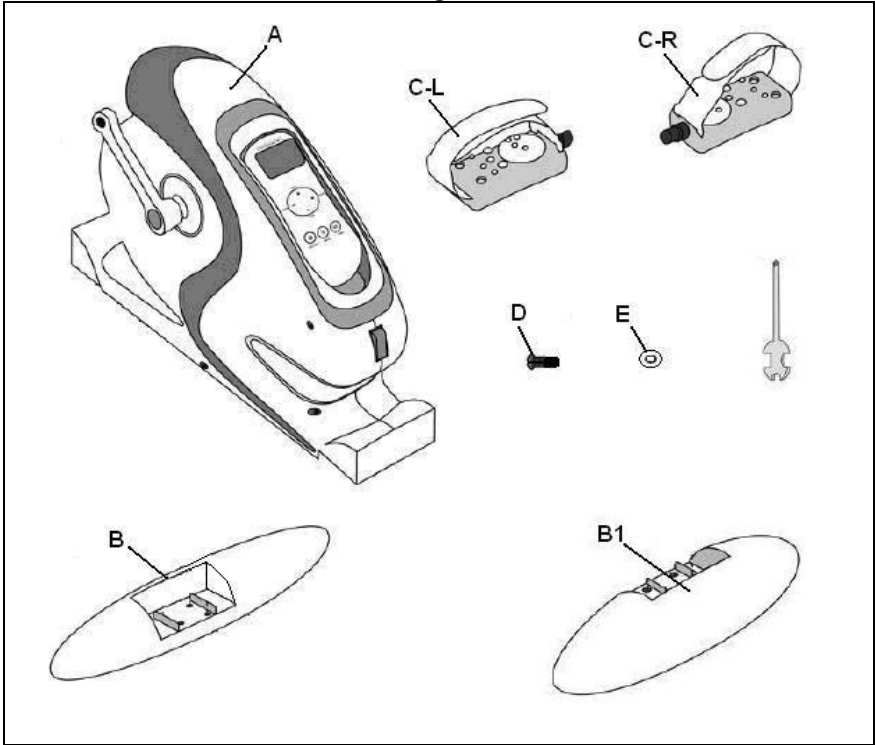


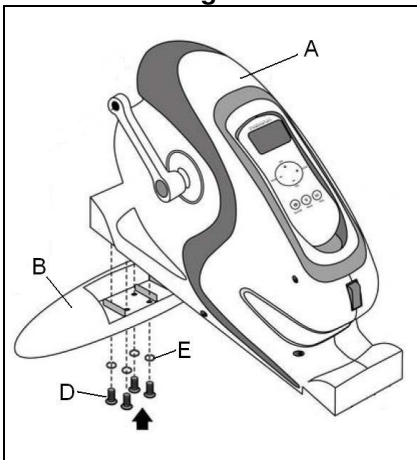


**Instrucciones de montaje y utilización**  
**Instructions for assembly and use**  
**Instructions de montage et utilisation**  
**Instruções de montagem e utilização**

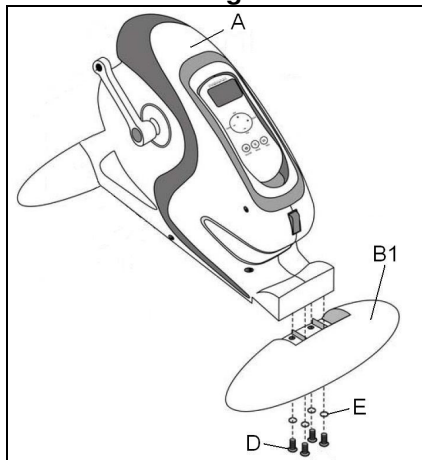
**Fig.1**



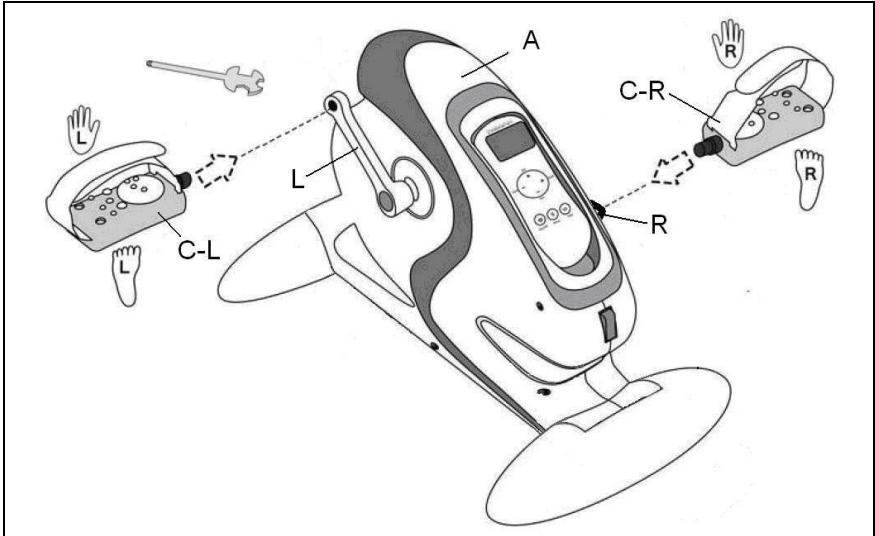
**Fig.2**



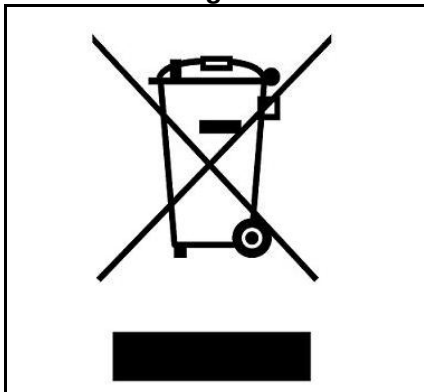
**Fig.3**



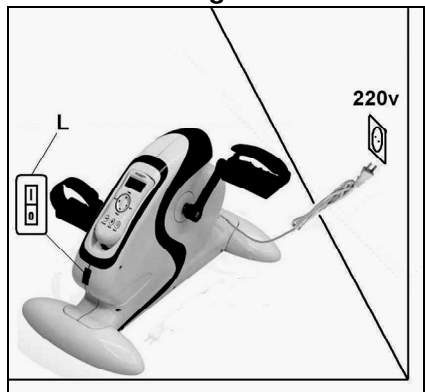
**Fig.4**



**Fig.5**



**Fig.6**



## INDICACIONES GENERALES.-

Para utilizar aparatos eléctricos, deben cumplirse ciertas precauciones de seguridad, incluidas las siguientes. Este manual incluye indicaciones importantes sobre la seguridad, el uso, y el mantenimiento.

**Importante:** Deposite los componentes electrónicos en contenedores especiales, Fig.5.

**¡ATENCIÓN!** Para reducir el riesgo de descargas eléctricas:

Desenchufe el aparato de la toma eléctrica inmediatamente después de uso y antes de proceder a su limpieza. Lea atentamente las instrucciones de este manual que incluye indicaciones importantes sobre la seguridad, el uso y el mantenimiento.

1 Antes de enchufar la unidad compruebe si el voltaje de su instalación coincide con el de la máquina 220v Fig.6.

El voltaje de su instalación debe coincidir con el que figura en la etiqueta de características de máquina. Asegurese de que está conectada a una salida con la misma configuración del enchufe. De no ser así, consulte al distribuidor.

2 Esta unidad está diseñada exclusivamente para uso doméstico.

3 No deje nunca sola la unidad cuando esté conectada. Desenchúfela después de cada sesión de ejercicio.

4 Coloque su unidad en una superficie plana, con un espacio libre mínimo de 0,5m en la parte posterior.

5 Los padres y las personas responsables de los niños deben tener en cuenta la naturaleza curiosa de éstos 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.

6 Mantenga las manos alejadas de cualquiera de las partes móviles.

7 Utilice prendas de vestir y calzado adecuados. Átese los cordones correctamente.

8 No es aconsejable mantener su unidad permanente en un lugar húmedo debido a que la oxidación sería inevitable.

9 No utilice la máquina con el cable eléctrico dañado o desgastado.

10 Mantenga el cable eléctrico lejos de superficies calientes.

11 Nunca utilice la máquina al aire libre.

12 Para desenchufar, ponga el interruptor en la posición «0» y entonces desenchufe de la red.

## PRECAUCIONES.-

Antes de utilizar el mini bike o cualquier producto de fitness, consulte a su médico. Especialmente, si sufre alguna de las condiciones siguientes:

1. Pacientes de cáncer.
2. En recuperación tras una operación reciente.
3. Antecedentes de ataque al corazón.
4. Problemas de caderas.
5. Trombosis.
6. Fracturas óseas.

7. Ataques epilépticos.
8. Mujeres embarazadas NO USAR.

## INSTRUCCIONES DE MONTAJE.-

Saque la unidad de la caja y colóquela en el suelo como muestra la Fig.1.

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

Compruebe que tiene todas las piezas:

(A) Cuerpo central; (C-L) Pedal izquierdo; (C-R) Pedal derecho; (B) Barra estabilizadora; (B1) Barra estabilizadora trasera; (D) Tornillo de M-4x25; (E) Arandela Grower M-4; Llave combinada de pedales.

### 1.- MONTAJE DE LOS APOYOS ESTABILIZADORES.-

Coja el apoyo estabilizador (B) marcado con la letra (A) y sitúelo en la parte delantera de la unidad marcada con la letra (A), como muestra la Fig.2. Introduzca los tornillos (D), de M-4x25.

Seguido coja el apoyo estabilizador trasero (B1) marcado con la letra (B) Fig.3 y realice la misma operación de montaje que en el apoyo estabilizador delantero.

### 2.- MONTAJE DE LOS PEDALES.-

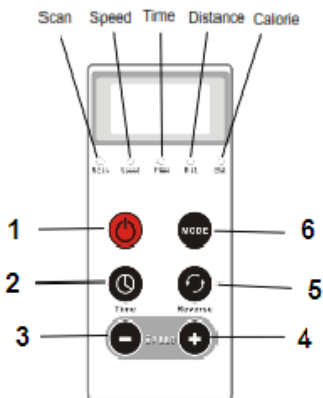
Las posiciones derecha e izquierda, se tomaran en posición de hacer ejercicio. Introduzca el pedal derecho (C-R) marcado con la letra (R) en la biela derecha marcada con la letra (R). A continuación, Fig.4.

Introduzca el pedal izquierdo (C-L), marcado con la letra (L), en la biela izquierda marcada con la letra (L),Fig.4.

### CONEXIÓN A LA RED.-


Conecte la unidad a un enchufe provisto de (220v). Ponga el interruptor (L) en posición [1] Fig.6.


### MANDO DE CONTROL.-




Display indicador de: **Speed** (Velocidad); **Time** (Tiempo min.seg); **Dist.** (Distancia recorrida km); **Calorie** (Calorías); **Scan** (El display muestra aleatoriamente datos de velocidad, tiempo, distancia, calorías) .

- 1: **Marcha y Paro.-**
- 2: **Time.-** Tecla de selección de tiempo (1-15min).
- 3: **Speed-.-** Tecla de selección disminución de velocidad (12 niveles de velocidad).

**4:  Speed+.-** Tecla de selección de aumento de velocidad (12 niveles de velocidad).

**5:  Forward/reverse.-** Tecla de cambio del sentido del pedaleo.

**6:  Mode.-** Tecla de selección para la visualización de parámetros velocidad , tiempo, distancia, calorías).

## **FUNCIONAMIENTO.-**

Enchufe el aparato a la red y pulse el interruptor rojo situado debajo del soporte del mando a distancia situándolo a la posición I.

Pulsando la tecla (1) el aparato se pondrá a trabajar con la velocidad en el nivel 1 y un tiempo predeterminado de 5 min. El display irá mostrando aleatoriamente datos de velocidad, tiempo, distancia, calorías (Scan).

Pulsando la tecla (2) TIME, puede ajustar el tiempo de ejercicio de 1 a 15 minutos. Para un ajuste más rápido puede mantener la tecla (2) pulsada hasta que se visualice el tiempo deseado. El aparato se apagará automáticamente cuando hayan transcurrido los minutos seleccionados.

Para aumentar la velocidad pulse la tecla (4) SPEED +. Para disminuir la velocidad pulse la tecla (3) SPEED -. Para un ajuste más rápido puede mantener la tecla (4) o (3) pulsada hasta que se visualice el nivel de velocidad deseado.

Mediante la tecla (5) REVERSE puede cambiar el sentido de giro de los pedales.

Pulse la tecla (6) MODE una o varias veces para visualizar datos de la velocidad (Speed), el tiempo (Time),

la distancia recorrida (Dist.) y las calorías consumidas (Cal.). Para visualización aleatoria de los parámetros pulse la tecla varias veces hasta que la luz roja se sitúe debajo de las letras Scan.

Para apagar el aparato pulse la tecla (1). Después de finalizar el ejercicio pulse el interruptor rojo situado debajo del soporte del mando a distancia situándolo en la posición 0 para apagar completamente el aparato.

## **INSTRUCCIONES DE USO.- CONDICIÓN FISICA.**

Recomendamos en el inicio de los ejercicios comenzar con sesiones breves, de 3 a 6 minutos, a una velocidad baja y una cadencia de dos veces al día.

**Ver ejemplos de ejercicios en la pagina siguiente.**

Aumente gradualmente la duración de cada sesión hasta un máximo de 15 minutos, dos veces al día.

Cuando se sienta cómodo en la realización de los ejercicios, puede realizarlos con velocidades más altas.

## **NOTA FINAL.**

Esperamos que disfrute de su unidad. Con su programa controlado de ejercicios experimentara 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.

## **INSPECCIONES Y MANTENIMIENTO.-**

Desconecte la unidad y desenchufe el cable de la red.

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.

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.

Para cualquier consulta, no dude en ponerse en contacto, llamando al número de atención al cliente.

**+34 902 170 258**

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

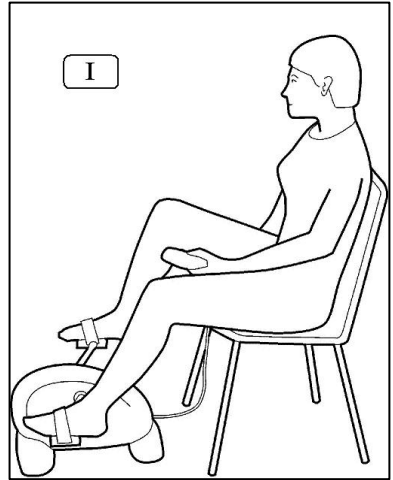
# EJERCICIOS

## Posición I

### Sentado.-

#### Extremidades inferiores.

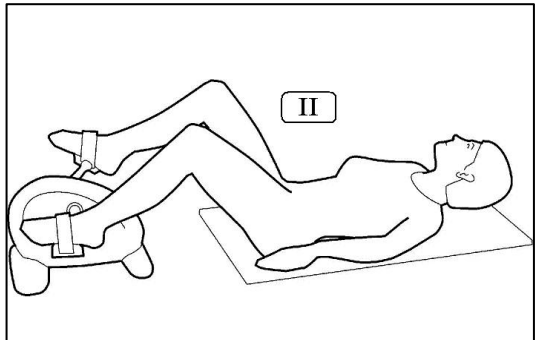
1. Utilice una silla estable y resistente.
2. Asegúrese de colocar el Mini-Bike a una distancia cómoda de la silla (para evitar extender las piernas en exceso).
3. Asegúrese de que la parte inferior de la espalda (región lumbar) permanezca apoyada mientras utiliza el Mini-Bike. Le recomendamos que coloque una pequeña almohada bajo la región lumbar.
4. Siéntese y ponga los pies en los pedales.
5. Quite el mando del soporte y pulse el botón (1), los pedales comenzarán a girar.
6. Para detener el movimiento, pulse (1).



## Posición II

### Tumbado.-

1. Cuando se tumbe, asegúrese de que la parte inferior de la espalda (región lumbar) permanezca apoyada mientras utiliza el Mini-Bike. Le recomendamos la utilización de una pequeña almohada bajo la región lumbar y bajo la cabeza.
2. Túmbese con los dos pies en los pedales (quizás desee utilizar correas de apoyo).



3. Coloque los brazos a los lados y siga los pasos en la Posición 1.



4. Cuando haya terminado la sesión, puede continuar tumbado en la misma posición durante unos momentos y levantarse lentamente.

**Nota importante** Si utiliza el aparato en la cama, asegúrese de que el Mini-Bike permanezca estable. Colóquelo sobre un tablero o soporte estable para que no quede apoyado directamente sobre el colchón o la ropa de la cama.

### Posición III

**Sentado.-**

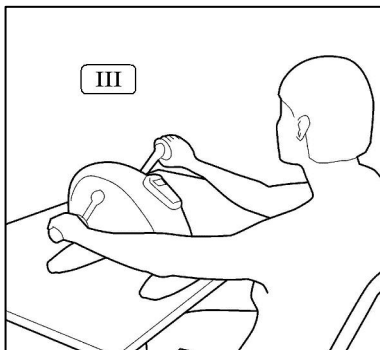
**Tronco superior**

1. Asegúrese de colocar el Mini-Bike sobre una superficie estable y a una distancia cómoda de la silla (para evitar extender los codos en exceso).

2. Coloque el Mini-Bike (por ejemplo), sobre una mesa resistente y siéntese en una silla estable, posicione el Mini-Bike a la altura del pecho con el soporte magnético del control remoto orientado hacia usted.

3. Siga los pasos de la Posición 1 para comenzar la sesión.

4. Tras la sesión, siga sentado en la esa posición durante unos momentos y levántese lentamente.



## GENERAL INSTRUCTIONS.-

You should always observe certain safety precautions when using electrical appliances, including the following.

It provides you with important information about safety, use and maintenance.

**Important:** Deposit electronic components in special containers, Fig.5.

**ATTENTION!** To reduce the risk of electrical shock:

Unplug the appliance from the mains socket immediately after use and before proceeding to clean it.

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

**1** Make sure that the mains supply voltage is suitable for the machine before plugging it in (220v) Fig.6.

The supply voltage must be the same as that stated on the characteristics plate and the holes in the wall socket outlet must match the pin configuration for the plug on the machine. If this is not the case, please consult your supplier.

**2** This unit has been designed for home use only.

**3** Never leave the unit unattended when it is plugged in. Unplug it from the wall socket after each exercise session.

**4** Place your unit on a flat surface, with at least 0,5 metres of free space at the rear.

**5** 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.

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

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

**8** It is not advisable to keep your unit in a damp place for long periods as it will be prone to rust.

**9** Do not use the machine if the mains cable becomes damaged or worn.

**10** Keep the mains cable away from hot surfaces.

**11** Do not use the machine outdoors.

**12** To unplug the machine, first put the switch to the "0" position and then unplug it from the wall socket.

## PRECAUTIONS.-

Consult your doctor before using the mini bike or any other fitness product. Especially if you suffer from any of the following conditions:

1. Cancer patients.
2. Convalescence after recent surgery.
3. History of heart problems.
4. Hip problems.
5. Thrombosis.
6. Fractured bones.
7. Epileptic fits.
8. DO NOT USE during pregnancy.

## ASSEMBLY INSTRUCTIONS.-

Take the unit out of the box and place it on the floor as shown in Fig.1.

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

Make sure that all of the pieces are there:

(A) Main body; (C-L) Left pedal (C-R) Right pedal; (B) Stabiliser bar; (B1) Rear stabiliser bar; (D) Screw M-4x25; (E) Grower washer M-4; Pedal combination spanner.

### 1.- FITTING THE STABILISERS.-

Take the stabiliser (B) marked with the letter (A) and place it at the front of the unit marked with the letter (A), as shown in Fig.2, insert the M-4x25 screws (D).

Next, take the rear stabiliser (B1) marked with the letter (B), Fig.3, and go through the same fitting procedure as with the front stabiliser.

### 2 ATTACHING THE PEDALS.-

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

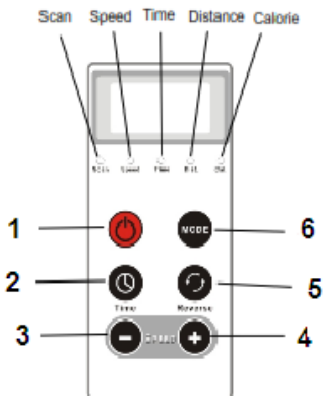
Insert the right-hand pedal (C-R), marked with the letter (R), onto the right-hand crank, also marked with an (R). Next, Fig.4.

Insert the left-hand pedal (C-L), marked with the letter (L), onto the left-hand crank, also marked with an (L), Fig.4.

### MAINS CONNECTION.-

Connect the unit to a plug provided of a ground (220v). Put the switch (L) in position [1] Fig.6.

## REMOTE CONTROL.-



**Display indicator:** Speed, Time. Distance (Distance traveled km) Calorie, Scan (The random sample data display speed, time, distance, calories).

**1: ⏻ Power**

**2: ⌚ Time**-Time selection button. (1-15 min).

**3: ⏪ Speed-** Select key for increasing speed (12 speed levels).

**4: ⏩ Speed+** Select key for increasing speed (12 speed levels).

**5: ⏪ Forward/reverse**- Change pedal direction key

**6: MODE Mode**-Select key for parameter display speed, time, distance, calories

## **OPERATION.-**

Plug the adaptor plug to the DC and press the red button below the remote support placing it in the position I.

Pressing the button (1) the unit will work with the speed at level 1 and time 5 min. The display will show randomly, data speed, time, distance, calories (Scan).

Pressing the button (2) Time, you can adjust the time period from 1 to 15 minutes. For faster adjustment you may hold the key (2) down until you see the desired time.

The device automatically turns off when the selected minutes have elapsed.

To increase the speed press button (4) Speed+. To reduce the speed, press the button (3) Speed-. For faster adjustment you may hold the key (4) or (3) down until you see the desired speed level.

Using the button (5) Reverse it can change the direction of rotation of the pedals.

Press (6) MODE one or more times to display data speed (Speed), time (Time), distance (Dist.), calories (Cal.).

To display random parameters press the button several times until the red light show beneath the Scan letters.

To turn off press (1). After finishing, press the red button below the remote support by placing it in the 0 position to completely shut down the unit.

## **OPERATING INSTRUCTIONS.-**

### **PHYSICAL FITNESS.**

It is advisable to POWER off with short exercise sessions of 3 to 6 minutes at a low speed, twice per day. See examples of exercises on the next page

Gradually build up to a maximum of 15 minutes per session, twice per day.

Once you feel comfortable exercising you can try higher speeds.

### **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.

## **INSPECTION & MAINTENANCE.-**

Switch the unit off and unplug the mains cable.

### **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.

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 your 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.

Hesitate to get touch with us if you have any queries, by calling:

**+34 902 170 258**

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

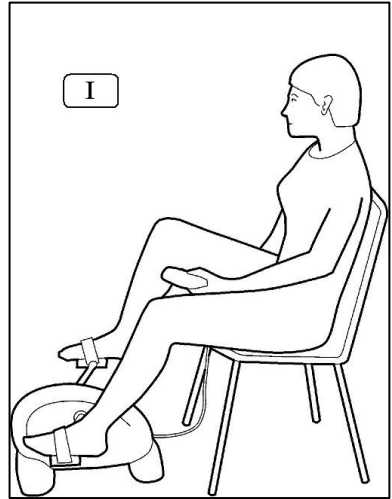
# EXERCISES

## Position I

### Seated.-

#### Lower extremities

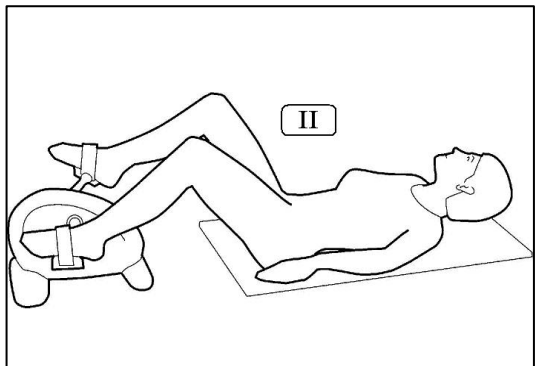
1. Use a stable, sturdy chair.
2. Be sure to place the Mini-Bike at a comfortable distance from the chair (so as not to overstretch your legs).
3. Make sure that your lower back (lumbar region) is supported when using the Mini-Bike. We recommend placing a small cushion at the base of the lumbar region.
4. Sit and place your feet on the pedals.
5. Take the control unit off of its support and press the button (1), the pedals will begin to rotate.
6. To stop the unit press (1).



## Position II

### Lying.-

1. When lying down make sure that your lower back (lumbar region) is supported when using the Mini-Bike. We recommend placing a small cushion below the lumbar region and under your head.
2. Lie with both feet on the pedals (you can use the support straps if you wish).
3. Place your arms at your side and follow the steps in Position I.



4. When you finish the session, you can continue lying in the same position for a few moments and then get up slowly.

**Important Note** If you are using the appliance on the bed make sure that the Mini-Bike is stable. Place it on top of a board or stable support so that it does not rest directly on the mattress or bedclothes.

## Position III

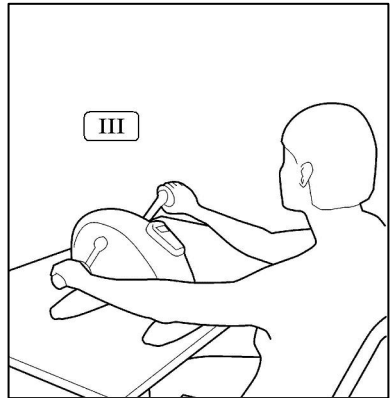
### Seated.- Upper body.

1. Be sure to place the Mini-Bike on a stable surface and at a comfortable distance from the chair (so as not to overstretch your arms).

2. Place the Mini-Bike on a sturdy table (for example) and sit on a stable chair. Position the Mini-Bike at chest height with the support for the control unit facing you.

3. Follow the steps for Position I to begin the session.

4. When you finish the session, stay in the same position for a few moments and then get up slowly.



## CONSIGNES GÉNÉRALES.-

Pour utiliser des appareils électriques, il est indispensable de prendre des précautions de sécurité, dont celles indiquées ci-après.

Elle contient d'importantes informations sur la sécurité et l'utilisation et la maintenance de la machine.

**Remarque importante:** Les composants électroniques hors d'usage doivent être déposés dans des conteneurs spécialement prévus à cet effet Fig.5.

**ATTENTION!:** Pour réduire au maximum le risque de décharges électriques:

Après utilisation et avant tout nettoyage, débranchez immédiatement l'appareil de la prise électrique.

Lire cette notice très attentivement. Elle contient d'importantes informations sur la sécurité et l'utilisation et la maintenance du tapis de course.

**1** Avant de brancher l'appareil, vérifiez si la tension de votre local correspond bien à celle de la machine (220v) Fig.6.

La tension de votre local doit être la même que celle indiquée sur la plaque des caractéristiques de la machine. Vous devez également vérifier qu'elle est bien connectée à une sortie ayant la même configuration que celle de la fiche. Si ce n'est pas le cas, renseignez-vous auprès de votre distributeur.

**2** Cette machine a été conçue pour être utilisée uniquement chez soi.

**3** Ne pas laisser la machine branchée sans surveillance. Débranchez-la après chaque séance d'entraînement.

**4** La machine doit être installée sur une surface plane. Prévoir un dégagement d'au moins 0,5 mètres derrière l'appareil.

**5** 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. C'est pourquoi, les enfants doivent être particulièrement bien surveillés. Cet appareil ne doit en aucun cas être utilisé comme un jouet.

**6** Tenir les mains à l'écart des éléments mobiles.

**7** L'utilisateur de la machine doit porter des vêtements et des chaussures appropriés.

Nouez bien vos lacets de chaussures.  
**8** Il est déconseillé de tenir en permanence la machine dans un endroit humide car l'oxydation serait alors inévitable.

**9** Ne pas utiliser la machine si le câble électrique est endommagé ou usé.

**10** Tenir le câble électrique à l'écart des surfaces chaudes.

**11** Ne pas utiliser la machine en plein air.

**12** Pour débrancher la machine, placez l'interrupteur sur la position "0" et débranchez-la ensuite.

## PRÉCAUTIONS.-

Avant d'utiliser le mini-bike ou tout autre appareil ou machine de fitness, consultez votre médecin et plus particulièrement dans les cas suivants:

1. Malades du cancer.

2. Convalescence suite à une récente opération chirurgicale.
3. Antécédents de crise cardiaque.
4. Problèmes de hanches.
5. Thrombose.
6. Fractures osseuses.
7. Crises d'épilepsie.
8. Les femmes enceintes **NE DOIVENT PAS UTILISER CES PRODUITS.**

## MONTAGE.-

Déballer la machine et posez-la au sol comme indiqué dans la Fig.1.

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

Vérifiez qu'il ne manque aucune pièce:

(A) Bloc central; (C-L) Pédale gauche; (C-R) Pédale droite; (B) Barre de stabilisation; (B1) Barre de stabilisation arrière; (D) Vis M-4x25; (E) Rondelle Grower M-4; Clé combinée pédales.

## 1.- MONTAGE DES APPUIS STABILISATEURS.-

Prendre l'appui stabilisateur (B) signalé par la lettre (A) et placez-le sur la partie avant de l'appareil, signalée par la lettre (A), comme indiqué dans la Fig.2 et introduire les vis (D) de M-4x25.

Ensuite prendre l'appui stabilisateur arrière (B1) signalé par la lettre (B) Fig.3 et réaliser la même opération de montage que pour l'appui stabilisateur avant.

## 2. MONTAGE DES PÉDALES.-

Pour prendre la position droite et la position gauche, en position de réalisation de l'exercice.

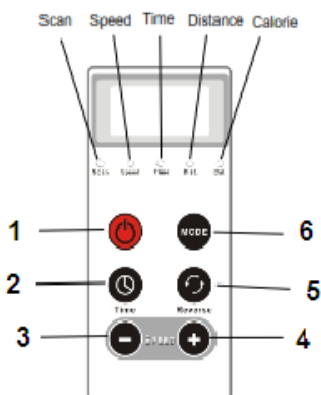
Introduire la pédale droite (C-R) portant la lettre (R) dans la bielle droite portant la lettre (R), Fig.4.

Introduire la pédale gauche (C-L) portant la lettre (L) dans la bielle gauche portant la lettre (L), Fig.4.

## BRANCHEMENT AU RÉSEAU.-

Connectez l'unité à une prise pourvue d'une mise à la (220). Placez l'interrupteur (I) sur la position [1] Fig.6.


## CONTRÔLE COMMANDE.-




Display indicateur de : **Speed** (Vitesse); **Time** (Temps min. sec); **Dist.** (Distance parcourue km); **Calorie** (Calories); **Scan** (Le display affiche au hasard les valeurs de vitesse, temps, distance et calories).


- 1: **Allumage**
- 2: **Time.-** Touche de sélection du temps (1-15 min).



**3:  Speed-.-** Touche pour sélectionner la diminution de la vitesse (12 niveaux de vitesse).

**4:  Speed+.-** Touche pour sélectionner l'augmentation de la vitesse (12 niveaux de vitesse).

**5:  Forward/reverse.-** Touche pour changer le sens du pédalage.

**6:  Mode.-** Touche pour sélectionner l'affichage des paramètres vitesse, temps, distance et calories.

## FONCTIONNEMENT.-

Branchez l'appareil au secteur et appuyez sur l'interrupteur rouge placé sous le support de la télécommande et placez-le sur la position I.


En appuyant sur la touche (1) l'appareil se mettra en route à la vitesse du niveau 1 pendant 5 minutes. Le display affichera au hasard les valeurs de vitesse, temps, distance et calories (Scan).

Pour régler la durée de l'exercice de 1 à 15 minutes, appuyez sur la touche (2) Time. Pour un réglage plus rapide, vous pouvez maintenir appuyée la touche (2) jusqu'à affichage du temps souhaité. L'appareil s'éteindra automatiquement à écoulement des minutes sélectionnées.

Pour augmenter la vitesse, appuyez sur la touche (4) Speed +. Pour diminuer la vitesse, appuyez sur la touche (3) Speed -. Pour un réglage plus rapide, vous pouvez maintenir appuyée la touche (4) ou la touche (3) jusqu'à affichage de la vitesse souhaitée.

La touche (5) Reverse permet de changer le sens de rotation des pédales.

Appuyez une ou plusieurs fois sur la touche (6) MODE pour afficher les valeurs vitesse (Speed), temps (Time), distance parcourue (Dist.), calories brûlées (Cal.). Pour l'affichage aléatoire des paramètres, appuyez à plusieurs reprises sur la touche jusqu'à ce que la lumière rouge soit située sous Scan.

Pour éteindre l'appareil, appuyez sur la touche (1) . Après avoir terminé l'exercice, appuyez sur l'interrupteur rouge placé sous le support de la télécommande et placez-le sur la position 0 pour éteindre complètement l'appareil.

## MODE D'EMPLOI.- CONDITION PHYSIQUE.

Nous conseillons de commencer les exercices par des séances courtes de 3 à 6 minutes, à vitesse lente et à une fréquence de deux fois par jour.

Voir les exemples d'exercices sur la page suivante.

Augmentez progressivement la durée de chaque séance jusqu'à 15 minutes maximum, deux fois par jour.

Quand vous serez à l'aise dans la réalisation des exercices, vous pourrez alors les faire à des vitesses plus rapides.

## REMARQUE FINALE.-

Nous espérons que cette machine vous donnera entière satisfaction. Grâce au programme dirigé d'exercices, vous pourrez apprécier les bienfaits de se sentir mieux, avec plus de force et de résistance à la tension.

## **INSPECTIONS ET ENTRETIEN.-**

Déconnectez l'appareil et débranchez le câble de la ligne de courant.

Vérifiez régulièrement si tous les éléments de fixation sont bien fixés et parfaitement connectés.

Vérifiez et resserrez tous les éléments de l'appareil tous les trois mois.

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.

Les pièces usées et les pièces endommagées ne doivent être

remplacées que par des pièces d'origine. L'utilisation d'éléments autres que ceux d'origine peut provoquer des blessures à l'utilisateur ou entraver le rendement de la machine.

Pour toute information complémentaire, n'hésitez pas à appeler au numéro de téléphone suivant:

**+34 902 170 258**

**BH SE RÉSERVE LE DROIT DE  
MODIFIER LES CARACTÉRISTI-  
QUES DE SES PRODUITS SANS  
PRÉAVIS.**

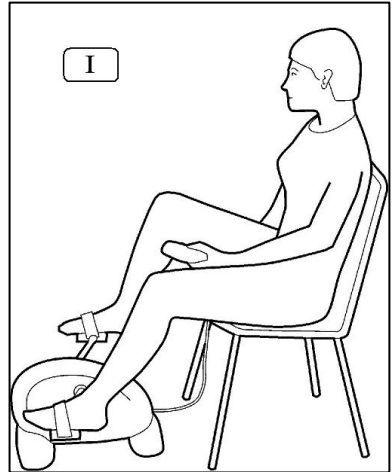
# EXERCICES

## Position I

### Assis.-

#### Extrémités inférieures.

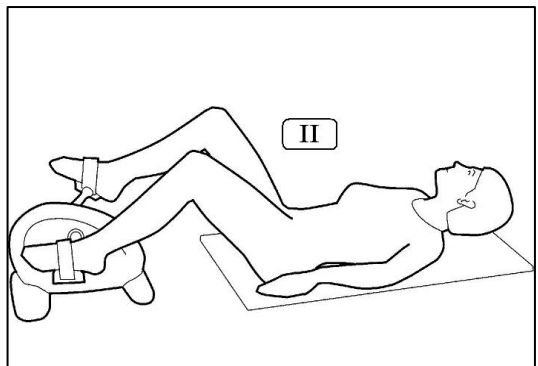
1. Utilisez une chaise stable et solide.
2. Le Mini-Bike est à placer à une distance de la chaise qui permette de réaliser aisément l'exercice (sans avoir à trop étendre les jambes).
3. Le bas du dos (la région lombaire) doit être appuyé pendant l'utilisation du Mini-Bike. Il est conseillé de placer un petit coussin sous la région lombaire.
4. Asseyez-vous et posez les pieds sur les pédales.
5. Retirez la commande du support et appuyez une fois sur le bouton (1), les pédales commenceront alors à tourner.
6. Pour arrêter le mouvement, appuyez sur (1).



## Position II

### Couché.-

1. Sur la position «couché» le bas du dos (la région lombaire) doit être appuyé pendant l'utilisation du Mini-Bike. Il est conseillé de placer un petit coussin sous la région lombaire et sous la tête.
2. Couchez-vous et posez les deux pieds sur les pédales (vous pourrez utiliser des sangles d'appui).



3. Placez les bras sur les côtés et faire comme indiqué dans la Position 1.

4. À la fin de la séance vous pourrez rester couché quelques instants puis vous relever lentement.

**Note importante** Pour utiliser cet appareil au lit, il faudra vérifier qu'il est parfaitement stable. Placez-le sur un panneau ou un support stable pour qu'il ne s'appuie pas directement sur le matelas ou la literie.

## Position III

**Assis.-**

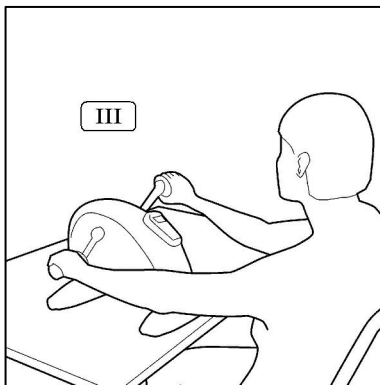
### Tronc supérieur

1. Le Mini-Bike est à placer à une distance de la chaise qui permette de réaliser aisément l'exercice (sans avoir à trop étendre les coudes).

2. Placez le Mini-Bike par exemple sur une table solide et asseyez-vous sur une chaise stable, placer le Mini-Bike à hauteur de la poitrine avec le support de la télécommande tourné vers vous.

3. Pour commencer la séance, faire comme indiqué pour la Position 1.

4. À l'issue de la séance, restez quelques instants assis sur cette même position et relevez-vous lentement.



## INDICAÇÕES GERAIS.-

Para utilizar aparelhos eléctricos, devem cumprir-se certas precauções de segurança, incluídas as seguintes. Este lhe dará indicações importantes sobre a segurança, o uso, e a manutenção.

**Importante:** Deposite os componentes electrónicos em contentores especiais, Fig.5.

**ATENÇÃO:** Para reduzir o risco de descargas eléctricas:

Desligue o aparelho da tomada eléctrica imediatamente após o seu uso e antes de proceder á sua limpeza.

Leia atentamente as instruções deste manual. Este lhe dará indicações importantes sobre a segurança, o uso e a manutenção da faixa de andar.

**1** Antes de ligar a unidade comprove se a voltagem da sua instalação coincide com a da máquina (220v) Fig.6.

A voltagem da sua instalação deverá ser igual á que vem na etiqueta de características da máquina e deverá comprovar se está ligada a uma saída com a mesma configuração da tomada. Se não for assim, consulte com o distribuidor.

**2** Esta unidade foi desenhada para ser usada só casa.

**3** Nunca deixe sozinha a unidade quando esta estiver ligada. Desligue-a depois de cada sessão de exercício.

**4** Coloque a sua unidade numa superfície plana, com pelo menos 0,5 metros de espaço na parte posterior.

**5** 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. Por isso, sempre deverão estar vigiadas. Este aparelho nunca deverá utilizar-se como um brinquedo.

**6** Mantenha as mãos afastadas de qualquer uma das partes móveis.

**7** Utilize peças de roupa e calçado adequado. Até os atacadores correctamente.

**8** Não é aconselhável manter a sua unidade permanentemente num lugar húmido, pois a oxidação seria inevitável.

**9** Não utilize a máquina com o cabo eléctrico estragado ou gasto.

**10** Mantenha o cabo eléctrico afastado de superfícies quentes.

**11** Nunca utilize a máquina ao ar livre.

**12** Para desligar, ponha o interruptor na posição "0" e então desligue da rede.

## PRECAUÇÕES-

Antes de utilizar a "Mini-Bike" ou qualquer produto de fitness, consulte o seu médico. Faça-o especialmente se sofrer de algum dos problemas seguintes:

1. Pacientes com cancro.
2. Em recuperação após uma operação recente.
3. Antecedentes de ataque de coração.
4. Problemas de ancas.
5. Tromboses.
6. Fracturas ósseas.
7. Ataques epilépticos.
8. A unidade NÃO DEVE SER UTILIZADA por mulheres grávidas.

## INSTRUÇÕES DE MONTAGEM.-

Retire a unidade da caixa e coloque-a no chão como mostra a Fig.1.

**Recomenda-se a ajuda de uma segunda pessoa para a montagem.**

Comprove que estão todas as peças:

(A) Corpo central; (C-L) Pedal esquerdo; (C-R) Pedal direito; (B) Barra estabilizadora; (B1) Barra estabilizadora traseira; (D) Parafusos de M-4x25; (E) Anel Grower M-4; Chave combinada de pedais.

### 1.- MONTAGEM DOS APOIOS ESTABILIZADORES.-

Pegue no apoio estabilizador (B) marcado com a letra (A) e coloque-o na parte dianteira da unidade marcada com a letra (A), como mostra a Fig.2; introduza os parafusos (D), de M-4x25. Em seguida, coloque o apoio estabilizador traseiro (B1) marcado com a letra (B) Fig.3 e execute a mesma operação de montagem que executou no apoio estabilizador dianteiro.

### 2 MONTAGEM DOS PEDAIS.-

As posições de direita e esquerda deverão ser escolhidas, na posição de exercício.

Introduza o pedal direito (C-R) marcado com a letra (R) na biela direita marcada com a letra (R). Fig.4.

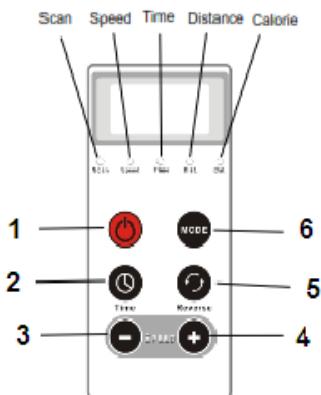
Introduza o pedal esquerdo (C-L) marcado com a letra (L) na biela esquerda marcada com a letra (L). Fig.4.

## LIGAÇÃO À REDE.-

Ligue a unidade a uma tomada com ligação á (220v).

Ponha o interruptor (L) na posição [1] Fig.6.

## COMANDO DE CONTROLO.-




Ecrã com indicação de: **Speed** (Velocidade); **Time** (Tempo mín. seg); **Distance** (Distância percorrida km); **Calorie** (Calorias); **Scan** (O ecrã mostra aleatoriamente os dados referentes a velocidade, tempo, distância, calorías).


1: Ligação

2: **Time.-** Tecla de selecção de tempo (1-15min).

3: **Speed-.-** Tecla de selecção de diminuição da velocidade (12 níveis de velocidade).

4: **Speed+.-** Tecla de selecção de aumento da velocidade (12 níveis de velocidade).

**5:**  **Forward/Reverse (Frente/Trás).**- Tecla de alteração do sentido da pedalada.

**6:**  **Mode (Modo).**- Tecla de selecção para a visualização de parâmetros de velocidade, tempo, distância, calorias).

## FUNCIONAMENTO.

Ligar o aparelho à tomada de rede eléctrica e premir o interruptor vermelho situado por baixo do suporte do comando à distância, colocando-o na posição “1”.

Premindo a tecla (1), o aparelho iniciará o funcionamento com a velocidade no nível 1 e o tempo em 5 minutos. O ecrã apresentará aleatoriamente os dados referentes à velocidade, tempo, distância, calorias (Scan).


Premindo a tecla (2) Time, poderá ajustar o período de tempo de exercício, entre 1 e 15 minutos. Para efectuar um ajuste mais rápido, poderá manter a tecla (2) premida até que o período de tempo desejado seja visualizado. O aparelho desligar-se-á automaticamente quando os minutos seleccionados tenham decorrido.

Para aumentar a velocidade, premir a tecla (4) Speed +. Para diminuir a velocidade, premir a tecla (3) Speed -. Para efectuar um ajuste mais rápido, poderá manter as teclas (3) ou (4) premidas até que o período de tempo desejado seja visualizado.

Através da tecla (5 – Reverse) pode alterar o sentido de rotação dos pedais.

Premir a tecla (6 – MODE) uma ou várias vezes para visualizar os dados referentes à velocidade (Speed),

tempo (Time), distância percorrida (Distance), calorias consumidas (Calorie). Para visualizar aleatoriamente os parâmetros, premir a tecla várias vezes, até que a luz vermelha se situe por baixo das letras Scan.

Para desligar o aparelho, premir a tecla (1) . Depois de finalizar o exercício, premir o interruptor vermelho situado por baixo do suporte do comando à distância, colocando-o na posição “0” para apagar completamente o aparelho.

## INSTRUÇÕES DE USO. - CONDIÇÃO FÍSICA.

Recomendamos, no início dos exercícios, começar com sessões breves, de 3 a 6 minutos, a uma velocidade baixa e com uma cadência de duas vezes ao dia.

Veja exemplos de exercícios na página seguinte.

Aumente gradualmente a duração de cada sessão até um máximo de 15 minutos, duas vezes por dia.

Quando já se sentir cómodo na execução dos exercícios, poderá realizá-los com velocidades mais altas.

## NOTA FINAL.

Esperamos que possa gozar da sua unidade. Com o seu programa controlado de exercícios dar-se-á conta das vantagens de sentir-se melhor, com mais vigor e com mais resistência à tensão. Poderá julgar por si próprio se merece a pena manter-se em forma.

## **INSPECÇÕES E MANUTENÇÃO.-**

Apague a unidade e desligue o cabo da rede eléctrica.

Verifique periodicamente que todos os elementos de sujeição estão devidamente apertados e correctamente conectados.

Reveja e aperte todas as partes da sua unidade de três em três meses.

Quando tiver dúvidas sobre a condição de qualquer parte da máquina, 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).

Recomendamos que reponha as peças de desgaste ou rotura usando componentes originais. O uso de outros componentes ou partes poderia produzir lesões ou afectar o rendimento da máquina.

Para qualquer consulta, não duvide em pôr-se em contacto, chamando ao número de telefone:

**902 170 258**

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



# EXERCÍCIOS

## Posição I

### Sentado.-

Extremidades inferiores.

1. Utilize uma cadeira estável e resistente.

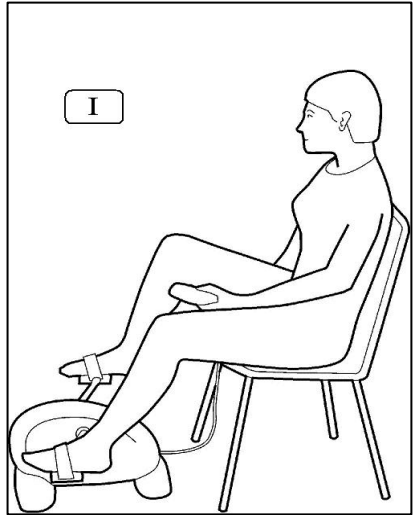
2. Assegure-se de que coloca a Mini-Bike a uma distância cómoda da cadeira (para evitar estender excessivamente as pernas).

3. Assegure-se de que a parte inferior das costas (região lombar) permanece apoiada enquanto utiliza a Mini-Bike. Recomendamos que coloque uma pequena almofada para apoiar a região lombar.

4. Sente-se e coloque os pés nos pedais.

5. Tire o comando do suporte e carregue no botão (1) uma vez, e os pedais começam a rodar.

6. Para deter o movimento, carregue no botão (1).

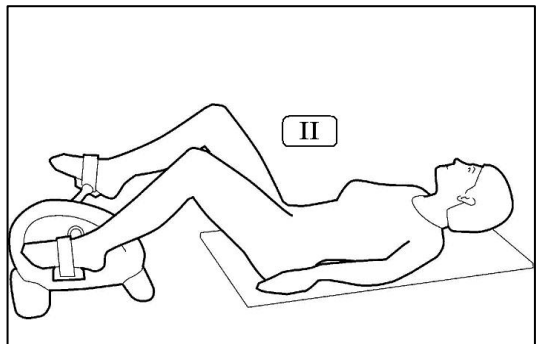


## Posição II

### Deitado.-

1. Quando se deitar, assegure-se de que a parte inferior das costas (região lombar) permanece apoiada enquanto utiliza a Mini-Bike. Recomendamos que coloque uma pequena almofada para apoiar a região lombar e a nuca.

2. Deite-se com os dois pés nos pedais (pode utilizar correias de apoio).



3. Coloque os braços ao lado do corpo e siga os passos indicados na Posição 1.

4. Quando tiver terminado a sessão, deve continuar deitado na mesma posição durante uns momentos e levantar-se lentamente.

**Nota importante** Se utiliza o aparelho na cama, assegure-se de que a Mini-Bike permanece estável. Coloque-a sobre um tabuleiro ou um suporte estável para que não fique directamente apoiado sobre o colchão ou a roupa da cama.

## Posição III

### Sentado.-

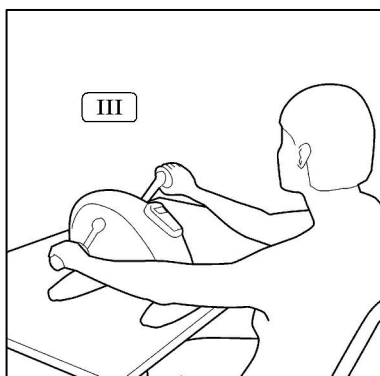
Tronco superior

1. Assegure-se de que coloca a Mini-Bike sobre uma superfície estável e a uma distância cómoda da cadeira (para evitar estender excessivamente as pernas).

2. Coloque a Mini-Bike (por exemplo), sobre uma mesa resistente e sente-se numa cadeira estável, posicione a Mini-Bike à altura do peito com o suporte do controlo remoto orientado na sua direcção.

3. Siga os passos indicados na Posição 1 para começar a sessão.

4. Quando terminar a sessão, continue sentado nessa mesma posição durante uns momentos e levante-se lentamente.



## YF 611



### **Para pedido de repuesto:**

Indicar el modelo de la máquina

Nº correspondiente a la pieza

Cantidad.

### **To order replacement parts:**

State the machine model

Corresponding parts

nº Quantity.

### **Pour toute commande pièces détachées**

Indiquer le modèle de la machine

Numéro de la pièce

Quantité.

### **Para encomenda de peça de recambio:**

Indicar o modelo da máquina

Nº correspondente à peça

Quantidade.

Ejemplo / E.g. / Exemple / Exemplo:

<u>YF 611</u>	<u>4</u>	<u>1</u>
---------------	----------	----------