differences and individual styles of running, the belt may be prone to shift sideways. If the belt does shift to the left or right, stop the machine.

### BELT OFFSET TO THE RIGHT.-

This procedure is very important. Follow these steps. In order to adjust the belt, set the unit in motion at a speed of 4km/h.

If the belt has moved to the right, turn screw (R) on the right-hand side of the machine a 1/4 turn clockwise. Note the position of the belt, if after one minute the belt is not completely centred then repeat the operation. If you see that the belt has moved too far over to the left then turn the right screw back slightly in an anticlockwise direction Fig.7.

As soon as you have adjusted the belt you can begin exercising again.

### BELT OFFSET TO THE LEFT.-

In the event that the belt has moved to the left, turn screw (L) on the left-hand side of the machine a 1/4 turn clockwise. Note the position of the belt, if after one minute the belt is not completely centred then repeat the operation. If you see that the belt has moved too far over to the right then turn the left screw back slightly in an anticlockwise direction Fig.7.

Important: Overtightening of the belt can lead to a loss of speed on the machine and even stretch the belt itself.

Bear In mind that one turn of the right screw (R) in a clockwise direction has the same effect on the position of the belt as one turn of the left screw (L) in an anticlockwise direction. Consequently, in the event of excessive belt movement you can use either of the two screws in order to avoid overtightening the belt.

## OPERATING INSTRUCTIONS.-

### FITNESS.

Being fit means living life to the full. Modern society suffers greatly from stress. City life is basically sedentary. There are too many calories and too much fat in our diet. All doctors agree that regular exercise is a good way to control our weight, make us fitter and help us to relax.

### ADVANTAGES OF EXERCISE.-

Regular exercise below a certain level for 15/20 minutes becomes aerobic. Aerobic exercise is basically exercise that uses oxygen. Normally, this is a continuous exercise without pauses. In addition to sugars and fats, the body also needs oxygen. Regular exercise improves the body's ability to supply oxygen to all of the muscles and at the same time improve lung function, the heart's pumping capacity and better blood circulation. In short, the energy produced during exercise burns kilocalories (known as calories).

### EXERCISE & WEIGHT CONTROL.-

The food we eat is transformed into, among other things, energy (calories) for our body. If we take in more calories than we burn then the result is an increase in weight and vice versa, if we burn more calories than we eat, we lose weight. When resting the body burns around 70 calories per hour to keep our vital functions active.

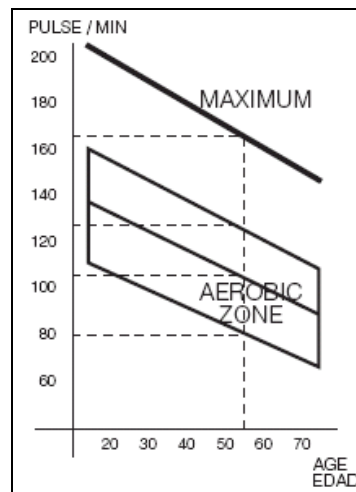
### MONITOR THE HEART BEAT.-

The body's work rate is reflected by the rate of the heart beat (pulsations) which increases as the work rate increases. The effort in your treadmill depends on the speed. If you increase the speed, the work rate and the heart rate increase too. If the work rate maintains constant, the heart rate increases up to a point where no matter how much work increases the heart does not beat any faster. This is known as the maximum heart rate and it decrease with age. A familiar formula for calculating this maximum heart rate, where exhaustion sets in, is 22 minus age.

Exercising should be carried out at between 65% to 85% of the maximum heart rate for 15-20 mins and it is recommended that it should not exceed 85%.

Example: 50 years old  
 $220-50=170$  puls

Heart rate	Pulsations	
Maximum	170	
85%	144	Aerobic zone
75%	127	
65%	112	



### EXERCISE PROGRAM.-

Before starting any exercise program, bearing in mind that exercise programs vary depending on age and physical condition, it is advisable to consult your doctor given that you will achieve better results based on his/her advice or suggestions. Regardless of whether your goal is to become fitter, control your weight or for physiotherapy, always remember that your exercise should be gradual, planned, varied and not too demanding. We recommend that you should exercise 3 to 5 times per week.

Before beginning a session it is important to do a warm-up for 2-3 minutes at low speed. This will help protect your muscles and prepare your cardiorespiratory system.

The next stage will last 15-20 minutes at a pulse rate of between 65 to 75%, or between 75 to 85% for those already accustomed to exercise. At a later stage, once we have become fitter, we can divide this time between both levels but always remembering that the pulse rate must not exceed 85% (aerobic area) and never reach the maximum heart rate limit that corresponds to our age.

When you have finished, it is important to relax the muscles. This can be done by walking at a low speed for 2-3 minutes until the heart rate drops below the 65% line. This will prevent muscle pain, especially after an intense session. It is also advisable to finish the program with some relaxation exercises on the floor.

### FINAL NOTE.

We hope that you enjoy your unit. You will soon notice the benefits of your controlled exercise program, you will feel better, have more energy and suffer less stress. You will see for yourself that it is worth staying in shape with BH.

### INSPECTION & MAINTENANCE.-

Switch the unit off and unplug the mains cable. Use a damp cloth or towel to clean the dust off the treadmill, especially the side bars and the electronic console. Do not use solvents. Use a vacuum cleaner to carefully vacuum around the visible components (belt, structure, etc.). You can also vacuum the underside of the unit by resting it on one of its sides. Similarly, you can vacuum the inside of the motor housing by removing the cover that protects the motor (be careful with the wires).

**ATTENTION:**

Periodically check that all of the fastening elements are duly tightened and connected correctly.

Check and tighten all the parts on your unit every three months.

Use of this machine with worn parts, e.g. the drive belt, running belt or rollers, may cause the user injury.

When in doubt about any parts on the machine, do not hesitate to get in touch with the Technical Assistance Service by phoning customer services (see last page in manual).

We recommend that you use original spare parts to replace any worn components. The use of other spare parts may cause injuries or affect the performance of the machine.

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

## FAULT FINDING CHART

PROBLEM	CHECKS	SOLUTIONS
1. The monitor does not switch on.	1) Make sure that the machine is plugged in, the ON/OFF switch in position 1 and that the safety key is inserted.	1) Plug the machine into the mains supply. Set the switch to position 1 and insert the safety key.
2. The monitor switches on but the motor fails to start.	2) Check that the current limiter is pressed in.	2) Switch the machine off and press the circuit breaker in. Lubricate the treadmill band.
3. Walking motion is jerky on the treadmill.	3.a) Check that the belt is lubricated. 3.b) Check the tension on the sliding belt. 3.c) Check the tension on the drive belt.	3.a) Lubricate the sliding belt. 3.b) Adjust the belt tension. 3.c) Adjust the drive belt tension.
4. The machine stops (the breaker trips).	4) Check that the band is lubricated.	4) Reset the overload button with the On /Off switch at „0“ and lubricate the treadmill band.
5. Electrical shocks through the handrail.	5) Check that the machine is plugged into an earthed mains socket.	5) Plug the machine into an earthed mains socket.
6. The treadmill belt skews off centre.	6.a) Check that the machine is level on the floor. 6.b) Check that the machine does not wobble.	

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).



## ALLGEMEINE HINWEISE.-

Lesen Sie die Anleitungen dieses Handbuchs aufmerksam. Hier finden Sie wichtige Hinweise zu Sicherheit, Benutzung und Wartung des Laufbands.

Bei der Benutzung elektrischer Geräte sind gewisse Sicherheitsmaßnahmen zu beachten. Dazu gehören Folgende.

- 1 Dieses Gerät ist für die gewerbliche Nutzung ausgelegt.
- 2 Das Laufband darf nur von jeweils einer Person benutzt werden. Das Körpergewicht des Benutzers darf 160kg nicht überschreiten.
- 3 Stellen Sie Ihr Gerät auf eine ebene Fläche und achten Sie darauf, dass auf der Rückseite mindestens 2 Meter freier Raum vorhanden ist. Stellen Sie das Gerät nicht in die Nähe einer Fläche, die eine der Luftöffnungen blockieren könnte. Um den Boden oder Teppich vor möglichen Schäden zu schützen, legen Sie einen Läufer unter das Gerät.
- 4 Ihr Gerät verfügt über einen Sicherheitsschlüssel. Dieser muss in seiner Aufnahme stecken, damit das Gerät gestartet werden kann. Wenn Sie das Gerät benutzen, befestigen Sie bitte das Band des Schlüssels mit einem Clip an der Kleidung. Entfernen Sie den Schlüssel, wenn das Gerät nicht benutzt wird, und bewahren Sie ihn an einem sicheren Ort, unzugänglich für Kinder und Dritte auf.
- 5 Bevor Sie das Laufband benutzen, vergewissern Sie sich, dass es korrekt funktioniert. Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn es beschädigt ist.
- 6 Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Laufbandes über die notwendigen Sicherheitsvorkehrungen unterrichtet sind.
- 7 Eltern und Aufsichtspersonen sollten die natürliche Neugier von Kindern berücksichtigen, die diese zu gefährlichen Verhaltensweisen veranlassen kann. Deshalb müssen sie stets beaufsichtigt werden. Dieses Gerät darf unter keinen Umständen als Spielzeug benutzt werden.
- 8 Kinder, Behinderte und Personen mit körperlichen Gebrechen dürfen das Gerät nur unter strikter Aufsicht einer Fachperson benutzen.
- 9 In einem Notfall stellen Sie die Füße auf die Schienen und halten Sie sich am Geländer fest, bis das Gerät anhält.
- 10 Benutzen Sie die Haltestange, um auf das Laufband zu steigen bzw. es zu verlassen, sowie beim Ändern der Geschwindigkeit. Springen Sie nicht vom Band, solange dieses läuft.
- 11 Kommen Sie mit den Händen nicht mit beweglichen Teilen in Berührung. Kommen Sie nicht mit den Füßen, Händen oder anderen Gegenständen unter das Band.
- 12 Bleiben Sie nicht auf dem Band stehen, solange dieses in Betrieb ist.
- 13 Benutzen Sie geeignete Kleidung und Schuhwerk. Binden Sie Ihre Schuhe korrekt zu. Um Verletzungen und unnötigen Verschleiß des Laufbandes zu vermeiden, vergewissern Sie sich, dass die Schuhe nicht verschmutzt sind.
- 14 Benutzen Sie das Gerät nicht im Freien.

15 Es ist nicht ratsam, das Gerät ständig an einem feuchten Ort aufzustellen, da dies unweigerlich zu Rostbildungen führt.

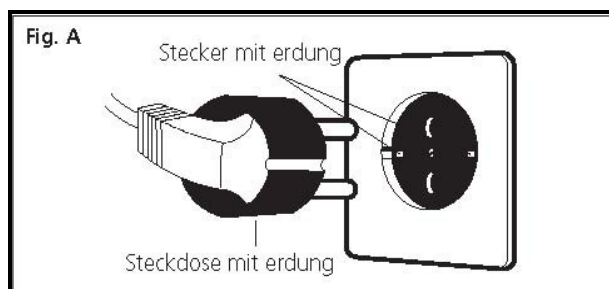
16 Achten Sie darauf, dass Sie das Gerät nicht zu stark schmieren, da sonst der Boden oder die Teppiche unter dem Gerät verschmutzt werden.

17 Benutzen Sie nur Zubehör, das vom Hersteller empfohlen ist.

## SICHERHEITSHINWEISE.-

Dieses Produkt muss an einen Erdleiter angeschlossen werden. Wenn es nicht richtig funktioniert oder es zu einer Störung kommt, bietet der Erdleiter dem elektrischen Strom geringeren Widerstand und verringert das Risiko elektrischer Entladungen. Dieses Gerät verfügt über ein Kabel mit Erdleiter und einen Stecker mit Erdungsanschluss. Dieser muss an eine geeignete Steckdose angeschlossen werden, die korrekt installiert und gemäß der örtlichen Vorschriften geerdet ist.

**GEFAHR!** Ein unsachgemäßer Anschluss des Erdleiters des Geräts kann elektrische Schläge zur Folge haben. Im Zweifelsfalle wenden Sie sich bitte an einen Elektriker oder Fachpersonal, um sicherzugehen, dass der Erdungsanschluss korrekt ist. Nehmen Sie keine Veränderungen an dem Stecker des Geräts vor. Wenn dieser nicht in die Steckdose passt, lassen Sie bitte von einem Elektriker eine geeignete Steckdose installieren. Dieses Produkt benötigt einen Stromkreislauf mit 220-240 Volt und hat einen Erdungsstecker, der dem auf Fig.A entspricht. Vergewissern Sie sich, dass das Gerät an eine Steckdose mit entsprechender Konfiguration geschlossen wird. Benutzen Sie keinen Adapter.



Bei der Benutzung elektrischer Geräte sind stets folgende Empfehlungen zu beachten:

- 1 Bevor Sie das Gerät ans Netz schließen, prüfen Sie, ob die Netzspannung mit den Angaben auf dem Typenschild Ihres Geräts übereinstimmt. Es ist sicherzustellen, dass ein Ausgang mit der gleichen Steckerkonfiguration benutzt wird.
- 2 Um elektrischen Schlägen vorzubeugen, stellen Sie den Schalter auf Position "0" und unterbrechen Sie dann den Netzanschluss. Unterbrechen Sie den Netzanschluss des Geräts nach jeder Benutzung und bevor Sie es reinigen.
- 3 Vor Montage- oder Wartungsarbeiten vergewissern Sie sich bitte, dass das Gerät ausgeschaltet und der Netzanschluss unterbrochen ist.
- 4 Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn das Netzkabel beschädigt oder verschlissen ist.
- 5 Ziehen Sie den Stecker nicht am Kabel aus der Steckdose.

6 Halten Sie das Kabel von heißen Flächen fern.

## SICHERUNGEN.-

Dieses Modell verfügt über eine elektronische Schutzvorrichtung, die das Gerät automatisch anhält, um den optimalen Zustand der elektronischen und elektrischen Kreisläufe zu garantieren.

Diese Sicherungsvorrichtung wird ausgelöst, wenn das Gerät einer ungewöhnlichen Belastung oder einer Überhitzung ausgesetzt ist.

Wenn ein solcher Fall auftritt,

1.- Stellen Sie den Schalter (L) am Gehäuse auf Position "0" (OFF) Fig.B.

2.- Betätigen Sie den Schalter (C), um den Kreislauf zurückzusetzen.

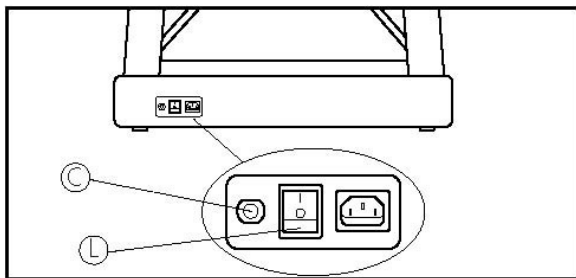
3.- Stellen Sie dann den genannten Schalter auf Position "I" (ON) und das Gerät kann wieder genutzt werden.

Sollte die Schutzvorrichtung wiederholt auslösen, kann dies folgende Ursachen haben:

- ungewöhnliche Betriebsbedingungen,
- zu geringe Schmierung des Laufbands,
- es wurden Schmiermittel mit Lösemitteln benutzt (bitte nur Schmiermittel des Typs BH verwenden),
- das Band ist zu stark gespannt.

Schließen Sie das Gerät an einen GEERDETEN Stecker. Schalten Sie den Schalter (L) auf Position [1].

Fig.B



## MONTAGEHINWEISE.-

Nehmen Sie das Gerät aus der Kiste und stellen Sie es auf den Boden Fig.0.

**Es ist ratsam, dass die Montage von zwei Personen vorgenommen wird.**

Prüfen Sie, ob alle Teile vorhanden sind:

- 1) Hauptrahmen.
  - (3) Vertikale Haltestange (links).
  - (4) Vertikale Haltestange (rechts).
  - (5) Monitorhalterung.
  - (156) Fläschchen mit Schmiermittel.
  - (A) MP3 Kabel.
  - (48) Schraube M8x20.
- Schlüssel.

Folgen Sie bitte den angegebenen Montageschritten.

### 1. MONTAGE DES HANDLAUFS.-

Das Gerät muss von mindestens zwei Personen aufgebaut werden. Dadurch kann eventuellen Unfällen vorgebeugt werden.

Lösen Sie zuerst die Schrauben der Motorabdeckung (18) und lösen Sie die Abdeckung (18), Fig.1.

2. Dann den linken Handlauf (3) mit den Schrauben (48) leicht am Träger festschrauben, Fig.2.

3. Den rechten Handlauf (4), Fig.2, in der Nähe des Trittbretts positionieren und verbinden Sie die Kabeln. Dann die rechte Haltestange (4) mit den Schrauben (48) leicht am Träger festschrauben.

### 4. AUFBAU DES GELÄNDER.-

Nehmen Sie die Monitorablage (5) und verbinden Sie die Kabeln, die oben aus den Geländern herauskommen, Fig.3.

Sobald diese Montage abgeschlossen ist, legen Sie den Lenker auf die Handläufe und achten Sie darauf, dass die Kabel nicht eingeklemmt werden. Anschließend die Schrauben (48) festschrauben, Fig.3.

### 5. AUFBAU DES MONITORABDECKUNG.-

Setzen Sie die Monitorabdeckung (18) auf das Gerät Fig.4, setzen Sie die zuvor entfernten Schrauben ein und ziehen Sie sie fest, Fig. 4.

Ziehen Sie alle Schrauben in den vorherigen Schritten fest an.

### TRANSPORT UND AUFBEWAHRUNG.-

Das Gerät ist mit Rädern (35) Fig.5 ausgestattet, die seinen Transport erleichtern. Vergewissern Sie sich vor dem Transport, dass das Netzkabel aus dem Stecker gezogen ist.

Aus Sicherheitsgründen sollte das Band NICHT aufunebenen Böden geschoben werden.

### WARTUNG.-

Zur optimalen Wartung Ihres Geräts und zur Reduzierung der Reibungen zwischen Laufband und Brett schmieren Sie den Innenteil Fig.6 (Wegen der unterschiedlichen Laufstile schmieren Sie bitte besonders aufmerksam den Bereich, in dem Sie während der Übung mit den Füßen auftreten. Benutzen Sie dazu das Fläschchen mit Schmiermittel (156).

Es wird empfohlen, den Sockel des Laufbandes zwischen Brett und Band der Benutzungshäufigkeit entsprechend zu schmieren.

		Stunden pro Woche		
		<3	3-7	>7
Geschwindigkeit (km/h)	<6	1 Jahr	6 Monate	3 Monate
	6-12	6 Monate	3 Monate	2 Monate
	>12	3 Monate	2 Monate	1 Monat
Anmerkung: Diese präventive Schmiertabelle gilt nur für den häuslichen Gebrauch des Geräts. Bei gewerblicher Nutzung empfehlen wir, das Gerät monatlich zu warten.				

Wenn das Band nach dem Schmieren rutscht, prüfen Sie bitte dessen Spannung. Zum Spannen des Bandes nehmen Sie bitte den 6mm Inbusschlüssel und stellen das Gerät auf eine Geschwindigkeit von 4km/h. Drehen Sie die Schrauben (R und L) eine Umdrehung im Uhrzeigersinn.

## EINSTELLEN DES LAUFBANDES.-

Eine unzureichende Auflage des Geräts an den vier Auflagepunkten kann zu einem Verschieben des Bandes (X) führen. Das Gleitband wird durch eine rigorose Qualitätskontrolle eingestellt und geprüft. Aufgrund des unterschiedlichen Gewichts der Benutzer und der individuellen Laufstile kann es jedoch zu seitlichen Verschiebungen kommen.

Sollte das Band nach rechts oder links verrutschen, halten Sie das Gerät an.

## VERSCHIEBEN DES BANDES NACH RECHTS.-

Es handelt sich hier um eine sehr wichtige Maßnahme. Halten Sie dabei folgende Schritte ein. Um die Einstellung des Bandes vorzunehmen, stellen Sie das Gerät auf eine Geschwindigkeit von 4km/h. Sollte sich das Band nach rechts verschoben haben, drehen Sie die Schraube (R) auf der rechten Seite des Geräts um 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn. Prüfen Sie dann die Position des Bandes. Wenn diese nach einer Minute nicht vollkommen zentriert ist, wiederholen Sie die Operation.

Wenn eine übermäßige Verschiebung nach links zu beobachten ist, drehen Sie die rechte Schraube leicht gegen den Uhrzeigersinn Fig.7.

Nach dem Einstellen des Laufbandes können Sie die Übung beginnen.

## VERSCHIEBEN DES BANDES NACH LINKS.-

Sollte sich das Band nach links verschoben haben, drehen Sie die Schraube (L) auf der linken Seite des Geräts um 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn. Prüfen Sie dann die Position des Bandes. Wenn diese nach einer Minute nicht vollkommen zentriert ist, wiederholen Sie die Operation. Wenn eine übermäßige Verschiebung nach rechts zu beobachten ist, drehen Sie die linke Schraube leicht gegen den Uhrzeigersinn Fig.7.

**Wichtig:** Ein zu starkes Spannen des Bands kann dazu führen, dass Ihr Gerät an Geschwindigkeit verliert und dass es sogar zu Verformungen des Bandes kommt. Beachten Sie daher, dass eine Drehung der rechten Schraube (R) im Uhrzeigersinn auf die Bandposition die gleiche Wirkung hat wie eine Drehung der linken Schraube (L) gegen den Uhrzeigersinn. Bei übermäßigen Verschiebungen des Bandes können Sie daher alternativ die eine oder andere Schraube betätigen, um ein übermäßiges Spannen der Bahn zu vermeiden.

## BENUTZUNGSHINWEISE.-

### PHYSISCHE KONDITION.

In guter Form zu sein, bedeutet voll das Leben zu genießen. In der modernen Gesellschaft ist man großer Anspannung ausgesetzt. Der Lebensstil in den Großstädten bringt es mit sich, dass man viel sitzt. Unsere Ernährung ist zu reich an Kalorien und Fettern. Die Ärzte stimmen darin überein, dass regelmäßiger Sport zur Kontrolle und Verbesserung unseres Gewichtes, für unsere physische Kondition und zu unserer Entspannung notwendig ist.

## VORTEILE DES TRAININGS.-

Regelmäßige sportliche Betätigung unterhalb eines gewissen Niveaus und im Rahmen von 15/20 Minuten hat aerobischen Charakter. Ein aerobisches Training ist das Training, dass im Wesentlichen Sauerstoff benutzt.

Normalerweise handelt es sich um eine kontinuierliche Übung ohne Pausen. Neben Zucker und Fett benötigt der Körper auch Sauerstoff. Regelmäßiges körperliches Training verbessert die Fähigkeit des Körpers, all seine Muskeln mit Sauerstoff zu versorgen und erhöht gleichzeitig die Lungenfunktion, die Herzkapazität und verbessert den Blutkreislauf. Kurz, die bei körperlicher Betätigung entwickelte Energie verbrennt Kilokalorien (bekannt als Kalorien).

## ÜBUNG UND GEWICHTSKONTROLLE.-

Unsere Ernährung wird in andere Elemente umgewandelt, in Energie (Kalorien) für unseren Organismus. Konsumieren wir mehr Kalorien als wir verbrennen, erhöht sich unser Körpergewicht bzw. umgekehrt, verbrennen wir mehr als wir konsumieren, verlieren wir an Körpergewicht. Im Ruhezustand verbrennt unser Körper rund 70 Kalorien pro Stunde, um die Lebensfunktionen aufrecht zu erhalten.

## MESSEN DES HERZRHYTHMUS.-

Die vom Organismus vollbrachte Anstrengung wird vom Herzrhythmus (Pulsschlägen) registriert, die mit zunehmender Anstrengung ebengalls zunimmt. Im Fall des Gehbandes, die Beanspruchung hängt von der Maschinengeschwindigkeit.

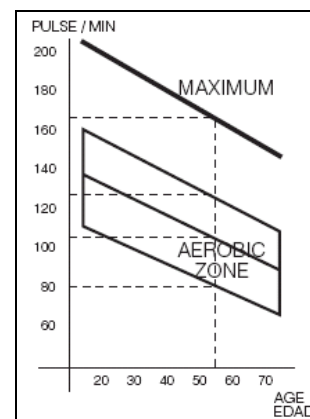
Die Geschwindigkeitserhöhung trägt eine Erhöhung der Arbeitsstärke mit und infolgedessen eine Erhöhung des Herzrhythmus. Angenommen, die Anstrengung bleibt konstant, wird der Herzrhythmus zunehmen bis zu einen Punkt, auf dem er dann auch konstant bleibt.

Die höchste Anzahl von Pulsschlägen, die ein Mensch nie überschreiten darf, ist der sogenannte Maximalrhythmus, welcher mit zunehmendem Alter niedriger wird. Eine ganz einfache Rechenformel ist, von der Zahl 220 das Alter abzuziehen. Wenn die Körperübung korrekt ausgeführt werden soll, muss 15 bis 20 Minuten lang 65 bis 85% vom Maximalrhythmus gehalten werden. Dabei wird empfohlen, 85% nie zu überschreiten.

Altersgruppe: 50

$$220-50=170 \text{ puls.}$$

Herzfrequenz	Pulsschlägen	Aerobic zone
Maximum	170	
85%	144	
75%	127	
65%	112	



## **ÜBUNGSPROGRAMM.-**

Bevor Sie mit irgendeinem Übungsprogramm beginnen, sollten Sie berücksichtigen, dass diese je nach Alter und physischer Kondition schwanken und dass es ratsam ist, seinen Arzt zu konsultieren, da mit dessen Vorschlägen und spezifischen Empfehlungen bessere Ergebnisse erzielt werden können.

Unabhängig davon, ob Ihr Ziel die Verbesserung Ihrer Kondition, Gewichtskontrolle oder Rehabilitation ist, beachten Sie bitte, dass ein Training immer progressiv, geplant, abwechslungsreich und ohne Übertreibungen ausgeführt werden sollte. Wir empfehlen ein Training an 3 bis 5 Tagen pro Woche.

Bevor Sie eine Übung beginnen, sollten Sie sich unbedingt 2-3 Minuten bei geringer Geschwindigkeit warm laufen. Dadurch werden Ihre Muskeln geschützt und Ihr Herz- und Atmungssystem wird entsprechend vorbereitet. Der nächste Schritt ist ein Training von 15-20 Minuten bei einer Geschwindigkeit, die Ihren Pulsschlag auf 65-75% bzw. bei trainierten Personen auf 75-85% bringt. Wenn man erst einmal seine physische Kondition verbessert hat, kann man die Trainingszeit zwischen diesen beiden Niveaus aufteilen, wobei jedoch ein Pulsschlag von mehr als 85% (aerobischer Bereich) stets vermieden werden sollte. Auch der maximale Herzrhythmus, der je nach Alter nicht überschritten werden darf, sollte vermieden werden. Abschließend ist es wichtig, die Muskeln zu entspannen. Dazu ist es ausreichend, 2-3 Minuten bei geringer Geschwindigkeit zu laufen, bis der Pulsschlag auf 65% absinkt. Dadurch können Sie Muskelschmerzen vermeiden, besonders nach intensivem Training. Außerdem ist es empfehlenswert, das Training mit einigen Entspannungsübungen auf dem Boden zu beenden.

## **ABSCHLIESSENDE BEMERKUNGEN.-**

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit Ihrem Gerät. Mit einem geplanten Übungsprogramm werden Sie schnell die Vorteile feststellen, sich besser, kräftiger fühlen und Spannungssituation besser ertragen. Sehen Sie selbst: Es lohnt sich, sich mit BH in Form zu halten.

## **INSPEKTIONEN UND WARTUNG.-**

Schalten Sie das Gerät ab und unterbrechen Sie den Netzanschluss.

Entfernen Sie den Staub von dem Laufband, insbesondere von den Haltestangen und der Elektronik. Benutzen Sie dazu ein Tuch oder einen feuchten Lappen. Benutzen Sie keine Lösemittel.

Saugen Sie mit einem Staubsauger vorsichtig rund um alle sichtbaren Elemente (Band, Rahmen, etc.). Wenn man das Gerät auf die Seite legt, kann man auch die Unterseite absaugen.

Saugen Sie auch das Innere des Motorgehäuses, indem Sie zuvor den Motordeckel abnehmen (Vorsicht mit den Kabeln!).

### **ACHTUNG:**

Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Befestigungselemente fest angezogen und korrekt miteinander verbunden sind.

Überprüfen Sie alle drei Monate sämtliche Teile Ihres Geräts und ziehen Sie sie fest.

Weisen Elemente dieses Geräts, z.B. der Riemen, das Gleitband oder die Walzen abgenutzt, kann die Benutzung dieses Geräts Verletzungen des Benutzers verursachen.

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).

Wir empfehlen Ihnen, abgenutzte oder gebrochene Teile durch Original-Ersatzteile auszutauschen. Die Verwendung von anderen Komponenten oder Teilen kann zu Verletzungen führen oder die Leistung des Geräts beeinträchtigen.

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

## AUFFINDEN VON FEHLERN UND PROBLEMEN

SYMPTOME	MASSNAHMEN	LÖSUNGEN
1. Der Monitor schaltet nicht ein.	1) Vergewissern Sie sich, dass das Gerät ans Netz angeschlossen ist und der Hauptschalter auf Position 1 steht. Der Sicherheitsschlüssel muss stecken.	1) Stecken Sie das Kabel in die Steckdose. Stellen Sie den Schalter auf Position 1 und setzen Sie den Sicherheitsschlüssel ein.
2. Der Monitor schaltet ein, aber der Motor funktioniert nicht.	2) Prüfen Sie, ob der Strombegrenzer eingedrückt ist.	2) Unterbrechen Sie den Netzanschluss der Maschine und drücken Sie den Strombegrenzer ein. Schmieren Sie das Band.
3. Ruckartige Bewegungen beim Laufen auf dem Band.	3.a) Prüfen Sie die Schmierung des Bandes. 3.b) Prüfen Sie die Spannung des Gleitbandes. 3.c) Prüfen Sie die Spannung des Antriebsriemens.	3.a) Schmieren Sie das Gleitband. 3.b) Spannen Sie das Gleitband. 3.c) Spannen Sie den Antriebsriemen.
4. Die Maschine bleibt stehen (der Strombegrenzer löst aus).	4) Prüfen Sie die Schmierung des Bandes.	4) Stellen Sie den Schalter auf 0 und betätigen Sie den Strombegrenzer. Schmieren Sie das Gleitband.
5. Elektrische Schläge beim Berühren der Haltestangen.	5) Prüfen Sie, ob die benutzte Steckdose geerdet ist.	5) Schliessen Sie das Gerät an eine geerdete Steckdose an.
6. Das Band verrutscht.	6.a) Prüfen Sie, ob der Boden eben ist. 6.b) Prüfen Sie, ob das Gerät fest und ohne zu wackeln auf dem Boden steht.	

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).



## ALGEMENE AANWIJZINGEN.-

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

Voor het gebruik van elektrische apparaten dienen bepaalde veiligheidsmaatregelen in acht te worden genomen, waaronder de volgende:

- 1 Dit apparaat is ontworpen voor professioneel gebruik.
- 2 De loopband kan slechts door één persoon tegelijk gebruikt worden. Het apparaat dient alleen gebruikt te worden door personen met een gewicht van minder dan 160kg.
- 3 Plaats de eenheid op een egale ondergrond, met minimaal 2 meter ruimte aan de achterkant. Plaats het apparaat niet bij voorwerpen die de ventilatieopeningen kunnen blokkeren. Plaats een kleedje onder het apparaat om de vloer of vloerbedekking te beschermen.
- 4 Het apparaat beschikt over een veiligheidssleutel. De veiligheidssleutel dient op de daarvoor bestemde plaats te zitten. Wanneer de sleutel niet op zijn plaats zit, treedt het apparaat niet in werking. Wanneer u het apparaat gebruikt, bevestig het koord dan aan uw kleding door middel van de clip. Haal de veiligheidssleutel uit het apparaat wanneer u dit niet gebruikt en berg deze op buiten het bereik van kinderen of derden.
- 5 Verzeker u ervan dat, voordat u de loopband gebruikt, het apparaat naar behoren functioneert. Gebruik het apparaat niet wanneer dit mogelijk wordt beschadigd is.
- 6 Het valt onder de verantwoordelijkheid van de eigenaar zich ervan te verzekeren dat alle gebruikers van het apparaat gedegen geïnformeerd zijn over de benodigde voorzorgsmaatregelen.
- 7 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. Daarom dient er altijd toezicht te zijn. Dit apparaat mag onder geen beding als speelgoed gebruikt worden.
- 8 Zorg ervoor dat kinderen, invaliden of onbekwame personen het apparaat uitsluitend onder toezicht van een bevoegd persoon gebruiken.
- 9 In geval van nood, plaatst u de voeten op de rails en de handen op de handgreep totdat de band tot stilstand komt.
- 10 Gebruik de handgreep om op of van de band af te stappen of om de snelheid te regelen. Stap niet van de band af wanneer deze in beweging is.
- 11 Raak de bewegende onderdelen niet aan. Plaats nooit uw handen, voeten of enig ander voorwerp onder de band.
- 12 Blijf niet stilstaan op de band wanneer deze in beweging is.
- 13 Gebruik adequate kleding en schoeisel. Strik uw veters goed. Zorg ervoor dat de schoenzolen schoon zijn, om ongelukken en onnodige slijtage van de band te voorkomen.
- 14 Gebruik het apparaat nooit in de open lucht.

15 Het is niet aan te raden dat het apparaat zich constant in een vochtige ruimte te bevindt, omdat roestvorming dan onvermijdelijk is.

16 Let erop dat u niet te veel olie gebruikt bij het smeren van het apparaat, omdat dit op de vloer of vloerkleden zou kunnen lekken, daar waar het apparaat staat.

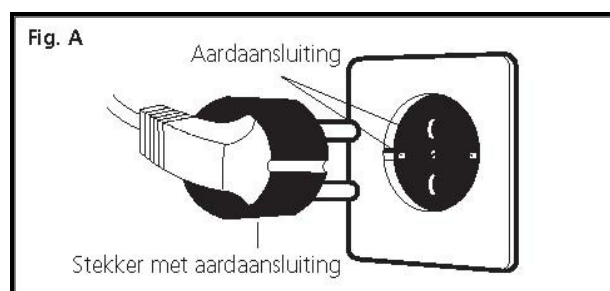
17 Gebruik geen accessoires die niet worden aanbevolen door de fabrikant.

## VEILIGHEIDSVORSCHRIFTEN.-

Dit product dient te worden aangesloten op een geaard stopcontact. Wanneer het apparaat niet correct functioneert of beschadigd is geraakt, zal de aardeaansluiting een traject van een lage weerstand vormen, waardoor de kans op elektrische schokken aanzienlijk wordt verminderd. Dit apparaat is uitgerust met een geaard snoer en stekker. De stekker dient verbonden te worden met een deugdelijk, op de juiste manier geïnstalleerd stopcontact, dat aan de plaatselijke normen voldoet.

**GEVAAR:** Een onjuiste aansluiting van de aardevoorziening van het apparaat kan een risico op elektrische schokken tot gevolg hebben. Wanneer u twijfelt, raadpleeg dan een elektrisch installateur of een gespecialiseerd technicus om u ervan te verzekeren dat de aardeaansluiting correct is. Breng geen veranderingen aan de bijgeleverde stekker aan; wanneer deze niet geschikt is voor uw elektriciteitsvoorziening, laat dan een elektrisch installateur een deugdelijke aansluiting installeren.

Dit apparaat dient te worden gebruikt op een 220-240 Volts circuit en heeft een geaarde stekker van een gelijksoortig type zoals wordt getoond in Fig.A. Verzeker u ervan dat het apparaat wordt aangesloten op een stopcontact met dezelfde configuratie als de stekker. Gebruik geen adapter bij dit apparaat.



Bij gebruik van een elektrisch apparaat dient u altijd de volgende aanbevelingen in acht nemen:

- 1 Controleer of het voltage van uw lichtnet overeenkomt met dat van het apparaat, voordat u het apparaat aansluit op het lichtnet. Het voltage van uw elektriciteitsnet moet overeenkomen met het voltage dat aangegeven wordt op het etiket met karakteristieken van het apparaat en verzeker u ervan dat de stekker van hetzelfde type is als het stopcontact. Gebruik geen enkele adapter.
- 2 Voordat u de stekker uit het stopcontact neemt, zet u eerst de schakelaar op de stand "0" en pas daarna haalt u de stekker uit het stopcontact. Om het gevaar op elektrische schokken te vermijden dient u de stekker uit het stopcontact te halen direct nadat u het apparaat heeft



gebruikt en voordat u overgaat tot het schoonmaken van het apparaat.

**3** Verzekert u ervan dat de loopband uitgeschakeld is en niet is aangesloten op het lichtnet voordat u begint met monteren of onderhoudswerkzaamheden.

**4** Trek niet aan het snoer om de stekker uit het stopcontact te halen.

**5** Gebruik het apparaat niet met een beschadigd of versleten snoer.

**6** Houd het aansluitsnoer verwijderd van warme oppervlakken.

## BESCHERMING.-

Dit model is uitgerust met een elektronische automatische stop beveiliging, die voor een optimaal behoud van zowel de elektronische als de elektrische circuits zorgt.

Deze beveiliging treedt in werking wanneer het apparaat een abnormale krachten ondergaat of oververhit raakt.

Wanneer dit zich voordoet:

**1.-** Zet u de schakelaar (L) die zich op de behuizing bevindt op de stand "0" (OFF) Fig.B.

**2.-** Druk op de circuitschakelaar (C) om te re-setten.

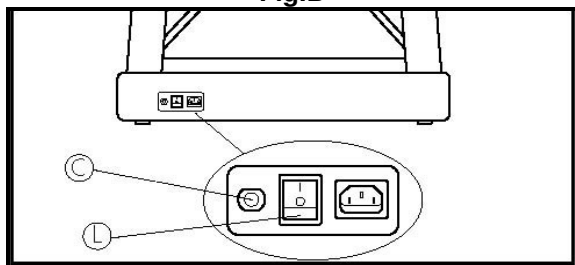
**3.-** Vervolgens zet u de schakelaar op de stand "I" (ON) en het apparaat is opnieuw gereed voor gebruik.

Wanneer de beveiliging verschillende malen achtereenvolgend in werking treedt, kunnen de volgende zaken de oorzaak zijn:

- abnormale belastingssituaties,
- gebrek aan smering van de band,
- gebruik van smeermiddelen met oplosmiddelen (gebruik het type BH),
- loopband te strak gespannen.

Sluit het apparaat aan op een GEAARD stopcontact. Zet de schakelaar (L) op stand [1].

Fig.B



## MONTAGE INSTRUCTIES.-

Haal het apparaat uit de verpakking en plaats het op de grond, zoals wordt getoond in Fig.0.

**Het is raadzaam de hulp van een tweede persoon in te roepen voor de montage.**

Controleer of alle onderdelen aanwezig zijn:

- (1) Hoofdstructuur.
  - (3) Verticaal framedeel (links).
  - (4) Verticaal framedeel (rechts).
  - (6) Monitors bevestigen.
  - (156) Tube smeermiddel.
  - (A) Kabel MP3.
  - (48) Bout M8x20.
- Sleutels.

Volg alle stappen van deze montage instructies.

## 1. DE HANDLEUNINGEN MONTEREN.-

Er zijn ten minste twee mensen nodig voor het monteren van de machine. Dit voorkomt mogelijke ongelukken.

Draai als eerste de bouten van de motorkap los (18) en maak de kap (14) los, Fig.1.

**2.** Draai vervolgens de linkerstaander (3) lichtjes op het onderstel met behulp van de bouten (48), Fig.2.

**3.** Plaats de rechterstaander (4), Fig.2, nabij de loopband en verbind de kabels. Monteer vervolgens de rechterstaander (4) lichtjes op het onderstel met behulp van de bouten (48).

## 4. PLAATSEN DASHBOARD.-

Pak het dashboard (18) en verbind de kabels met de kabels die uit de bovenkant van de staander komen, Fig.3. Nadat deze handeling is voltooid, laat u het dashboard op de staanders rusten maar let op dat de kabels niet vastgeklemd komen te zitten. Draai vervolgens de bouten (48), Fig.3.

## 5. PLAATSEN MOTORKAP.-

Plaats de motorkap (18) op de machine Fig. 4, plaats en draai de eerder verwijderde bouten aan, Fig. 4.

Draai alle schroeven in de vorige stappen stevig vast.

## VERPLAATSEN EN OPBERGEN.-

Het apparaat is voorzien van wieltjes (35), Fig.5, wat het verplaatsen vergemakkelijkt. Verzekert u ervan dat de stekker uit het stopcontact is genomen.

Vervoer de loopband, dit ter voorkoming van gevaarlijke situaties, NIET over oneffen oppervlakken.

## ONDERHOUD.-

Voor een optimaal functioneren van uw apparaat, en om er voor te zorgen dat er zo min mogelijk wrijving ontstaat tussen de band en de plaat, dient u de binnenkant van de band, Fig.6, te smeren (als gevolg van individuele loopstijlen dient u speciale aandacht te besteden aan de zone waar u uw voeten neerzet tijdens de oefeningen) met het bijgeleverde smeermiddel (156).

Het wordt aanbevolen de basis van de riem tussen de plank en de band te smeren, afhankelijk van hoe vaak er gebruik van gemaakt wordt.

Snelheid (km/h)	Uur per week			
		<3	3-7	>7
	<6	1 jaar	6 maand	3 maand
6-12	6 maand	3 maand	2 maand	
>12	3 maand	2 maand	1 maand	

Opmerking: Dit preventieve onderhoudsschema is alleen bedoeld voor thuisgebruik.  
In geval van commercieel gebruik wordt aanbevolen elke maand onderhoud aan het toestel te plegen.

Wanneer de band slijpt nadat u deze gesmeerd heeft, dient u de spanning te controleren. Om de band te spannen neemt u de inbusleutel van 6mm en met het apparaat op 4 Km/uur draait u de schroeven (R en L) een slag in de richting van de wijzers van de klok.

## AFSTELLEN VAN DE BAND.-

Een slechte afstelling van de vier steunpunten kan een zijdelingse verplaatsing van de band tot gevolg hebben (X). Een strenge kwaliteits-controle regelt en controleert de bandloop. Toch kan het zijn, als gevolg van gewichtsverschillen en persoonlijke loopstijlen, dat er zich een zijdelingse verplaatsing voordoet.

Wanneer de band afwijkt naar rechts of naar links, breng het apparaat dan tot stilstand.

## VERPLAATSING VAN DE BAND NAAR RECHTS.-

Deze handeling is erg belangrijk. Volg de volgende stappen. Wanneer u de bandloop wilt afstellen zet het apparaat dat op een snelheid van ongeveer 4Km/uur. Wanneer de band zich naar rechts heeft verplaatst, draai u de schroef (R) aan de rechterkant van het apparaat 1/4 slag met de wijzers van de klok mee. Kijk naar de positie van de band, wanneer deze na één minuut niet geheel gecentreerd is, herhaalt u de handeling. Wanneer de band ten gevolge hiervan te veel naar links loopt, draai dan de schroef even tegen de wijzers van de klok in. Fig.7.

Wanneer u de band heeft afgesteld, kunt u opnieuw met de oefening beginnen.

## VERPLAATSING VAN DE BAND NAAR LINKS.-

Wanneer de band zich naar links heeft verplaatst, draai u de schroef (L) aan de linkerkant van het apparaat 1/4 slag met de wijzers van de klok mee. Kijk naar de positie van de band, wanneer deze na één minuut niet geheel gecentreerd is, herhaalt u de handeling. Wanneer de band ten gevolge hiervan te veel naar rechts loopt, draai dan de schroef even tegen de wijzers van de klok in Fig.7.

Belangrijk: Wanneer de band te strak gespannen is kan dit een snelheidsverlies en zelfs vervorming van de band tot gevolg hebben. Houd er dus rekening mee dat een slag met de wijzers van de klok mee van de rechterschroef (R) hetzelfde effect heeft op de positie van de band als een slag tegen de wijzers van de klok in van de linkerschroef (L). Bij geval van grote afwijkingen kunt u beurtelings de linker en rechterschroef gebruiken om een te grote spanning van de band te voorkomen.

## GEBRUIKSAANWIJZINGEN.- LICHAMELIJKE CONDITIE.

Over een goede lichamelijke conditie beschikken is voluit leven. In de huidige maatschappij heerst veel stress. In de grote steden leidt men grotendeels een zittend bestaan. Onze eetgewoonten zorgen voor een overdaad aan calorieën en vetten. Artsen schrijven unaniem regelmatige lichaamsbeweging voor om ons gewicht te controleren, om gewicht te verliezen, om onze lichamelijke conditie te verbeteren en om te ontspannen.

## DE VOORDELEN VAN LICHAAMSBEWEGING.-

Een regelmatige oefening, op een bepaald niveau en met een tijdsduur van 15/20 minuten, wordt een aërobe oefening. Een aërobe oefening is een oefening waarbij men voornamelijk zuurstof gebruikt. Normaal gesproken gaat het hier om een continue oefening zonder pauzes. Behalve suikers en vetten heeft het lichaam hierbij zuurstof nodig. Het regelmatig doen van oefeningen, verbetert het vermogen van het lichaam om alle spieren

van zuurstof te kunnen voorzien en tegelijkertijd worden de longfunctie, het pompvermogen van het hart en de bloedsomloop verbeterd. Samengevat worden tijdens de lichamelijke oefeningen kilocalorieën verbrand (bekend onder de naam calorieën).

## OEFENING EN LICHAAMSGEWICHTSCONTROLE.-

Ons voedsel wordt onder andere omgezet in energie (calorieën) voor ons organisme. Wanneer wij meer calorieën tot ons nemen dan dat we verbranden, heeft dit een gewicht-stoename tot gevolg en, andersom, wanneer er meer calorieën worden verbrand dan we tot ons nemen, verliezen we gewicht. Het lichaam in rust verbrandt ongeveer 70 calorieën per uur om de automatische levensfuncties in stand te houden.

## CONTROLE VAN HET HARTRITME.-

De inspanning die door het lichaam wordt verricht, wordt weergegeven door het hartritme (polsslag), dat toeneemt wanneer de inspanning toeneemt.

In het geval van de loopmachine hangt de te verrichten inspanning af de snelheid van het apparaat.

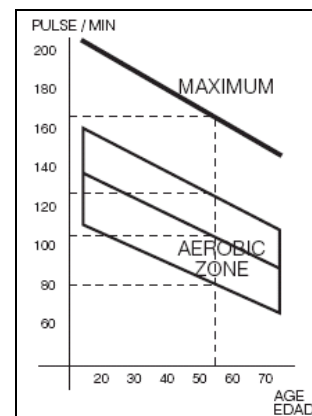
De toename van een van beide brengt een verhoging van de inspanning met zich mee en dus een vergroting van het hartritme. Als we veronderstellen dat we de inspanning konstant houden d.w.z. dezelfde hellingshoek en een konstante snelheid, dan zal het hartritme toenemen tot een zekere waarde waarna het vervolgens konstat blijft.

De maximale polsslag die een mens nooit te boven mag gaan, noemt men het maximale hartritme en dit verminderd met de leeftijd. Een eenvoudige formule om dit ritme te berekenen, is 220 verminderd met de leeftijd.

Een oefening, wil zij effectief zijn, moet een duur hebben van 15 a 20 minuten tussen de 65 en 85% van het maximale hartritme. Het is beter de 85% niet te overschrijden.

VOORBEELD: Leeftijd 50 jaar  
 $220 - 50 = 170$  slagen.

Hartritme	Polsslag	
Maximum	170	
85%	144	Aerobische zone
75%	127	
65%	112	



## **OEFENPROGRAMMA.-**

Voordat u begint met welk trainingsprogramma dan ook en aangezien trainingsprogramma's variëren naar gelang leeftijd en lichamelijke conditie, is het raadzaam eerst uw arts te raadplegen, omdat deze door suggesties en specifieke aanbevelingen de beste resultaten kan bewerkstelligen. Ongeacht of uw uiteindelijke doel verbetering van uw lichamelijke conditie, beheersing van uw gewicht of revalidatie is, dient u te beseffen dat de oefeningen progressief, gepland, gevarieerd en niet overmatig moeten zijn. Wij bevelen aan om de oefeningen 3 tot 5 keer per week uit te voeren.

Voordat u begint is het belangrijk een warming-up van ca. 2-3 minuten uit te voeren met een gematigde snelheid. Dit beschermt uw spieren en bereidt uw hart en ademhalingsstelsel voor op de oefening.

Vervolgens gaat u de daaropvolgende 15-20 minuten over op een snelheid waarbij uw hartslag blijft tussen de 65 en 75% of tussen de 75 en 85% voor meer getrainde personen. Later, wanneer u uw lichamelijke conditie verbeterd heeft, kunt u de tijd verdelen tussen deze beide niveaus, er hierbij voor zorgend dat het aantal hartslagen nooit boven de 85% (aërobe zone) uitkomt en nooit de maximale hartslagfrequentie bereikt, welke men niet mag overschrijden overeenkomstig de leeftijd.

Aan het einde van iedere oefening is het belangrijk de spieren tot rust te laten komen. Hiervoor kunt u volstaan door, gedurende 2-3 minuten, met een lichte snelheid te blijven lopen, totdat uw hartslag beneden de 65% daalt. Dit voorkomt spierpijn, in het bijzonder na een intensieve training. Het verdient ook aanbeveling het programma af te sluiten met enige ontspanningsoefeningen op de grond.

## **LAATSTE OPMERKING.-**

Wij hopen dat u veel plezier heeft van dit apparaat. Door de gecontroleerde oefenprogramma's zult u zich bewust worden van de voordelen, zult u zich beter voelen, met

meer kracht en beter tegen stress bestand zijn. Oordeel zelf of het de moeite waard is uw conditie op peil te houden met BH.

## **CONTROLE EN ONDERHOUD.-**

Zet het apparaat uit en haal de stekker uit het stopcontact. Verwijder stof van de loopband en vooral van het frame en de elektronische eenheid met een vochtige doek. Gebruik geen oplosmiddelen.

Gebruik een stofzuiger om zorgvuldig om alle zichtbare onderdelen (band, structuur, etc.) heen te zuigen. Door het apparaat op één kant te leggen kan ook de onderkant schoon gezogen worden. Zuig ook de binnenkant van de motoreenheid schoon door de beschermingskap los te halen (wees voorzichtig met de kabels).

### **BELANGRIJK :**

Controleer periodiek of alle sluitingen goed vastzitten en op de juiste wijze verbonden zijn.

Controleer elke drie maanden alle onderdelen op uw toestel en maak ze goed vast.

Gebruik van dit toestel met versleten onderdelen, bijv. de aandrijfband, loopband of rollers, kan letsel voor de gebruiker opleveren.

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).

Het wordt aanbevolen dat u originele reserveonderdelen gebruikt om versleten componenten te vervangen. Het gebruik van andere reserve-onderdelen kan letsel veroorzaken of de prestatie van het toestel beïnvloeden.

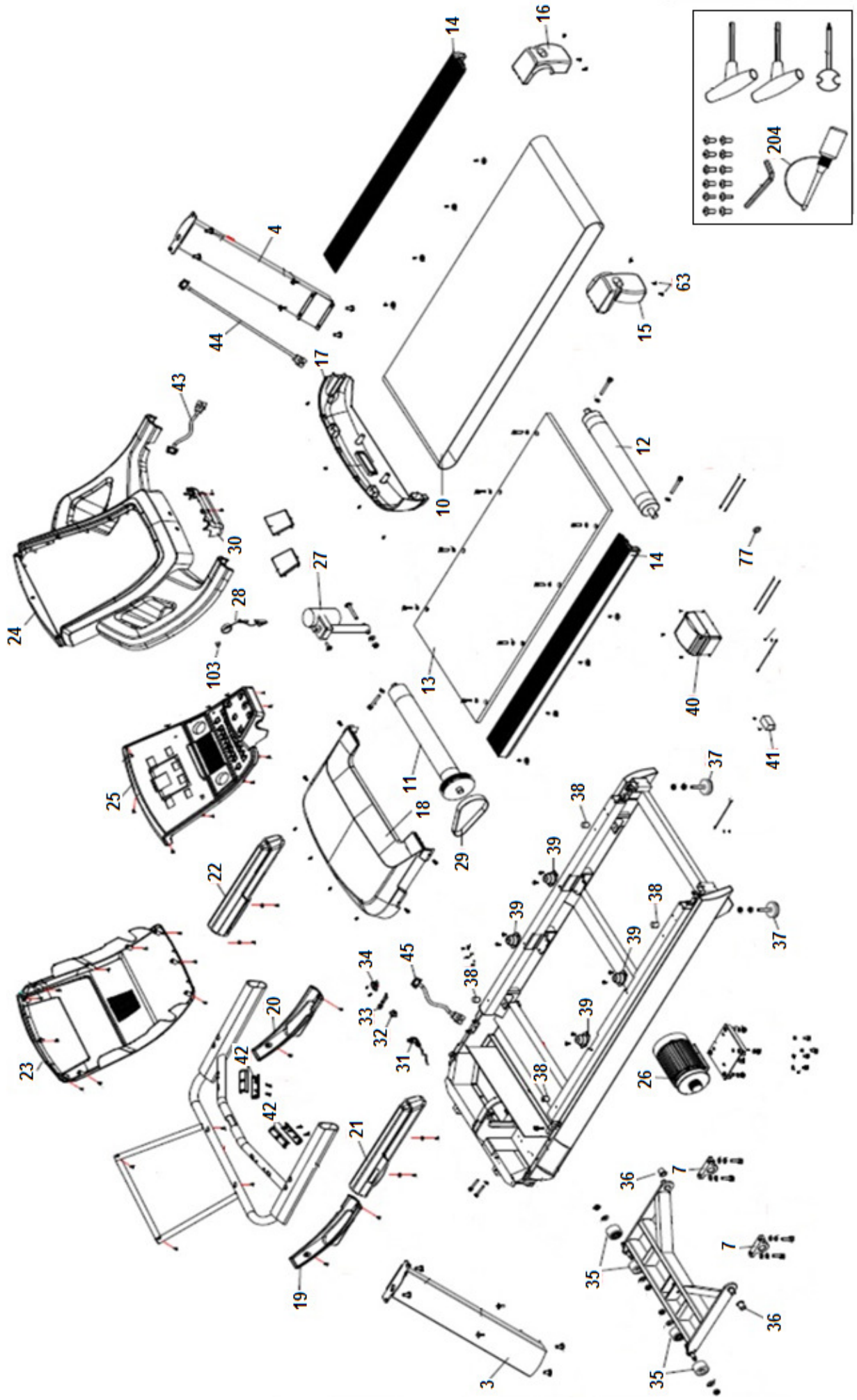
## **BH BEHOUDT ZICH HET RECHT VOOR DE SPECIFICATIES VAN HAAR PRODUCTEN ZONDER VOORAFGAANDE WAARSCHUWING TE WIJZIGEN.**

## STORINGSEN FOUTMELDINGEN

SYMPTOMEN	CONTROLE HANDELINGEN	OPLOSSINGEN
1. De monitor schakelt niet in.	1) Controleer of het apparaat is aangesloten op het lichtnet, de hoofdschakelaar op stand 1 staat en de veiligheidssleutel correct geplaatst is.	1) Sluit aan op het lichtnet. Zet de hoofdschakelaar op stand 1 en plaats de veiligheidssleutel.
2. De monitor schakelt in, maar de motor functioneert niet.	2) Controleer of stroombegrenzer naar binnen gericht is.	2) Haal stekker uit stopcontact en druk op de stroombegrenzer. Smeer de band.
3. Schokkende loop bij het lopen op de band.	3.a) Controleer smering van de band. 3.b) Controleer de spanning van de band. 3.c) Controleer spanning van de overbrengingsriem.	3.a) Smeer de band. 3.b) Span de band. 3.c) Span de overbrengingsriem.
4. Het apparaat slat af (de stroombegrenzer slaat af).	4) Controleer de smering van de band.	4) Druk op de stroombegrenzer met de schakelaar in positie 0 en smeer de band.
5. Het frame geeft elektrische schokken in de handen.	5) Controleer of het apparaat is aangesloten op een geaard stopcontact.	5) Sluit het apparaat aan op een geaard stopcontact.
6. De band loopt niet central.	6.a) Controleer of de ondergrond waterpas is. 6.b) Controleer of het apparaat stevig op de grond staat.	.

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).

# G6511



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

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

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

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

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

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

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

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

**G6511003**

**1**

<b>NO.</b>	<b>English Description</b>	<b>Descripción en español</b>	<b>Code</b>
3	stand post (L)	Mástil izquierdo	G6511003
4	stand post (R)	Mástil derecho	G6511004
10	running belt 3360x580xt2.5mm	Banda 3360x580xt2.5mm	G6511010
11	front roller	Rodillo delantero	G6511011
12	rear roller	Rodillo trasero	G6511012
13	running deck 1410x670xt25mm	Tabla 1410x670xt25mm	G6511013
14	side rail	Carril	G6511014
15	rear cover(L)	Taco trasero izq	G6511015
16	rear cover(R)	Taco trasero drc	G6511016
17	motor cover(lower)	Tapa inferior motor	G6511017
18	motor cover(up)	Tapa superior motor	G6511018
19	armrest cover(L)	Tapa mástil izq	G6511019
20	armrest cover(R)	Tapa mástil drc	G6511020
21	armrest rubber sleeve(L)	Pasamanos izq	G6511021
22	armrest rubber sleeve(R)	Pasamanos dcha	G6511022
23	computer cover(lower)	Tapa inferior monitor	G6511023
24	computer cover(up)	Tapa superior monitor	G6511024
25	monitor	Monitor	G6511025
26	motor	Motor	G6511026
27	incline motor	Motor de inclinación	G6511027
28	safety key with clamp	Llave de seguridad	G6511028
29	motor belt	Correa transmisión	G6511029
30	computer decoration cover	Tapa monitor	G6511030
31	power plug	Cable alimentación	G6511031
32	switch	Interruptor	G6511032
33	re-set switch	Breaker	G6511033
34	computer socket	Enchufe	G6511034
35	wheel	Rueda	G6511035
36	metallurgy cover	Casquillo	G6511036
37	feet pad	Pie ajustable	G6511037
38	round cushion	Amortiguador cilíndrico	G6511038
39	cushion with base	Amortiguador central	G6511039
40	inverter	Variador	G6511040
41	filter	Filtro	G6511041
42	handle pulse set	Set handgrip	G6511042
43	communication wire 1	Cable comunicación sup.	G6511043
44	communication wire 2	Cable comunicación medio	G6511044
45	communication wire 3	Cable comunicación inf.	G6511045
103	PCB for safety key	Tarjeta llave de seguridad	G6511103
204	silicone oil bottle	Bote de silicona	G6511204





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, 2006/95/CE y 2006/42/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 2009/125/EC, 2011/65/EC, 2004/108/EC, 2006/95/EC and 2006/42/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, 2006/95/CE et 2006/42/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, 2006/95/EG und 2006/42/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, 2006/95/CE e 2006/42/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, 2006/95/CE e 2006/42/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 richtlijn 2009/125/EG, 2011/65/EG, 2004/108/EG, 2006/95/EG en 2006/42/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: [hipower@bhfitness.com](mailto:hipower@bhfitness.com)  
[www.bhfitness.com](http://www.bhfitness.com)

**POST-VENTA**

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

**BH FITNESS NORTH AMERICA**

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

**BH FITNESS ASIA**

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

**BH FITNESS PORTUGAL**

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

**BH SERVICE PORTUGAL**

Tel.: +351 234 729 510  
 e-mail: [sat@bhfitness.pt](mailto:sat@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.bh.com.mx](http://www.bh.com.mx)

**BH FITNESS CHINA**

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

**BH FITNESS UK**

Tel: +44 2037347554  
 e-mail:  
[sales.uk@bhfitness.com](mailto:sales.uk@bhfitness.com)

**AFTER SALES – UK**

Tel.: +44 2074425525  
 e-mail:  
[service.uk@bhfitness.com](mailto:service.uk@bhfitness.com)

**BH FITNESS FRANCE****SAV FRANCE**

Tel : +33 (0) 559423419  
 Fax : +33 0810 000 290  
[savfrance@bhfitness.com](mailto:savfrance@bhfitness.com)

**BH Germany GmbH**

Grasstrasse 13  
 45356 ESSEN  
 GERMANY

Tel: +49 2015 997018  
 e-mail:  
[technik@bhgermany.com](mailto:technik@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 SOGGETTI A VARIAZIONI SENZA ALGUN 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.