

A person is shown from the waist down, seated on a stationary bike. The image is overlaid with a semi-transparent light blue filter. The person's legs are in motion, and they are wearing a grey athletic top. The bike's frame and pedals are visible in the lower left corner.

USER'S GUIDE

BODYTONEHOME

EMPOWERING YOUR
EVERYDAY LIFE

Welcome

ENGLISH

Thank you for choosing an authentic piece of Bodytone fitness equipment, the world leader in exercise. Before you get started, please read these instructions carefully. If you experience any difficulties please contact your local Bodytone support team via www.bodytone.eu/en/contact/



General Equipment Maintenance Advice

We are pleased that you have chosen a genuine piece of Bodytone Fitness Equipment. This quality product has been designed for in-home use and has been tested and certified according to European Norm EN 957-1 and to additional substandard parts EN957/2-10. Please carefully read the Assembly Guide prior to assembly and first use and be sure to keep all instructions for reference and maintenance.

Warranty

Bodytone quality products are warranted to the original purchaser for two years against possible defects in material and workmanship. Excluded from your warranty are wearing parts and damage caused by misuse of the product. In the case of claim please contact your local technical service support team in order to organise a repair. The warranty period starts from the date the product was delivered so please carefully retain your sales receipt. Please note the sales receipt will be required in order to process a warranty claim. This warranty extends only to the original purchaser.

Warning

This equipment is made for home use only and tested up to a maximum body weight depending on the type of equipment. The maximum user weight for each product can be located on its data sticker which will be on the main body of the machine. Bodytone and its subsidiaries assume no responsibility for personal injury or property damage sustained by or through the use of this equipment. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this equipment are adequately informed of all warnings and precautions.

Reporting a fault

Before contacting us, please consider the list of Frequently Asked Questions at the end of this booklet or visit the support section of our website at www.bodytone.eu/en/contact/ where you will find extensive self help information and videos. Most faults can be rectified by the user without the need to contact our technical service assistance.

In the event that you do need to contact us, and to allow us to support your equipment to the highest standard, please quote the product Model Name and Serial Number on all correspondence.

These can usually be found on a sticker located on the body of the product but can be in slightly different places depending upon the type of equipment as follows: [This is a guide only and the position may vary].

Note the following information for future reference

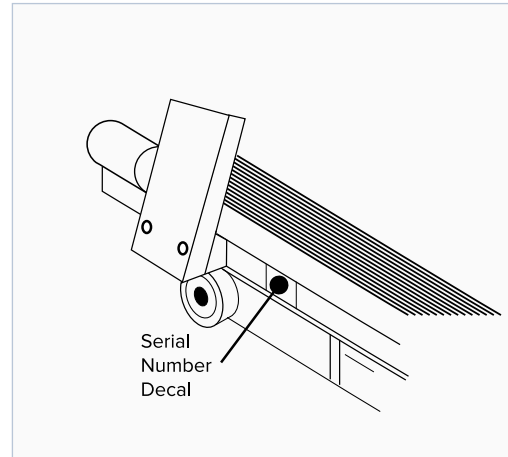
Model Name:

Serial Number:

If you need to contact us, please be sure to provide the following information in the customer service form on our website <https://bodytone.eu/en/technical-service/>:

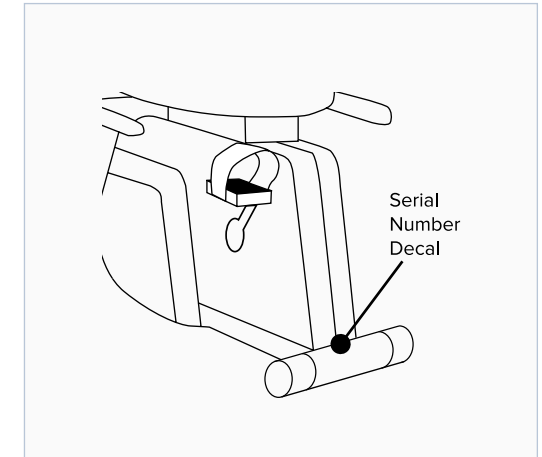
- Your full address
- A phone number where you can be reached during the day
- The name of the retailer from whom you purchased the product
- The date of purchase of the product
- The invoice of the order
- The order reference number
- The serial number of your product
- Pictures of the product and issue
- Detailed information about the defect or your application. If you require spare parts, please provide the exact part number indicated in the assembly instructions. We can help you even if your warranty has already expired. In the event that your warranty has already expired, we can still help.

We can provide you with the necessary spare parts or assistance. For further assistance, please visit our website <https://bodytone.eu/en/contact/> to contact your local technical support, only after filling out the SAT form, the request will not be considered without this form filled in beforehand.



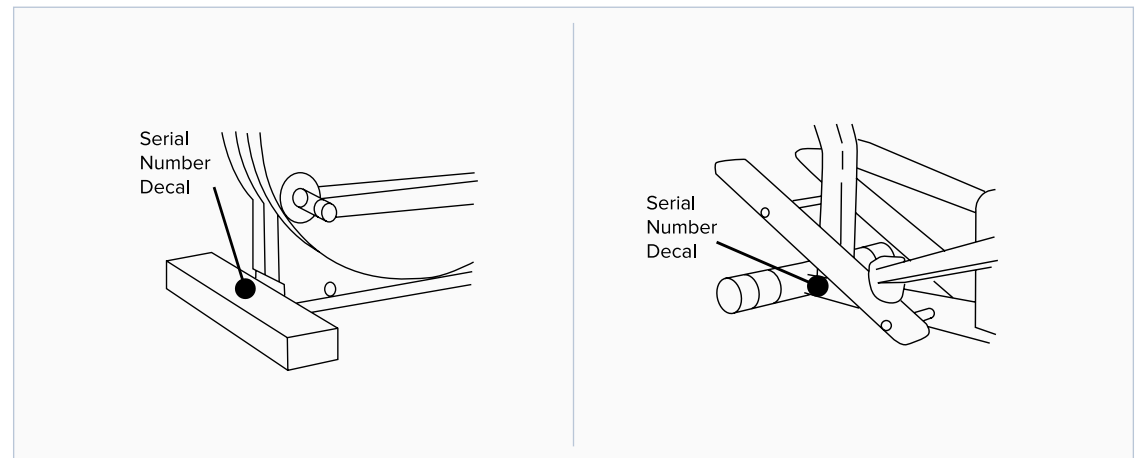
Treadmill

On the left side frame where the upright mounts meet the base of the treadmill.



Bike

A white or silver sticker on the main frame at the rear of the machine above the rear stabilizer.



Cross Trainer

One of two places.

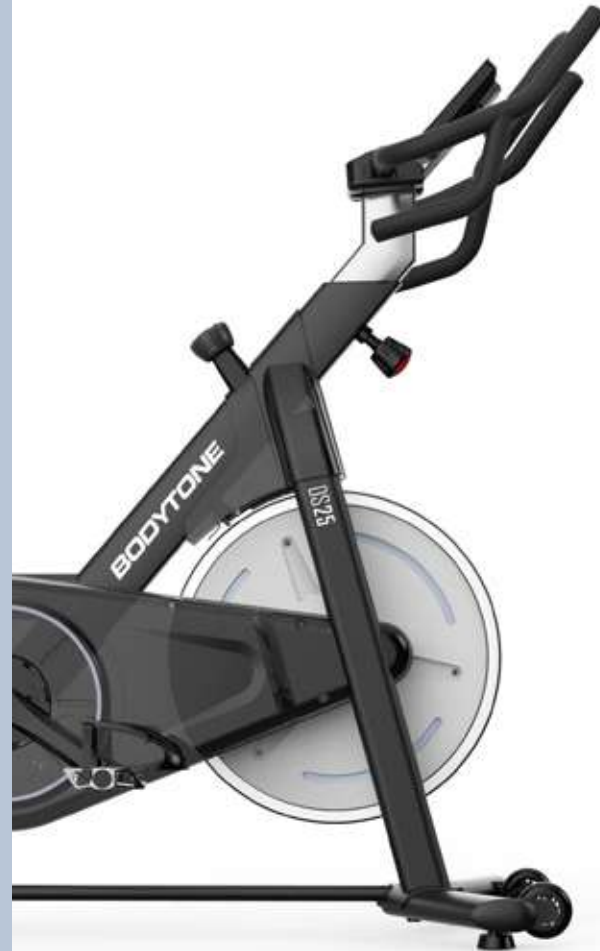
The serial number may be on the main bracket on a white or a silver sticker at the rear of the machine, or The serial number may be on a white or a silver sticker on the main frame towards the rear of the pedal arm (left or right).

General maintenance is solely the responsibility of the owner and is vital to ensure the performance of your machine. Failure to perform this maintenance will invalidate the warranty.

1. Ensure the equipment is on a flat, level surface with at least 0.5m of clear area surrounding the equipment.
2. Ensure that sufficient space is available to use the fitness equipment.
3. The equipment is designed to be used and stored indoors. Do not store the equipment in damp or dusty environments, outside, in a shed, outbuilding, garage or covered patio.
4. The equipment is designed and manufactured for home use only. Warranty and manufacturer's liability do not extend to any product or damage to the product caused by commercial, semi commercial or personal training use..
5. Do not use the equipment near water.
6. Ensure that training only starts after correct assembly, adjustment and inspection of the product.
7. Follow the steps of the assembly instructions manual carefully.
8. Only use suitable tools and genuine Bodytone parts for assembly. Ask for assistance if necessary or contact us on www.bodytone.eu/en/contact/

General Precautions

1. Incorrect or excessive training can cause health problems or injuries.
2. Consult your doctor before starting any exercise program to receive advice on training.
3. If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms STOP the workout at once.
CONSULT A DOCTOR IMMEDIATELY.
4. Maximum user weight – please refer to the data sticker on the body of your machine.
5. Keep children and pets away from the equipment at all times. Do not leave children unattended in the room with the machine.
6. This product is designed for physical exercise by adults. This product is not suitable for use by persons under 14 years of age.
7. Disabled persons should not use the equipment without the assistance of a qualified person.
8. Never allow more than one person to use the equipment at a time.
9. Use the machinery only for its intended purpose. Never use attachments not recommended by the manufacturer.
10. Never operate the equipment if it is not functioning correctly.



Environment

1. Ensure that those present are aware of possible hazards such as moveable parts during training.
2. Always wear appropriate exercise clothing and training shoes. Do not exercise without training shoes.
3. Ensure that sufficient space is available to use the fitness equipment.
4. Ensure that liquids and perspiration are not allowed to enter the equipment. Wipe any excess with a damp cloth after each use.
5. Do not place sharp objects near the equipment.
6. The equipment is designed to be used and stored indoors. Do not store the equipment in damp or dusty environments.
7. The equipment is designed and manufactured for home use only. Warranty and manufacturer's liability do not extend to any product or damage to the product caused by commercial, semi commercial or personal training use. Such use will invalidate the warranty.

Safety Checks Before Every Use

1. Tighten all adjustable parts to prevent sudden movement while training.
2. Be aware of non-fixed or moving parts whilst mounting or dismounting the equipment.
3. Do not wear loose or ill fitting clothes that may become trapped in the equipment.

Warming Up

1. It is important to warm up before exercising to prepare your body for the workout it is about to do. The first phase of a warm up is to increase your heart rate and get blood pumping around your body.
2. Undertake an activity for five to ten minutes that will warm up the same muscles you are going to use during your exercise program then undertake a phase of static stretching.
3. Hold each stretch for about 30 seconds. Stretching should not hurt, only stretch your muscles as far as is comfortable. If you have a tight or previously injured muscle, then concentrate on stretching the affected muscle group within the warm up. Do not perform any sudden movements while warming up.

Cooling Down

1. Following your workout you should carry out a cool down. The cool down should gradually bring your heart rate back to a resting level.
2. To do a cool down perform an activity of your choice at a low intensity. This should be followed by static stretches similar to those in the warm up.

Correct use

1. Bikes

Proper Ergonomic Positioning: Please refer to the diagram above as indication of the proper training position. To obtain this, please adjust the handlebar and saddle position to your body height.

Mounting: When getting on/off the equipment be sure to place your weight only on the pedals when in the lowest position.

Major exercise type: this equipment focuses on your lower body, and you can tone your thigh and shank muscles. You can adjust the load by resistance unit, there are several levels in the device which can either be adjusted manually or via the computer depending upon the type of bike.

2. Cross Trainers

Proper Ergonomic Positioning: Please refer to the diagram above as indication of the proper training position.

Mount and dismount the equipment: Select either side of the equipment, ensure you can easily and comfortably move your foot to mount or dismount. Make sure you step on the pedal in the lowest position steadily and hold the handle bars firmly.

Major exercise type: This equipment focuses on your lower body, and can tone your thigh and shank muscles. Or you can use the movable hand bar to train your upper body and combined total body.

Warning: Please beware of the movable handle bars!

3. Treadmills

Correct biomechanical position: Please refer to diagram above. Running straight on the treadmill is made easier by focusing on a fixed object in front of you in the room. Run as if you wanted to approach the object. Always keep a distance which you can reach the front hand bar.

Major exercise type: This equipment focuses on your lower body, and it can train your thigh and shank muscles.

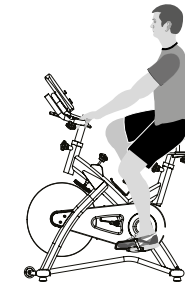
4. Rowers

For proper form when using your rower, begin with your knees bent in a seated position. Lean forward slightly with your arms outstretched and grip the handlebar as shown in figure A.

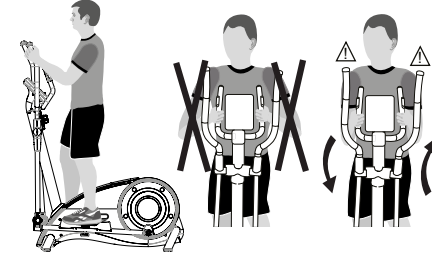
In a smooth, fluid motion, extend back, pushing out with your legs while pulling your arms into your chest as shown in figure B. To avoid injury keep from locking your knees or leaning back too far.

Return to the starting position.

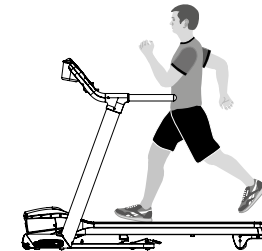
1



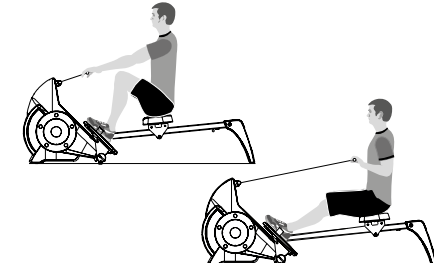
2



3



4



Frequently asked questions

Please consider these first before contacting the technical service department at <https://bodytone.eu/en/technical-service/>.

General

1. Q – After assembly or use, the product feels unstable or squeaks. Is this normal?

A – No this is not normal. There are some basic checks that you should perform:

- Ensure that all nuts and bolts are secure in position but not over tightened (some may require loosening slightly if the noise is coming from a specific area).
- Check that all washers are fitted and in the correct position.
- Lubricate all moving parts with lubricant or grease (grease is preferable since it is thicker).
- Check in particular that plastic parts are securely fixed since these can often cause irregular noise.

2. Q – There is an “E” message on the screen. What does this mean and what should be done?

A – There are a number of “E” messages that may occur. If you have any of these messages then please recheck the fitting of all of the connecting wires between the computer and the motor or pulse wires as follows:

- Stop the machine and remove power from the machine and/or batteries from the computer.
- Disconnect and reconnect all cables attached during assembly – ensuring these are fully locked together.
- Reconnect the power and/or insert the batteries and power the machine on.
- Test this function again.
- If this does not cure the issue please contact your local Technical Service department.

Bikes and Cross Trainers

1. Q – There is no display on the computer screen. Should the computer be replaced?

A – Not necessarily – this may simply be a loose connection (see above).

2. Q – There is no reading from the EKG handgrips. Should the computer be replaced?

A – Not necessarily – this may either be a loose connection (see above) or the contact with the grips is poor. Please follow instructions below:

- Stop the machine and remove power from the machine and/or batteries from the computer.
- Clean the metal surface of the handgrips with a damp cloth.
- Replace batteries and/or power.
- Ensure the palm of the hand is wrapping around both the top and bottom plates of the pulse sensor. Just the thumb wrapping around the bottom is not sufficient to achieve a good contact.
- Ensure the sensors are being held firmly, but not tight.
- Before obtaining a pulse reading stop moving. Remaining still will ensure the best pulse reading.

3. Q – The console does not display distance, speed or calories. Should the computer be replaced?

A – Not necessarily – this may be a loose connection (see no. 2 above to check connections).

4. Q – The tension wire on my manual bike/cross trainer appears to be too short and can't be connected. Has the wrong wire been supplied?

A – Not necessarily – please follow instructions below:

- Set the machine to the highest level of resistance – this will move the lower section of the clip closer to the tension cable.
 - Attach the tension cable to the lower section of the clip.
 - Now pull the handlebar post upward with reasonable force.
- This will not break the cable but will lengthen the cable slightly to allow the top section to be locked into position.

5. Q – There was a loud bang from the machine and now it appears to be no resistance to the pedals. Is an engineer required?

A – Not necessarily – the drive belt may have come off the pulleys. The outer cover can be removed in order to investigate. If the belt is still intact it should be easy to place back on the correct path. If the belt has snapped or for further advice please contact technical service assistance at <https://bodytone.eu/en/technical-service/>

6. Q – Should the stabilizer with wheels be at the front or the back of the machine?

A – The front in order to assist moving the machine.

7. Q – Why won't the left pedal screw onto the crank?

A – The left pedal has reverse thread and needs to be attached in a backwards direction.

8. Q – What is “Magnetic Resistance”?

A – The resistance or load exerted on the pedals during workout is provided by a magnet located close to the flywheel. The closer the magnet to the wheel, the greater the resistance exerted. The magnet is moved by either the manual resistance wheel or the computer console.

Treadmills

1. Q – How do I lubricate the treadmill?

A – At the back of the running deck (opposite the computer end) on both of the side rails there is an Allen head bolt.

- Turn these bolts anti-clockwise five full turns to release the belt tension.
- Lift the edge of the treadmill running belt by approximately 30 to 40 cm from the front roller.
- Apply 10ml of oil to the underside of the running belt from front to back.
- Lower the running belt and re-tighten the Allen head bolts to set tension.
- Power treadmill to 10kmh/6mph for 5-10 minutes.
- Wipe away any excess oil.
- Repeat if necessary.

2. Q – How often should the treadmill be lubricated?

A – This depends upon usage. If used 3-5 times per week then lubricate every 6-8 weeks. Less usage will require lubrication only once every three months. It is essential not to over lubricate the treadmill as this may cause the running belt to slip.

3. Q – What type of lubricant should be used?

A – Only non-petroleum based silicone oil should be used. This can be obtained from your local technical service department.

4. Q – What should be done to prevent the belt stopping or sticking when the treadmill is in use?

A – This is probably due to incorrect tension or lubrication in the running belt. Follow the following steps:

- Lift the running belt away from the deck. It should easily separate to a distance of 8 to 10cm from the running deck.
- If the belt separates by more than 8 to 10cm then follow instructions below for “How to Adjust or Tighten Running Belt”.
- If the belt appears to be correctly adjusted then let the machine run by itself for a few minutes. If it maintains speed without a user running on the belt then it may require lubrication (see above).
- If the belt instead slows unexpectedly then contact your technical service department at <https://bodytone.eu/en/technical-service/>.

5. Q – How is the running belt adjusted?

A – The belt may have become loose or shifted to the left or right.

If the belt has shifted to the left:

- Remove safety key and unplug power cord.
- Using Allen key, turn left side bolt clockwise and right side bolt anti-clockwise by ¼ turn.
- Replace power and safety key and run the treadmill for a few minutes.
- Repeat until the belt is centred being careful never to over tighten the belt.

If the belt has shifted to the right:

- Remove safety key and unplug power cord.
- Using Allen key, turn left side bolt anti-clockwise and right side bolt clockwise by ¼ turn.
- Replace power and safety key and run the treadmill for a few minutes.
- Repeat until the belt is centred being careful never to over tighten the belt.

6. Q - What is the safety key and where does it go?

A – The safety key is designed to ensure that the machine’s power is cut off immediately and the running belt slows to a stop if the user encounters any difficulties when using the treadmill.

It is a red plastic key that is inserted in the front of the machine and attached to the users clothing when running. Unless the key is correctly inserted the machine will not operate.

7. Q – Why is black dust appearing under the treadmill.

A – This is due to normal wear and tear and can be easily removed with a vacuum cleaner. To protect the floor a mat can be purchased from all reputable Bodytone stockists.

8. Q – The treadmill is provided with a heart rate strap but there appears to be no reading to the computer.

A – There may be several reasons. Please follow the steps below:

- Make sure the strap is facing forward and the correct side facing upwards.
- Use a saline solution (such as saliva) to wet the electrode areas of the sensor unit.
- The strap should be placed against your skin under the pectoral muscles. It may require adjustment to ensure good contact.
- The operation of the monitor can be affected by magnetic interference from other household equipment. Try relocating the treadmill.
- If the above does not work, test the strap with another user.

Please note

Images used within user guides and manuals may differ to that of your actual product.

Bienvenue

FRANÇAIS

Merci d'avoir choisi un appareil de fitness authentique Bodytone, le leader mondial en matière d'exercice et de remise en forme. Avant de commencer, veuillez lire ces instructions avec soin. Si vous rencontrez des difficultés, veuillez contacter votre l'équipe de soutien locale de Bodytone via www.bodytone.eu/fr/contact/



Conseils d'entretien général du matériel

Nous sommes ravis que vous ayez choisi un équipement authentique de remise en forme Bodytone. Conçu pour une utilisation à domicile, ce produit de qualité a été testé et certifié conforme à la norme européenne EN 957-1 et à d'autres critères de la norme EN957/2-10. Veuillez lire attentivement le manuel d'assemblage avant de procéder à l'utilisation du matériel pour la première fois. Conservez toutes les instructions pour vous y référer ultérieurement et pour l'entretien de la machine.

Garantie

Les produits de qualité Bodytone sont garantis à l'acheteur d'origine pendant deux ans contre les éventuels défauts de matériaux et de fabrication. Sont exclus de la garantie les pièces d'usure et les dommages causés par une mauvaise utilisation du produit. En cas de réclamation, veuillez contacter l'équipe d'assistance technique locale afin d'organiser une réparation. La période de garantie commence à la date de livraison du produit. Veuillez donc conserver soigneusement votre ticket de caisse. Veuillez noter que le reçu de vente sera nécessaire pour traiter une demande de garantie. Cette garantie s'applique uniquement à l'acheteur initial.

Avertissement

Ce produit est conçu uniquement pour une utilisation à domicile et est testé pour un poids maximum spécifique, en fonction du type d'équipement. La limite de poids maximale pour chaque produit est indiquée sur l'autocollant qui se trouve sur la structure principale de l'appareil. Bodytone et ses filiales déclinent toute responsabilité en cas de blessure corporelle ou de dommage matériel causé par ou lors de l'utilisation de ce produit. Il incombe au propriétaire de faire en sorte que tous les utilisateurs de ce produit soient informés, de manière adéquate, de tout avertissement et de toute précaution à prendre.

Signaler un défaut

Avant de nous contacter, consultez la Foire aux questions à la fin de ce dépliant ou la section d'assistance de notre site Internet www.bodytone.eu/fr/contact/ où vous trouverez un ensemble complet d'informations et de vidéos pour vous aider. La plupart des défauts peuvent être corrigés par l'utilisateur sans avoir à contacter notre service d'assistance technique. Si vous devez nous contacter, et pour que nous puissions vous aider au mieux avec votre appareil, veuillez fournir le nom du modèle et le numéro de série dans toute correspondance. Ces informations se trouvent généralement sur un autocollant placé sur la structure du produit, mais elles peuvent se trouver à différents endroits en fonction du type de produit : [Les informations suivantes ne sont fournies qu'à titre indicatif et la position peut varier.]

Notez les informations suivantes pour toute référence ultérieure

Nom du modèle:

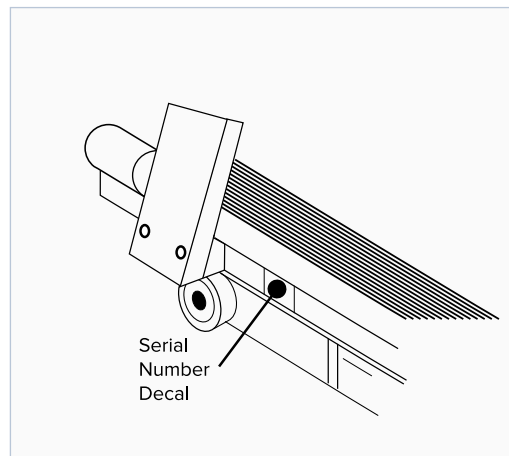
Numéro de série:

Si vous devez nous contacter, veuillez à fournir les renseignements suivants dans le formulaire de service après-vente sur notre site Internet <https://bodytone.eu/fr/service-technique/>:

- Votre adresse complète
- Un numéro de téléphone où vous joindre pendant la journée
- Le nom du revendeur à qui vous avez acheté le produit
- La date d'achat du produit
- La facture de la commande
- Le numéro de référence de la commande
- Le numéro de série de votre produit
- Des photos du produit et de l'incidence
- Des renseignements détaillés concernant le défaut ou votre demande.

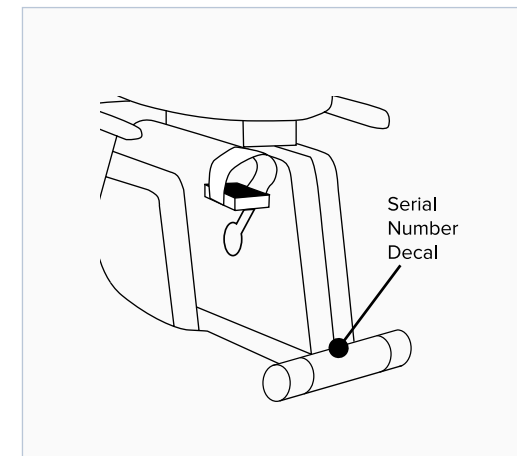
Si vous avez besoin de pièces détachées, fournissez la référence exacte indiquée dans les instructions de montage. Nous pouvons vous aider même si votre garantie est déjà parvenue à expiration.

Nous pouvons vous fournir les pièces détachées nécessaires ou l'assistance requise. Pour obtenir une assistance supplémentaire, consultez notre site Internet [https://bodytone.eu/fr/contact/pour contacter votre service d'assistance technique local](https://bodytone.eu/fr/contact/pour%20contacter%20votre%20service%20d'assistance%20technique%20local), uniquement après avoir rempli le formulaire SAT, la demande ne sera pas prise en considération sans ce formulaire remplis auparavant.



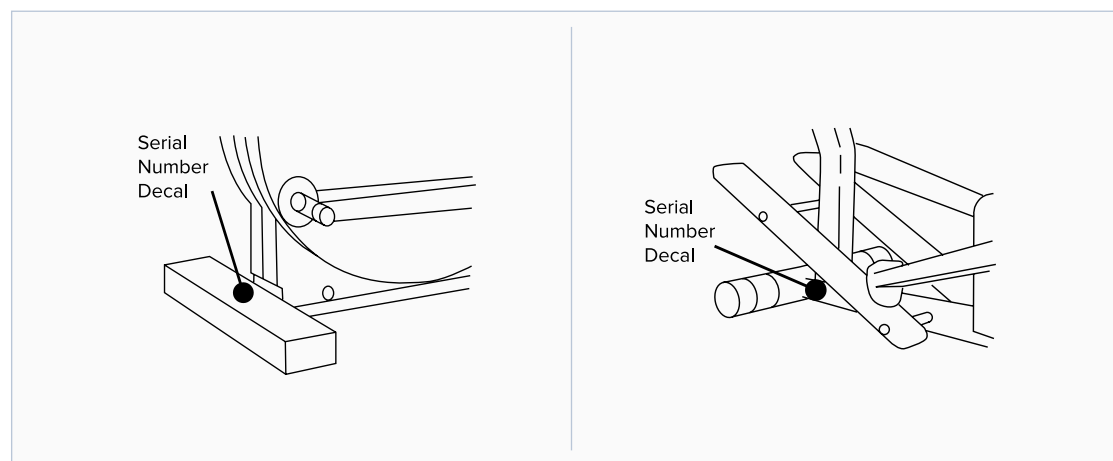
Tapis roulant

Sur le côté gauche du cadre à la jonction entre les supports droits et la base du tapis roulant.



Vélo d'intérieur

Un autocollant blanc ou argenté sur le cadre principal à l'arrière de l'appareil au dessus de la partie stabilisatrice arrière.



Cross Trainer

Deux emplacements possibles:

Le numéro de série peut se trouver sur le support principal sur un autocollant blanc ou argenté à l'arrière de l'appareil, ou sur un autocollant blanc ou argenté sur le cadre principal vers l'arrière du bras du pédalier (gauche ou droit).

Responsabilité exclusive du propriétaire, l'entretien général est essentiel pour garantir le bon fonctionnement de votre appareil. Le fait de ne pas l'entretenir annulera votre garantie.

1. Veillez à ce que le produit soit positionné sur une surface plate et de niveau avec un espace minimum de 50 cm autour de la machine.
2. Assurez-vous d'avoir un espace suffisant pour utiliser l'appareil de remise en forme.
3. Ce produit est conçu pour être utilisé et entreposé à l'intérieur. Ne l'entrezposez pas dans des environnements humides ou poussiéreux, à l'extérieur, dans un abri de jardin, un appentis, un garage ou une terrasse couverte.
4. Le produit est conçu et fabriqué pour une utilisation à domicile uniquement. La garantie et la responsabilité du fabricant ne couvrent pas tout défaut ou endommagement du produit causé par une utilisation commerciale, semi commerciale ou à des fins d'entraînement personnel.
5. N'utilisez pas le produit à proximité d'une source d'eau.
6. Ne commencez l'entraînement qu'après vous être assuré que l'appareil est monté et réglé correctement et l'avoir inspecté.
7. Suivez minutieusement les instructions de montage.
8. Utilisez uniquement les outils appropriés et les pièces Bodytone authentiques lors du montage. Si vous avez besoin d'aide, contactez-nous sur le site www.bodytone.eu/fr/contact/

Précautions d'usage

1. Tout entraînement incorrect ou excessif peut être à l'origine de problèmes de santé ou de blessures.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice pour lui demander des conseils.
3. En cas d'étourdissements, de nausée, de douleur dans la poitrine ou de tout autre symptôme anormal, l'utilisateur doit **ARRÊTER** immédiatement l'exercice. **CONSULTEZ UN MÉDECIN IMMÉDIATEMENT.**
4. Limite de poids maximal : reportez-vous à l'autocollant situé sur la structure de votre appareil.
5. Maintenez l'appareil à l'écart des enfants et des animaux domestiques à tout moment. Ne laissez pas d'enfants sans surveillance dans la même pièce que l'appareil.
6. Ce produit est conçu pour être utilisé par des adultes à des fins d'exercice physique. Il ne convient pas aux personnes âgées de moins de 14 ans.
7. Il est déconseillé aux personnes handicapées d'utiliser cet appareil sans l'assistance d'une personne compétente.
8. Ne laissez jamais plus d'une personne utiliser l'appareil simultanément.
9. Utilisez uniquement l'appareil pour l'usage auquel il est destiné. N'utilisez jamais d'accessoires non recommandés par le fabricant.
10. N'utilisez jamais l'appareil s'il ne fonctionne pas correctement.



Environnement

1. Assurez-vous que les personnes présentes soient conscientes des dangers potentiels, comme les parties mobiles, lors de l'exercice physique.
2. Portez toujours des vêtements et des chaussures de sport appropriés. Ne faites pas d'exercice physique sans chaussures de sport.
3. Assurez-vous d'avoir un espace suffisant pour utiliser l'appareil de remise en forme.
4. Veillez à ce qu'aucun liquide, ni transpiration, ne pénètre dans l'appareil. Essuyez tout excès avec un chiffon humide après chaque utilisation.
5. Ne placez pas d'objets coupants à proximité de l'appareil.
6. Ce produit est conçu pour être utilisé et entreposé à l'intérieur. Ne l'entrezposez pas dans des environnements humides ou poussiéreux.
7. Le produit est conçu et fabriqué pour une utilisation à domicile uniquement. La garantie et la responsabilité du fabricant ne couvrent pas tout défaut ou endommagement du produit causé par une utilisation commerciale, semi commerciale ou à des fins d'entraînement personnel. Une telle utilisation annulera la garantie.

Contrôles de sécurité avant chaque utilisation

1. Resserrez toutes les pièces réglables afin d'éviter tout mouvement soudain lors de l'exercice.
2. Faites attention aux parties non fixées ou mobiles lorsque vous montez ou descendez de l'appareil.
3. Ne portez pas de vêtements amples ou trop grands pour éviter qu'ils ne se coincent dans l'appareil.

Échauffement

1. Il est important de s'échauffer avant tout exercice physique pour préparer votre corps à la séance d'entraînement que vous avez prévue. La première phase d'un échauffement consiste à augmenter votre rythme cardiaque et la circulation du sang dans votre corps.
2. Choisissez une activité de cinq à dix minutes pour échauffer les muscles que vous allez travailler pendant votre séance d'entraînement, avant de passer à une phase d'étirements statiques.
3. Tenez chaque étirement pendant 30 secondes environ. Les étirements ne doivent pas être douloureux. Étirez vos muscles tant que cela reste confortable. Si l'un de vos muscles est contracté ou a déjà fait l'objet d'une blessure, concentrez vous particulièrement sur ce groupe de muscles lors des étirements de la phase d'échauffement. Ne faites pas de mouvement brusques lors de l'échauffement.

Récupération

1. Après votre séance d'entraînement, il faut toujours prévoir une période de récupération vous permettant de progressivement retrouver un rythme cardiaque normal au repos.
2. Pour récupérer, effectuez une activité de votre choix à faible intensité. Celle-ci doit être suivie d'étirements statiques similaires à ceux de l'échauffement.

Utilisation correcte

1. Vélo d'intérieur

Position ergonomique appropriée: Reportez-vous au diagramme ci-dessus pour la position appropriée d'entraînement. Pour cela, réglez le guidon et la selle en fonction de votre taille.

Prise de position: Lorsque vous montez/descendez de l'appareil, placez uniquement votre poids sur les pédales lorsqu'elles se trouvent à la position la plus basse.

Type d'exercice principal: Cet appareil fait travailler principalement le bas du corps pour raffermir les muscles des cuisses et des jambes. Vous pouvez sélectionner plusieurs niveaux de résistance manuellement ou à l'aide de la console, selon le type de vélo utilisé.

2. Elliptiques

Position ergonomique appropriée: Reportez-vous au diagramme ci-dessus pour la position appropriée d'entraînement.

Monter et descendre de l'appareil: Choisissez l'un des côtés de l'appareil en vous assurant de pouvoir facilement et confortablement positionner votre pied pour monter ou descendre de ce dernier. Mettez votre pied sur la pédale en position la plus basse avec assurance et tenez les poignées fermement.

Type d'exercice principal: Cet appareil fait travailler principalement le bas du corps pour raffermir les muscles des cuisses et des jambes. Vous pouvez également utiliser la poignée pour faire travailler le haut du corps et tout le corps combiné.

Avertissement: Faites attention aux poignées mobiles!

3. Tapis de course

Position biomécanique correcte: Reportez-vous au diagramme ci-dessus. Il est plus facile de courir droit sur le tapis en fixant du regard un objet fixe devant vous. Courez comme si vous vouliez vous rapprocher de cet objet. Maintenez toujours une distance vous permettant de toucher la poignée frontale.

Type d'exercice principal: Cet appareil fait travailler principalement le bas du corps pour raffermir les muscles des cuisses et des mollets.

4. Rameur

Pour adopter une position correcte lorsque vous utilisez un rameur, commencez par vous asseoir en pliant les genoux. Penchez-vous légèrement en avant avec les bras tendus et attrapez la poignée, comme illustré sur la figure A.

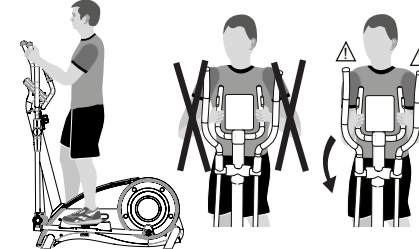
Avec un mouvement fluide et sans à-coups, allongez le dos, poussez sur les jambes tout en ramenant les bras vers la poitrine, comme illustré à la figure B. Pour éviter toute blessure, évitez de bloquer les genoux ou de vous pencher trop en arrière.

Revenez à la position de départ.

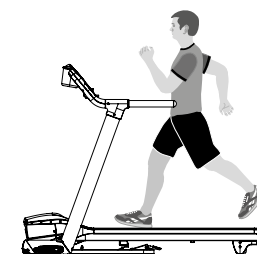
1



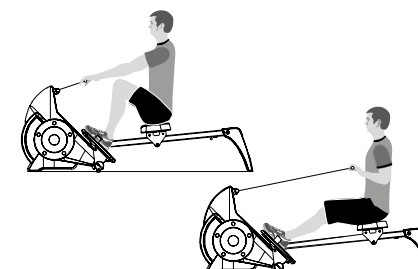
2



3



4



Foire aux questions

Consultez ces réponses avant de contacter le service technique à l'adresse suivante: <https://bodytone.eu/fr/service-technique/>

Généralités

1. Q - Après le montage ou l'utilisation, l'appareil semble être instable ou émet des grincements. Est-ce normal?

R - Non, ce n'est pas normal. Procédez aux contrôles élémentaires suivants:

- Vérifiez que tous les écrous et les boulons sont bien serrés, mais pas trop (vous devrez peut-être les desserrer légèrement si le bruit vient d'un endroit spécifique).
- Vérifiez que toutes les rondelles sont bien en place et dans la bonne position.
- Lubrifiez toutes les parties mobiles à l'aide d'un lubrifiant ou de graisse (il est préférable d'utiliser de la graisse, car elle est plus épaisse).
- Vérifiez spécifiquement que les parties en plastique sont bien fixées, car elles peuvent souvent émettre un bruit anormal.

2. Q - Le message « E » s'affiche à l'écran. Qu'est-ce que cela signifie et que faut-il faire?

R - Plusieurs messages « E » peuvent s'afficher. Si l'un de ces messages s'affiche, vérifiez à nouveau le raccord de tous les fils de connexion entre l'ordinateur et le moteur ou les fils d'impulsion, comme indiqué ci-dessous:

- Arrêtez l'appareil et mettez-le hors tension et/ou retirez les piles de la console.
- Débranchez et rebranchez tous les câbles raccordés pendant l'assemblage en vous assurant qu'ils soient bien connectés.
- Rebranchez l'appareil et/ou insérez les piles et mettez l'appareil sous tension.
- Essayez à nouveau cette fonction.
- Si le problème n'est pas résolu, contactez votre service technique local.

Vélo d'intérieur et Elliptique

3. Q - Rien ne s'affiche sur l'écran de l'ordinateur. Faut-il remplacer la console?

R - Pas nécessairement. Il peut s'agir simplement d'une mauvaise connexion (voir ci-dessus).

4. Q - Le relevé des poignées ECG ne s'affiche pas. Faut-il remplacer la console?

R - Pas nécessairement. Il peut s'agir simplement d'une mauvaise connexion (voir ci-dessus) ou d'un contact insuffisant avec la poignée. Suivez les instructions suivantes:

- Arrêtez l'appareil et mettez-le hors tension et/ou retirez les piles de la console.
- Nettoyez la surface métallique des poignées avec un chiffon humide.
- Remplacez les piles et/ou l'alimentation.
- Vérifiez que la paume de la main enveloppe bien les plaques supérieures et inférieures du capteur de pouls. Le pouce seul sur la plaque inférieure ne suffit pas pour établir un bon contact.
- Assurez-vous de tenir fermement les capteurs, sans trop les serrer.
- Avant d'obtenir votre pouls, arrêtez-vous. Restez immobile pendant le relevé de votre pouls.

Q - La console n'affiche pas la distance, la vitesse ou les calories. Faut-il remplacer la console?

R - Pas nécessairement. Il peut s'agir simplement d'une mauvaise connexion (voir le point n°2 ci-dessus pour contrôler les branchements).

5. Q - Le fil de tension de mon vélo/elliptique semble être trop court pour être raccordé. Le mauvais fil a-t-il été fourni?

R - Pas nécessairement. Suivez les instructions suivantes:

- Sélectionnez le niveau de résistance le plus élevé de l'appareil pour rapprocher la section inférieure du collier d'attache du câble de tension.
- Fixez le câble de tension à la partie inférieure du collier d'attache.
- Tirez la poignée vers le haut avec une force raisonnable. Cela n'entraînera pas la rupture du câble mais l'allongera légèrement pour permettre à la section supérieure de se verrouiller en position.

Q - L'appareil a émis un bruit important et il n'y a plus aucune résistance dans les pédales. Faut-il faire appel à un technicien?

R - Pas nécessairement. Il se peut que la courroie de transmission soit sortie des poulies. Vous pouvez retirer la protection extérieure pour rechercher le problème. Si la courroie est intacte, vous devriez pouvoir la remettre en place aisément. Si la courroie est cassée ou pour obtenir des conseils supplémentaires, contactez le service d'assistance technique sur le site <https://bodytone.eu/fr/service-technique/>

6. Q - Le stabilisateur avec les roulettes doit-il se trouver à l'avant ou à l'arrière de l'appareil?

R - À l'avant pour faciliter le déplacement de l'appareil.

7. Q - Pourquoi la pédale de gauche ne se visse-t-elle pas sur le support?

R - La pédale de gauche a un filetage inversé et doit être fixée dans le sens inverse.

8. Q - Qu'est-ce que la résistance magnétique?

R - La résistance ou la pression exercée sur les pédales lors de l'entraînement est fournie par un aimant situé à proximité du volant. Plus l'aimant est proche de la roue, plus la résistance est grande. L'aimant se déplace par résistance manuelle ou à l'aide de la console informatique.

Tapis de course

1. Q - Comment lubrifier le tapis de course?

R - À l'arrière de la plate-forme (à l'opposé de la console) se trouve un boulon Allen de chaque côté des rails latéraux.

- Faites 5 tours complets de ces boulons dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour détendre le tapis.
- Soulevez le côté du tapis de course d'environ 30 à 40 cm par rapport au rouleau avant.
- Versez 10 ml d'huile sur le dessous du tapis d'avant en arrière.
- Abaissez le tapis et resserrez les boulons Allen pour le retendre.
- Mettez le tapis de course sous tension et sélectionnez une vitesse de 10 km/h pendant 5 à 10 minutes.
- Essayez tout excès d'huile.
- Répétez l'opération si nécessaire.

2. Q - À quelle fréquence faut-il lubrifier le tapis roulant?

R - La fréquence de lubrification dépend de la fréquence d'utilisation. Si vous l'utilisez 3 à 5 fois par semaine, lubrifiez-le toutes les 6 à 8 semaines. Si vous l'utilisez moins souvent, lubrifiez-le une fois tous les trois mois uniquement.

Il est essentiel de ne pas trop lubrifier le tapis roulant pour éviter que la courroie ne glisse.

3. Q – Quel type de lubrifiant faut-il utiliser?

R – Il faut uniquement utiliser une huile de silicone qui n'est pas à base de pétrole. Contactez votre service technique local pour vous en procurer.

4. Q – Que faire pour éviter que le tapis ne s'arrête ou ne se bloque en cours d'utilisation?

R – Ceci est probablement dû à une tension ou lubrification inappropriée du tapis. Suivez les étapes suivantes:

- Soulevez le tapis de la plate-forme. Il doit pouvoir être séparé de 8 à 10 cm de la plate-forme.
- Si la distance est plus importante, suivez les instructions suivantes pour régler ou tendre le tapis.
- Si le tapis semble être réglé correctement, faites fonctionner l'appareil pendant quelques minutes. S'il maintient la vitesse sans que personne ne court sur le tapis, il vous faudra sûrement le lubrifier (voir ci-dessus).
- Si le tapis ralentit de manière inattendue, contactez votre service technique sur le site <https://bodytone.eu/fr/service-technique/>

5. Q – Comment régler le tapis?

R – Il se peut que le tapis soit détendu ou se soit déplacé vers la gauche ou la droite.

S'il s'est déplacé vers la gauche:

- Retirez la clé de sécurité et débranchez le cordon d'alimentation.
- À l'aide d'une clé Allen, tournez le boulon gauche dans le sens horaire et le bouton droit dans le sens inverse des aiguilles d'une montre d'un quart de tour.
- Remettez l'appareil sous tension et réinsérez la clé de sécurité avant de faire fonctionner le tapis roulant pendant quelques minutes.
- Répétez jusqu'à ce que le tapis soit centré en faisant attention à ne pas trop le tendre.

S'il s'est déplacé vers la droite:

- Retirez la clé de sécurité et débranchez le cordon d'alimentation.
- À l'aide d'une clé Allen, tournez le boulon gauche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et le bouton droit dans le sens des aiguilles d'une montre d'un quart de tour.
- Remettez l'appareil sous tension et réinsérez la clé de sécurité avant de faire fonctionner le tapis roulant pendant quelques minutes.
- Répétez jusqu'à ce que le tapis soit centré en faisant attention à ne pas trop le tendre.

6. Q – Qu'est-ce que la clé de sécurité et où va-t-elle?

R – La clé de sécurité est conçue pour garantir la mise hors tension immédiate de l'appareil et l'arrêt du tapis si l'utilisateur rencontre une difficulté quelconque pendant l'utilisation.

Il s'agit d'une clé en plastique rouge qui est insérée à l'avant de l'appareil et à attacher aux vêtements de l'utilisateur lorsque ce dernier court. L'appareil ne fonctionne pas tant que la clé n'est pas correctement insérée.

7. Q – Pourquoi une poussière noire se forme-t-elle sous le tapis de course?

R – Cette poussière est due à l'usure normale et peut être facilement aspirée. Vous pouvez acheter un tapis pour protéger votre sol auprès de tous les revendeurs Bodytone agréés.

8. Q – Le tapis de course est fourni avec une sangle de fréquence cardiaque mais aucun relevé ne s'affiche sur la console.

R – Cela peut se produire pour plusieurs raisons. Suivez les étapes suivantes:

- Vérifiez que la sangle est du bon côté.
- Utilisez une solution saline (comme la salive) pour humecter les électrodes du capteur.
- La sangle doit être placée contre votre peau sous les muscles pectoraux. Il faudra peut-être la régler pour établir un bon contact.
- Le fonctionnement du moniteur peut être affecté par les interférences magnétiques d'autres appareils ménagers. Essayez de déplacer le tapis roulant.
- Si cette solution ne résout pas le problème, testez la sangle sur un autre utilisateur.

À noter

Votre produit peut être différent des illustrations utilisées dans les manuels d'utilisateur.

Willkommen

DEUTSCH

Vielen Dank, dass Sie sich für ein authentisches Fitnessgerät von Bodytone entschieden haben, dem weltweit führenden Anbieter von Sportausrüstung. Bitte lesen Sie vor Gebrauch Ihres Geräts zunächst diese Anleitung sorgfältig durch. Bei Problemen wenden Sie sich bitte an ihr örtliches Bodytone Fitness Team unter www.bodytone.eu/en/contact/



Allgemeine Hilfen zur Gerätewartung

Wir freuen uns, dass Sie sich für ein echtes Bodytone Fitnessgerät entschieden haben. Dieses Qualitätsprodukt wurde für den Heimbedarf entwickelt und gemäß der europäischen Norm EN 957-1 sowie den speziellen Teilen der Unternorm EN957/2-10 erprobt und zertifiziert. Bitte lesen Sie vor dem Zusammenbau und ersten Gebrauch die Montageanleitung sorgfältig durch und bewahren Sie alle Anleitungen zur späteren Verwendung und Wartung auf.

Garantie

Bodytone gewährleistet seine Qualitätsprodukte gegenüber dem Originalkäufer für zwei Jahre gegen mögliche Material- und Verarbeitungsfehler. Von dieser Garantie ausgenommen sind Verschleißteile und durch den unsachgemäßen Gebrauch des Produkts verursachte Schäden. Bei Forderungen wenden Sie sich bitte an Ihr örtliches technisches Service Team, um eine Reparatur zu veranlassen.

Der Garantiezeitraum beginnt mit dem Datum der Produktlieferung. Bitte bewahren Sie Ihren Kaufbeleg daher sorgfältig auf. Der Kaufbeleg ist zur Bearbeitung eines Garantiefalls erforderlich.

Diese Garantie gilt nur für den ursprünglichen Käufer.

Vorsicht

Dieses Gerät ist nur für den Heimbedarf gedacht und wurde auf ein maximales Körpergewicht (abhängig vom Gerätetyp) getestet. Das zulässige Höchstgewicht der Nutzer ist bei jedem Produkt auf dem Datenetikett (auf dem Gerätehauptteil) zu finden. Bodytone und seine Tochtergesellschaften übernehmen keine Verantwortung für Verletzungen oder Beschädigungen von Eigentum, die durch oder infolge der Benutzung dieses Geräts verursacht werden.

Der Eigentümer muss dafür Sorge tragen, dass alle Nutzer dieses Fitnessgeräts ausreichend über alle Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.

Störungen melden

Bevor Sie uns kontaktieren, lesen Sie bitte die Häufig gestellten Fragen (FAQs) am Ende dieses Leitfadens oder besuchen Sie den Abschnitt „Unterstützung“ auf unserer Website www.bodytone.eu/en/contact/. Hier finden Sie umfangreiche Informationen und Videos, die Ihnen helfen können, Fehler selbst zu beheben. Die meisten Störungen können vom Nutzer behoben werden, ohne dass Sie sich mit unserem technischen Service Team in Verbindung setzen müssen.

Sollten Sie uns kontaktieren müssen, geben Sie bitte in jeglicher Korrespondenz mit uns den Modellnamen und die Seriennummer Ihres Produkts an. Auf diese Weise können wir Sie und Ihr Gerät optimal unterstützen. Modellname und Seriennummer befinden sich in der Regel auf einem Aufkleber am Produkt (siehe unten).

Je nach Gerät können die Aufkleber auch an etwas anderen Stellen angebracht sein. (Die folgenden Abbildungen sind nur Anhaltspunkte, die Aufkleber können auch an einer anderen Position angebracht sein.)

Beachten Sie die folgenden Informationen für spätere Referenz.

Modellname:

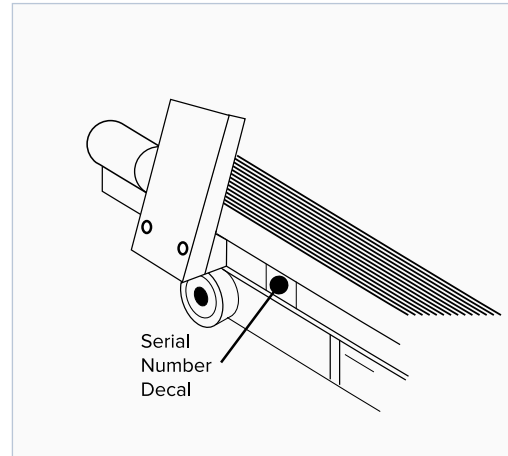
Ordnungsnummer:

Wenn Sie uns kontaktieren müssen, stellen Sie bitte sicher, dass Sie die folgenden Informationen im Kundendienstformular auf unserer Website <https://bodytone.eu/en/technical-service/> angeben:

- Ihre vollständige Adresse
- Eine Telefonnummer, unter der Sie tagsüber erreichbar sind
- Der Name des Einzelhändlers, bei dem Sie das Produkt gekauft haben
- Das Kaufdatum des Produkts
- Die Rechnung der Bestellung
- Die Bestellnummer
- Die Seriennummer Ihres Produkts
- Bilder des Produkts und der Ausgabe
- Detaillierte Informationen zum Defekt oder Ihrer Anwendung. Wenn Sie Ersatzteile benötigen, bitte

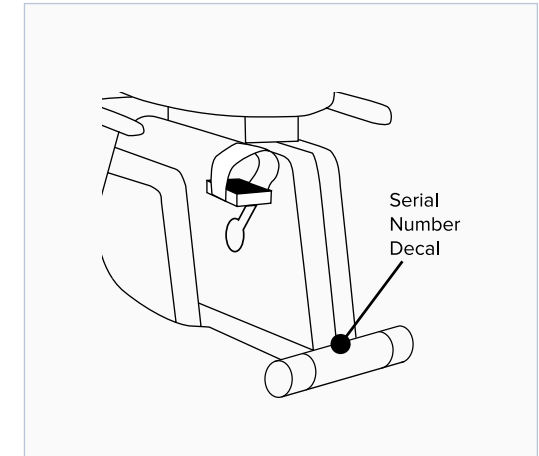
Geben Sie die genaue Teilenummer an, die in der Montageanleitung angegeben ist. Wir können Ihnen helfen, auch wenn Ihre Garantie bereits abgelaufen ist.

Wir können Ihnen die notwendigen Ersatzteile oder Unterstützung zur Verfügung stellen. Für weitere Unterstützung bitte Besuchen Sie unsere Website <https://bodytone.eu/en/contact/>, um nur Ihren lokalen technischen Support zu kontaktieren. Nach dem Ausfüllen des SAT-Formulars wird die Anfrage ohne das Ausfüllen dieses Formulars nicht berücksichtigt vorweg.



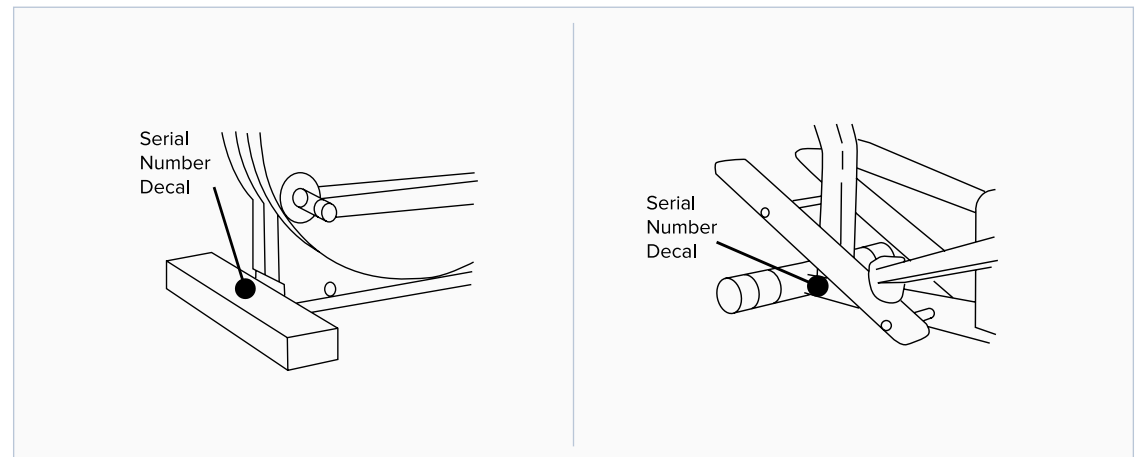
Laufband

Am linken Seitenrahmen, wo der senkrechte Aufbau mit der Basis des Laufbands verbunden ist.



Bike

Ein weißer oder silberner Aufkleber am Haupttrahmen hinten am Gerät über der hinteren Stütze.



Crosstrainer

An einer von zwei Stellen:

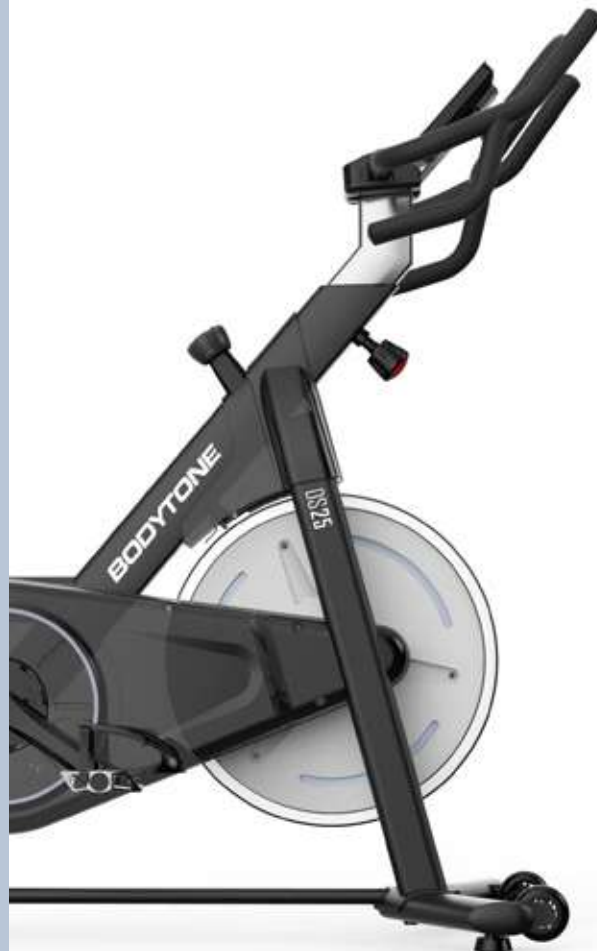
Die Seriennummer ist am Haupttrahmen auf einem weißen oder silbernen Aufkleber hinten am Gerät aufgedruckt oder am Haupttrahmen auf einem weißen oder silbernen Aufkleber hinten am Pedalarm (links oder rechts).

Die allgemeine Wartung ist ausschließlich die Verantwortung des Eigentümers. Regelmäßige Wartung ist wichtig, um den störungsfreien Betrieb Ihres Geräts zu gewährleisten. Bei Nichtbeachtung dieser Wartungshinweise erlischt die Garantie.

1. Darauf achten, dass das Gerät auf einer flachen, ebenen Fläche steht und rund um das Gerät mindestens 0,5 m Freiraum sind.
2. Es muss ausreichend Platz zum Benutzen des Fitnessgeräts vorhanden sein.
3. Das Gerät ist für den Gebrauch und die Lagerung in Gebäuden gedacht. Das Gerät nicht in einer feuchten oder staubigen Umgebung, im Freien, in einem Schuppen, unbeheizten Außengebäude, einer Garage oder auf einer überdachten Terrasse aufstellen.
4. Das Gerät ist nur für den Heimgebrauch konstruiert. Die Garantie und Haftung des Herstellers gelten nicht für Produkte oder Produktschäden, die durch den kommerziellen, halb kommerziellen Gebrauch oder den Einsatz durch Personaltrainer verursacht werden.
5. Das Gerät nicht in der Nähe von Wasser verwenden.
6. Darauf achten, dass das Training erst nach der korrekten Montage, Einstellung und Prüfung des Produkts beginnt.
7. Die Schritte der Montageanleitung gewissenhaft befolgen.
8. Für die Montage nur geeignetes Werkzeug und echte Bodytone-Teile verwenden. Bei Bedarf um Hilfe bitten oder uns unter www.bodytone.eu/en/contact/ kontaktieren.

Allgemeine Vorsichtsmaßnahmen

1. Falsches oder übertriebenes Training kann zu Gesundheitsproblemen oder Verletzungen führen.
2. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt über ein geeignetes Trainingsprogramm beraten, bevor Sie mit dem Training beginnen.
3. Wenn der Benutzer Schwindel, Übelkeit, Schmerzen in der Brust oder andere unnormale Symptome erlebt, SOFORT mit den Übungen aufhören. SOFORT EINEN ARZT KONSULTIEREN.
4. Maximales Benutzergewicht – siehe Aufkleber auf Ihrem Fitnessgerät.
5. Kinder und Tiere stets vom Gerät fernhalten. Kinder nicht unbeaufsichtigt in einem Raum mit dem Gerät lassen.
6. Dieses Gerät ist für den Erwachsenensport gedacht. Es ist nicht für Personen unter 14 Jahren geeignet.
7. Behinderte sollten das Gerät nicht ohne Hilfe einer qualifizierten Person verwenden.
8. Niemals mehr als einer Person gleichzeitig die Benutzung des Geräts erlauben.
9. Das Gerät nur für den beabsichtigten Zweck verwenden. Niemals Zusatzteile verwenden, die nicht vom Hersteller empfohlen werden.
10. Das Gerät nicht benutzen, wenn es nicht ordnungsgemäß funktioniert.



Umgebung

1. Darauf achten, dass Anwesende über mögliche Gefahren wie bewegliche Teile während des Trainings informiert sind.
2. Stets geeignete Sportbekleidung und -schuhe tragen. Nicht ohne Sportschuhe trainieren.
3. Es muss ausreichend Platz zum Benutzen des Fitnessgeräts vorhanden sein.
4. Darauf achten, dass Flüssigkeiten und Schweiß nicht auf das Gerät tropfen. Flüssigkeiten und Schweiß nach jedem Gebrauch mit einem feuchten Tuch abwischen.
5. Keine scharfen Objekte in der Nähe des Geräts platzieren.
6. Das Gerät ist für den Gebrauch und die Lagerung in Gebäuden gedacht. Das Gerät nicht in einer feuchten oder staubigen Umgebung lagern.
7. Das Gerät ist nur für den Heimgebrauch konstruiert. Die Garantie und Haftung des Herstellers gelten nicht für Produkte oder Produktschäden, die durch den kommerziellen, halb kommerziellen Gebrauch oder den Einsatz durch Personaltrainer verursacht werden. Durch einen solchen Gebrauch oder Einsatz erlischt die Garantie.

Sicherheitsprüfungen vor jedem Gebrauch

1. Alle verstellbaren Teile anziehen, um während des Trainings plötzliche Bewegungen zu vermeiden.
2. Beim Auf- und Absteigen auf nicht befestigte oder bewegliche Teile achten.
3. Keine lose oder nicht passende Bekleidung tragen, die sich im Gerät verfangen könnte.

Aufwärmen

1. Das Aufwärmen vor dem Training ist wichtig, um den Körper auf das Training einzustellen. In der ersten Aufwärmphase erhöhen Sie Ihre Herzfrequenz und sorgen dafür, dass das Blut schneller durch den Körper gepumpt wird.
2. Bewegen Sie sich fünf bis zehn Minuten lang so, dass Sie diejenigen Muskeln aufwärmen, die Sie während Ihres Fitnessprogramms trainieren. Machen Sie anschließend einige statische Dehnübungen.
3. Verharren Sie in jeder Dehnposition für ca. 30 Sekunden. Das Dehnen sollte nicht wehtun. Dehnen Sie Ihre Muskeln nur so weit, wie es für Sie angenehm ist. Wenn Ihre Muskeln verspannt sind oder einmal verletzt waren, konzentrieren Sie sich darauf, die betroffene Muskelgruppe während des Aufwärmens zu dehnen. Beim Aufwärmen keine abrupten Bewegungen ausführen.

Abkühlen

1. Nach dem Fitnesstraining sollten Sie sich abkühlen. Beim Abkühlen kehrt Ihr Herzschlag allmählich wieder in den Ruhezustand zurück. Zum Abkühlen eine Aktivität Ihrer Wahl mit geringer Intensität durchführen. Anschließend sollten Sie statische Dehnübungen ähnlich wie beim Aufwärmen machen.

Korrektter Gebrauch

1. Bikes

Korrekte ergonomisch günstige Position: Bitte entnehmen Sie der Zeichnung oben die korrekte Trainingsposition. Bitte stellen Sie dazu den Handgriff und Sitz auf Ihre Körpergröße ein.

Aufsteigen: Beim Auf- und Absteigen darauf achten, dass das Körpergewicht nur dann auf den Pedalen ruht, wenn sie sich in der untersten Position befinden.

Hauptübungstyp: Dieses Fitnessgerät konzentriert sich auf Ihren Unterkörper und strafft die Ober- und Unterschenkelmuskulatur. Sie können die Belastung anhand der Widerstandseinstellung regulieren. Wählen Sie unter verschiedenen Stufen, die je nach Biketyp entweder manuell oder am Computer eingestellt werden können.

2. Cross Trainers

Korrekte ergonomisch günstige Position: Bitte entnehmen Sie der Zeichnung oben die korrekte Trainingsposition.

Auf- und Absteigen: Sie können von beiden Seiten auf das Gerät steigen. Achten Sie darauf, dass Sie Ihren Fuß beim Auf- oder Absteigen bequem bewegen können. Darauf achten, dass Sie aufsteigen, wenn sich das Pedal sicher in der untersten Position befindet. Den Handgriff fest halten.

Hauptübungstyp: Dieses Fitnessgerät konzentriert sich auf Ihren Unterkörper und strafft die Ober- und Unterschenkelmuskulatur. Oder benutzen Sie den beweglichen Handgriff, um den Oberkörper oder den ganzen Körper zu trainieren.

Vorsicht: Bitte auf den beweglichen Handgriff achten!

3. Laufbänder

Korrekte biomechanische Position: Siehe Diagramm oben. Das Laufen auf dem Laufrad wird einfacher, wenn Sie sich auf einen unbeweglichen Gegenstand im Raum vor Ihnen konzentrieren. Laufen Sie praktisch auf diesen Gegenstand zu. Halten Sie stets so viel Abstand, dass Sie den vorderen Handgriff fassen können.

Hauptübungstyp: Dieses Fitnessgerät konzentriert sich auf Ihren Unterkörper und trainiert die Ober- und Unterschenkelmuskulatur.

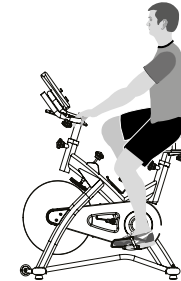
4. Rudergeräte

Beim Benutzen des Rudergeräts hinsetzen und die Knie zunächst beugen. Leicht vorbeugen, die Arme ausstrecken und die Handgriffe wie in Abb. A fassen.

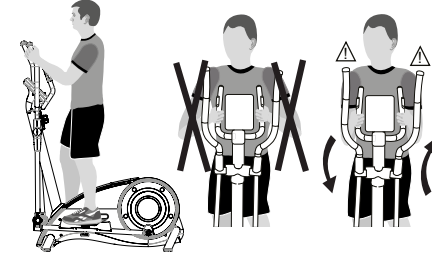
In einer weichen, fließenden Bewegung zurücklehnen, die Beine nach vorne drücken und gleichzeitig die Arme zur Brust anziehen (siehe Abb. B). Um Verletzungen zu vermeiden, nicht die Knie versteifen oder den Oberkörper zu weit zurücklehnen.

In die Startposition zurückkehren.

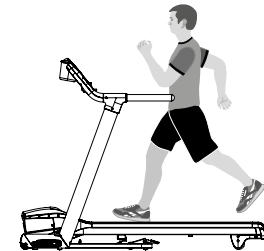
1



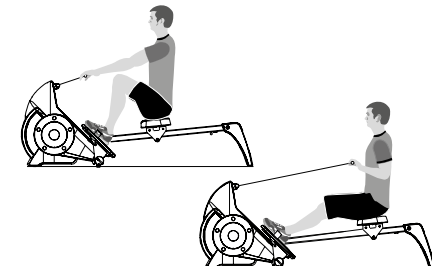
2



3



4



Häufig gestellte Fragen (FAQs)

Bitte lesen Sie zunächst die folgenden Tipps, bevor Sie sich an das technische Service Team unter www.bodytone.eu/en/contact/ wenden.

Allgemein

1. F – Nach der Montage oder dem Gebrauch fühlt sich das Gerät instabil an oder es quietscht. Ist das normal?

A – Nein. Sie sollten einige Grundprüfungen durchführen:

- Darauf achten, dass alle Muttern und Schrauben sicher in Position sind, aber nicht zu fest angezogen wurden (möglicherweise müssen Sie einige leicht lockern, wenn das Geräusch aus einem bestimmten Bereich kommt).
- Prüfen, ob alle Unterlegscheiben angebracht und in der korrekten Position sind.
- Alle beweglichen Teile mit einem Schmiermittel oder -fett einfetten (Fett ist dickflüssiger und daher besser geeignet).
- Konkret prüfen, ob alle Kunststoffteile fest sitzen, da sie häufig unregelmäßige Geräusche verursachen können.

2. F – Die Meldung „E“ wird eingeblendet. Was bedeutet das und was sollte ich tun?

A – Es können eine Reihe von Fehlermeldungen („E“) eingeblendet werden. Sollten irgendwelche dieser Meldungen angezeigt werden, prüfen Sie bitte wie folgt die Anschlüsse aller Drähte zwischen dem Computer und dem Motor bzw. den Kabeln zur Pulsmessung:

- Gerät anhalten und ausschalten bzw. Batterien aus dem Computer nehmen.
- Alle während der Montage befestigten Kabel abziehen und wieder anschließen – dabei darauf achten, dass sie fest zusammenstecken.
- Stromkabel wieder einstecken bzw. Batterien wieder einlegen und Gerät einschalten.
- Diese Funktion erneut testen
- Sollte das Problem dadurch nicht behoben sein, bitte das örtliche technische Service Team kontaktieren.

Bikes und Crosstrainer

1. F – Das Computer-Display ist leer. Muss der Computer ausgetauscht werden?

A – Nicht unbedingt – es könnte sich einfach um eine gelockerte Verbindung handeln (siehe oben).

2. F – Die EKG-Handgriffe erzeugen keine Werte auf dem Display. Muss der Computer ausgetauscht werden?

A – Nicht unbedingt – es könnte sich einfach um eine gelockerte Verbindung (siehe oben) oder einen fehlerhaften Kontakt an den Handgriffen handeln. Bitte verfahren Sie wie folgt:

- Gerät anhalten und ausschalten bzw. Batterien aus dem Computer nehmen.
- Die Metallfläche der Handgriffe mit einem feuchten Tuch reinigen.
- Batterien bzw. Stromkabel auswechseln oder an eine andere Steckdose anschließen.
- Darauf achten, dass die Handfläche die obere und untere Platte des Pulssensors umschließt. Es reicht für einen guten Kontakt nicht, wenn nur der Daumen auf der unteren Platte liegt.
- Darauf achten, dass die Sensoren fest, aber nicht zu fest gehalten werden.
- Bevor der Puls gemessen werden kann, mit der Trainingsbewegung aufhören. Im Stillstand erhalten Sie den besten Pulsmesswert.

3. F – Die Konsole zeigt Entfernung, Geschwindigkeit oder Kalorien nicht an. Muss der Computer ausgetauscht werden?

A – Nicht unbedingt – es könnte sich einfach um eine gelockerte Verbindung handeln (siehe Nr. 2 oben zur Prüfung der Anschlüsse).

4. F – Der Spannungsdraht an meinem manuellen Bike/ Crosstrainer scheint zu kurz zu sein und kann nicht angeschlossen werden. Wurde der falsche Draht mitgeliefert?

A – Nicht unbedingt - bitte verfahren Sie wie folgt:

- Das Gerät auf den höchsten Widerstand einstellen – dadurch wird der untere Clip-Bereich näher zum Spannungs kabel geführt.
- Spannungskabel an den unteren Clip-Bereich anschließen.
- Jetzt die Stange mit den Handgriffen mit angemessener Kraft nach oben ziehen. Das Kabel reißt dadurch nicht, sondern es dehnt sich leicht, sodass der obere Bereich in Position verriegelt werden kann..

5. F – Es gab einen lauten Knall und jetzt scheinen die Pedale keinen Widerstand mehr zu haben. Muss ich einen Techniker rufen?

A – Nicht unbedingt – der Antriebsriemen könnte sich von den Scheiben gelöst haben. Die Außenabdeckung kann zur Untersuchung des Problems abgenommen werden. Wenn der Riemen noch in Ordnung ist, dürfte es kein Problem sein, ihn wieder auf die Scheibe zu setzen.

Falls der Riemen gerissen ist oder wenn Sie weitere Beratung benötigen, wenden Sie sich bitte an das technische Service Team unter www.bodytone.eu/en/contact/

6. F – Sollte der Stabilisator mit Rädern vorne oder hinten am Gerät angebracht werden?

A – Vorne, so unterstützt er beim Bewegen des Geräts.

7. F – Warum lässt sich das linke Pedal nicht auf die Kurbel schrauben?

A – Das linke Pedal hat ein Linksgewinde und muss in umgekehrter Richtung aufgeschraubt werden.

8. F – Was ist „magnetischer Widerstand“?

A – Der Widerstand oder die Last, die während der Fitnessübungen auf die Pedale wirkt, wird durch einen Magneten erzeugt, der in der Nähe des Schwungrads angebracht ist. Je näher der Magnet zum Rad befestigt ist, desto größer ist der ausgeübte Widerstand. Der Magnet kann über das manuelle Widerstandsrad oder die Computerkonsole bewegt werden.

Laufbänder

1. F – Wie schmiere ich das Laufband?

A – Hinten an der Lauflfläche (gegenüber dem Computerende) befindet sich auf beiden Seiten der Seitenstangen eine Rundkopfschraube.

- Diese Schrauben fünf ganze Drehungen entgegen dem Uhrzeigersinn drehen, um die Riemenspannung zu lösen.
- Die Kante des Laufbandriemens von der Vorderrolle rund 30-40 cm anheben.
- 10 ml Öl von vorne nach hinten auf die Unterseite des Laufriemens auftragen.
- Den Laufriemen absenken und die Rundkopfschrauben wieder auf die korrekte Spannung anziehen.
- Das Laufband 5 bis 10 Minuten lang bei 10 km/h laufen lassen.
- Überschüssiges Öl abwischen.
- Bei Bedarf wiederholen.

2. F – Wie oft sollte ich das Laufband schmieren?

A – Das hängt von der Intensität der Nutzung ab. Bei einer Verwendung drei- bis fünfmal pro Woche alle 6 bis 8 Wochen schmieren. Bei einer weniger häufigen Nutzung reicht eine Schmierung alle drei Monate aus. Das Laufband darf nicht übermäßig geschmiert werden, da sonst das Laufband verrutschen könnte.

3. F – Welche Art von Schmiermittel sollte benutzt werden?

A – Es sollten nur nicht erdölbürtige Silikonöle verwendet werden. Ein solches Öl ist von Ihrem örtlichen technischen Service Team erhältlich.

4. F – Was sollte unternommen werden, um ein Anhalten oder Festsitzen des Riemens während des Gebrauchs zu verhindern?

A – Dies ist vermutlich auf eine falsche Spannung oder Schmierung des Laufriemens zurückzuführen. Wie folgt verfahren:

- Das Laufband von der Lauffläche abheben. Es sollte sich problemlos auf eine Höhe von 8-10 cm von der Lauffläche anheben lassen.
- Wenn sich das Band mehr als 8-10 cm anheben lässt, dem Verfahren unten für „Laufband regulieren oder spannen“ folgen.
- Wenn das Band korrekt gespannt zu sein scheint, das Gerät allein einige Minuten laufen lassen. Wenn es die Geschwindigkeit hält, ohne dass ein Nutzer auf dem Band läuft, muss es vermutlich geschmiert werden (siehe oben).
- Wenn das Laufband aber plötzlich langsamer wird, sollten Sie Ihr technisches Service Team über www.bodytonehome.eu/contact kontaktieren.

5. F – Wie reguliere ich das Laufband?

A – Möglicherweise hat sich das Laufband gelockert oder nach links oder rechts verschoben.

Wenn sich das Band nach links verschoben hat:

- Den Sicherheitsschlüssel entfernen und das Stromkabel ziehen.
- Mit dem Inbusschlüssel die linke Schraube $\frac{1}{4}$ Drehung im Uhrzeigersinn und die rechte $\frac{1}{4}$ Drehung entgegen dem Uhrzeigersinn drehen.
- Kabel wieder anschließen, den Sicherheitsschlüssel wieder aktivieren und das Laufband einige Minuten lang laufen lassen.
- Wiederholen, bis das Band in der Mitte liegt. Darauf achten, dass es nicht zu stramm ist.

Wenn sich das Band nach rechts verschoben hat:

- Den Sicherheitsschlüssel entfernen und das Stromkabel ziehen.
- Mit dem Inbusschlüssel die linke Schraube $\frac{1}{4}$ Drehung entgegen dem Uhrzeigersinn und die rechte $\frac{1}{4}$ Drehung im Uhrzeigersinn drehen.

c. Kabel wieder anschließen, den Sicherheitsschlüssel wieder aktivieren und das Laufband einige Minuten lang laufen lassen.

d. Wiederholen, bis das Band in der Mitte liegt. Darauf achten, dass es nicht zu stramm ist.

6. F – Was ist der Sicherheitsschlüssel und wo stecke ich ihn ein?

A – Wenn der Nutzer beim Benutzen des Laufbands Probleme hat, gewährleistet der Sicherheitsschlüssel, dass der Strom zum Gerät sofort unterbrochen wird und das Laufband langsamer wird und dann anhält. Es ist ein roter Kunststoffschlüssel, der vorne in das Gerät gesteckt und beim Laufen an der Bekleidung des Nutzers befestigt wird. Wenn der Schlüssel nicht korrekt eingesteckt wird, lässt sich das Gerät nicht bedienen.

7. F – Warum erscheint schwarzer Staub unter dem Laufband?

A – Dies ist auf normalen Verschleiß zurückzuführen. Der Staub lässt sich problemlos mit einem Staubsauger entfernen. Zum Schutz des Bodens kann eine Matte bei jedem seriösen Bodytone-Fachhändler erworben werden.

8. F – Das Laufband ist mit einem Band zur Messung der Herzfrequenz ausgestattet, aber der Computer zeigt keinen Wert an.

A – Dies kann verschiedene Gründe haben. Bitte verfahren Sie wie folgt:

- Darauf achten, dass das Band nach vorne zeigt und die korrekte Seite nach oben weist.
- Die Elektrodenbereiche des Sensors mit einer Salzlösung (wie Speichel) anfeuchten.
- Das Band sollte gegen die Haut unter die Brustmuskulatur gehalten werden. Möglicherweise muss das Band verstellt werden, um einen guten Kontakt sicherzustellen.
- Der Betrieb des Monitors kann durch magnetische Störung von anderen Haushaltsgeräten beeinträchtigt werden. Stellen Sie das Laufband an einer anderen Stelle auf.
- Sollten all diese Maßnahmen nicht funktionieren, das Band bei einem anderen Nutzer ausprobieren.

Hinweis

In Benutzerhandbüchern und -leitfäden verwendete Bilder können von Ihrem tatsächlichen Produkt abweichen.

Bienvenido

ESPAÑOL

Gracias por elegir una pieza auténtica de los equipos de fitness Bodytone, el líder mundial en entrenamiento. Antes de empezar, lea estas instrucciones atentamente. Si tiene algún problema, no dude en contactar con su equipo de soporte local de Bodytone a través de www.bodytone.eu/es/contacto/



Consejos de mantenimiento del equipo en general

Nos complace que se haya decidido por una pieza auténtica de los Equipos de Fitness Bodytone. Este producto de calidad ha sido diseñado para el uso doméstico y ha sido probado y certificado de acuerdo con la Norma Europea EN 957-1 y por otras subnormas EN957/2-10. Lea atentamente la Guía de Montaje antes de montar y utilizar por primera vez el equipo y asegúrese de tener siempre a mano todas las instrucciones para referencia y mantenimiento.

Garantía

Los productos de calidad Bodytone están garantizados para el comprador original durante dos años contra posibles defectos de material y mano de obra. Quedan excluidas de la garantía las piezas gastadas y los daños causados por el mal uso del producto. En caso de reclamación, contacte con su equipo de soporte técnico local para disponer la reparación. El periodo de garantía empieza desde la fecha de entrega del producto, así que guarde en un lugar seguro su recibo de compra. Tenga en cuenta que el recibo de compra será necesario para procesar una reclamación de garantía. Esta garantía se extiende sólo al comprador original.

Advertencia

Este equipo está fabricado sólo para el uso doméstico y está ensayado para soportar hasta un peso corporal máximo determinado dependiendo del tipo de equipo. El peso máximo del usuario para cada producto se puede encontrar en la etiqueta de datos situada en la estructura principal de la máquina. Bodytone y sus subsidiarias no asumen ninguna responsabilidad por posibles lesiones personales o daños a la propiedad derivados del uso de este equipo. Es responsabilidad del propietario garantizar que todos los usuarios de este equipo sean adecuadamente informados de todas las advertencias y precauciones.

Informe de un fallo

Antes de contactar con nosotros, tenga en consideración la lista de Preguntas Frecuentes que se encuentra al final de este folleto o visite la sección de soporte en nuestro sitio web en www.bodytone.eu/es/contacto/, donde podrá encontrar amplia información de autoayuda y vídeos. La mayoría de los fallos pueden ser rectificados por el usuario sin necesidad de contactar con nuestro servicio de asistencia técnica. En el caso de que necesitara contactar con nosotros, y para que podamos asistir a su equipo de acuerdo con los más altos estándares, cite el Nombre del Modelo y el Número de Serie en toda la correspondencia. Éstos se encuentran normalmente en la etiqueta ubicada en la estructura del producto, pero puede ser que estén situados en lugares ligeramente distintos dependiendo del tipo de equipo como sigue: [Lo siguiente es sólo una guía y la posición puede variar].

Toma nota de la siguiente información para futuras referencias:

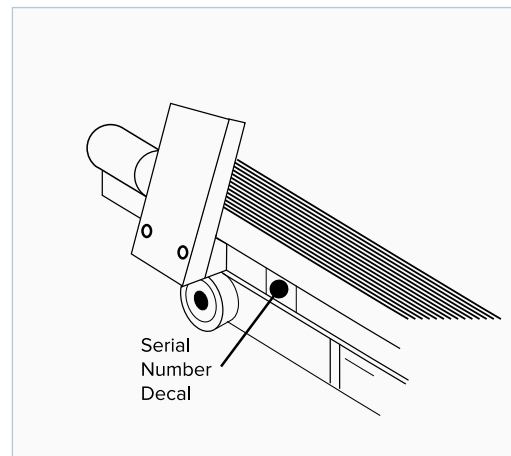
Nombre del modelo:

Número de serie:

Si necesita ponerse en contacto con nosotros, por favor asegúrese de proporcionar la siguiente información en el formulario de Atención al Cliente ubicado en nuestra página web <https://bodytone.eu/en/technical-service/>:

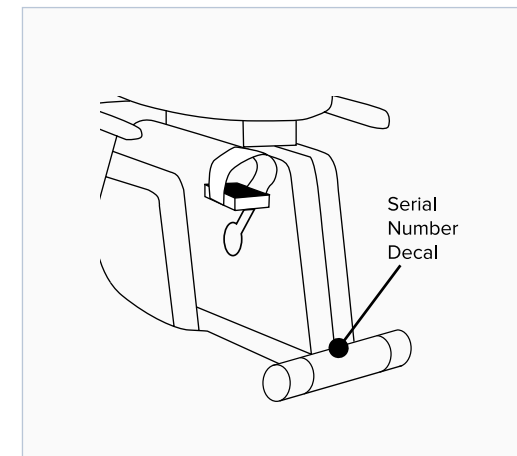
- Su dirección completa
- Un número de teléfono donde se le puede localizar durante el día
- El nombre del minorista al que compró el producto.
- La fecha de compra del producto
- La factura del pedido
- El número de referencia del pedido
- El número de serie de su producto.
- Fotos del producto y de la incidencia.
- Información detallada sobre la incidencia o su solicitud. Si necesita piezas de repuesto, por favor proporcione el número exacto de las piezas indicadas en las instrucciones de montaje. Podemos ayudarle aunque su garantía ya haya expirado.

Podemos proporcionarle los repuestos o la asistencia necesarios. Para mayor asistencia, por favor visite nuestra página web <https://bodytone.eu/en/contact/> para contactar con su soporte técnico local, sólo después de rellenar el formulario SAT, la solicitud no será considerada sin este formulario completado de antemano.



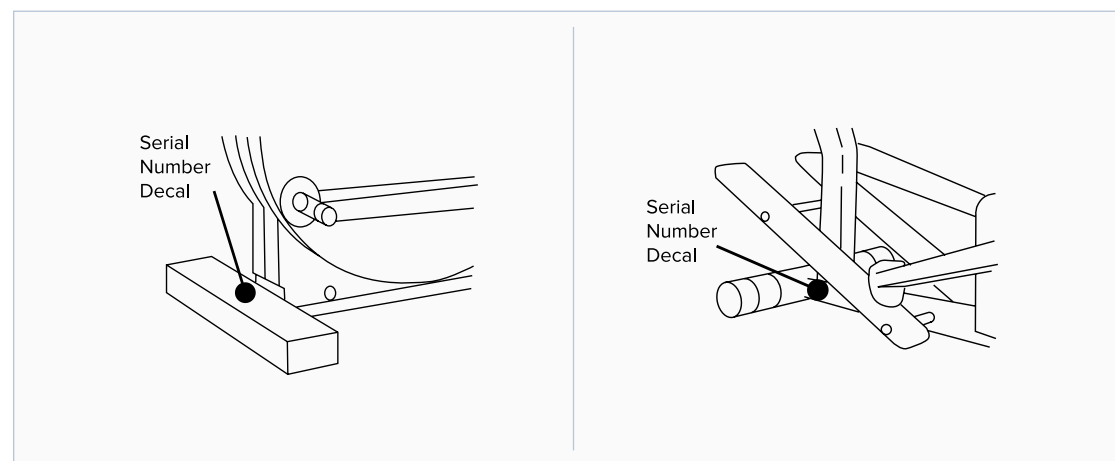
Cinta de correr

En el marco lateral izquierdo, donde el soporte vertical se une a la base de la cinta de marcha [Etiqueta del número de serie]



Bicicleta

Una pegatina blanca o plateada en el marco principal en la parte posterior de la máquina, por encima del estabilizador trasero.



Elíptica

Uno de los dos lugares:

El número de serie puede estar en el soporte principal en una pegatina blanca o plateada en la parte posterior de la máquina, o el número de serie puede estar en una etiqueta blanca o plateada en el marco principal hacia la parte posterior del brazo del pedal (izquierdo o derecho).

El mantenimiento general es responsabilidad exclusiva del propietario y es fundamental para garantizar el funcionamiento de su máquina. Si no se lleva a cabo este mantenimiento la garantía quedará invalidada.

1. Compruebe que el equipo está sobre una superficie plana con al menos 0,5 m de espacio libre alrededor del equipo.
2. Asegúrese de que hay suficiente espacio disponible para utilizar el equipo de fitness.
3. El equipo está diseñado para ser utilizado y almacenado en interiores. No almacene el equipo en ambientes húmedos o polvorientos, en el exterior, en un cobertizo, en un almacén adyacente, garaje o patio cubierto.
4. El equipo está diseñado y fabricado sólo para el uso doméstico. La garantía y responsabilidad del fabricante no se extiende a ningún producto o daño en el producto ocasionado por el uso comercial, semicomercial o personal.
5. No utilice el equipo cerca del agua.
6. Asegúrese de que se empieza el entrenamiento sólo después del correcto montaje, ajuste e inspección del producto.
7. Siga cuidadosamente los pasos del manual de instrucciones de montaje.
8. Utilice sólo herramientas adecuadas y piezas Bodytone auténticas para el montaje. Solicite asistencia si es necesario o contacte con nosotros en www.bodytone.eu/es/contacto/

Precauciones generales

1. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede causar problemas de salud o lesiones.
2. Consulte con su médico antes de empezar a hacer cualquier programa de ejercicio para obtener consejo médico sobre el entrenamiento.
3. Si el usuario experimenta mareos, náuseas, dolor en el pecho, u otros síntomas anormales DEBE DETENER el entrenamiento de inmediato. CONSULTE UN MÉDICO INMEDIATAMENTE.
4. Peso máximo del usuario - consulte la etiqueta de datos en la estructura de la máquina.
5. Mantenga a los niños y a las mascotas alejados del equipo en todo momento. No deje a los niños sin vigilancia en la habitación de la máquina.
6. Este producto está diseñado para el ejercicio físico de adultos. Este producto no es adecuado para ser utilizado por personas menores de 14 años de edad.
7. Las personas con discapacidades no deben utilizar el equipo sin la asistencia de una persona cualificada.
8. No permita nunca que el equipo sea utilizado a la vez por más de una persona.
9. Utilice la maquinaria sólo para el fin previsto. Nunca utilice accesorios no recomendados por el fabricante.
10. El equipo no debe operarse si no funciona correctamente.



Entorno

1. Asegúrese de que las personas presentes son conscientes de los posibles riesgos, como las piezas móviles durante el entrenamiento.
2. Siempre vista con ropa apropiada para hacer ejercicio y zapatillas de entrenamiento. No se entrene si no lleva zapatillas de entrenamiento.
3. Asegúrese de que hay suficiente espacio disponible para utilizar el equipo de fitness.
4. Asegúrese de que no entran líquidos ni sudor en el equipo. Limpie cualquier exceso con un paño húmedo después de cada uso.
5. No coloque objetos punzantes cerca del equipo.
6. El equipo está diseñado para ser utilizado y almacenado en interiores. No almacene el equipo en ambientes húmedos o polvorientos.
7. El equipo está diseñado y fabricado sólo para el uso doméstico. La garantía y responsabilidad del fabricante no se extenderá a ningún producto o daño al producto derivado de un uso comercial, semicomercial o de entrenamiento personal. Tales usos invalidarán la garantía.

Comprobaciones de seguridad antes de cada uso

1. Apriete todas las piezas ajustables para prevenir movimientos súbitos mientras se ejercita.
2. Tenga en consideración las piezas no fijadas o móviles mientras monta y desmonta del equipo.
3. No use ropa suelta que pueda quedar atrapada en el equipo.

Calentamiento

1. Es importante calentar antes de hacer cualquier tipo de ejercicio para preparar su cuerpo para el trabajo que está a punto de realizar. La primera fase de un calentamiento es incrementar su ritmo cardíaco, de modo que se produzca el bombeo de sangre por todo el cuerpo.
2. Emprenda una actividad durante cinco o diez minutos que caliente los mismos músculos que va a utilizar durante su programa de ejercicios; luego, lleve a cabo estiramientos estáticos.
3. Mantenga cada estiramiento durante 30 segundos. El estiramiento no debe ser doloroso, sólo debe estirar los músculos en la medida que se sienta cómodo. Si tiene un músculo tenso o lesionado previamente, concéntrese en estirar el grupo de músculos afectados durante el calentamiento. No lleve a cabo movimientos bruscos mientras calienta.

Enfriamiento

1. Después de su entrenamiento, debería llevar a cabo un proceso de enfriamiento. El enfriamiento gradual debe llevar su ritmo cardíaco a un nivel de descanso.
2. Para enfriarse desarrolle una actividad de su elección a baja intensidad. Esto debe ser seguido por estiramientos estáticos similares a los que hizo durante el calentamiento.

Uso correcto

1. Bicicletas

Posición ergonómica adecuada: Consulte el diagrama anterior como indicación de la posición adecuada de entrenamiento. Para lograr esto, ajuste la posición del manillar y del sillín a la altura de su cuerpo.

Montaje: Cuando suba/baje del equipo asegúrese de asentar todo su peso sólo sobre los pedales cuando esté en la posición más baja.

Tipo de ejercicio principal: Este equipo se centra en la parte inferior del cuerpo, y puede tonificar sus músculos del muslo y la pierna. Puede ajustar la carga por unidad de resistencia; hay varios niveles en el dispositivo que pueden ser ajustados manualmente o bien a través del ordenador, dependiendo del tipo de bicicleta.

2. Elípticas

Posición ergonómica adecuada: Consulte el diagrama anterior como indicación de la posición adecuada de entrenamiento.

Montar y desmontar del equipo: Seleccione cualquiera de los laterales del equipo, asegúrese de que puede moverse fácilmente y de manera cómoda para el montaje y desmontaje. Compruebe que pisa el pedal en la posición más baja constantemente y sujete el manillar con firmeza.

Tipo de ejercicio principal: Este equipo se centra en la parte inferior del cuerpo, y puede tonificar los músculos del muslo y la pierna. O puede utilizar el manillar móvil para ejercitar la parte superior del cuerpo combinando todo el cuerpo.

Advertencia: ¡Tenga cuidado con el manillar móvil!

3. Cinta de correr

Posición biomecánica correcta: Consulte el diagrama anterior. Correr sobre la cinta se hace más fácil al concentrarse en un objeto fijo frente a usted en la habitación. Corra como si quisiera aproximarse al objeto. Mantenga siempre una distancia que le permita llegar hasta el manillar..

Tipo de ejercicio principal: Este equipo se centra en la parte inferior del cuerpo, y le ayuda a tonificar los músculos de muslos y piernas.

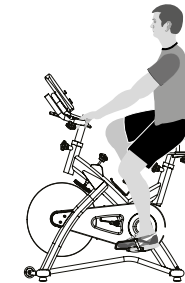
4. Remo

Cuando utilice su máquina de remo, la forma más adecuada es empezar con las rodillas flexionadas en posición sentada. Inclínese ligeramente hacia adelante con los brazos extendidos y sujete el manillar como se muestra en la figura A.

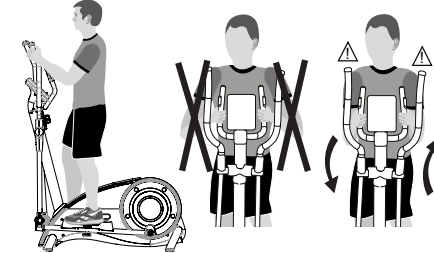
En un movimiento suave y fluido, inclínese hacia atrás, empujando con las piernas al tiempo que tira los brazos hacia su pecho como se muestra en la figura B. Para evitar lesiones evite el bloqueo de rodillas o evite inclinarse demasiado hacia atrás.

Regrese a la posición de inicio.

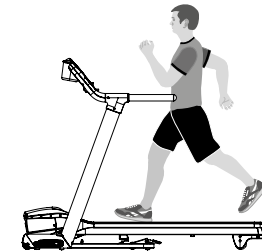
1



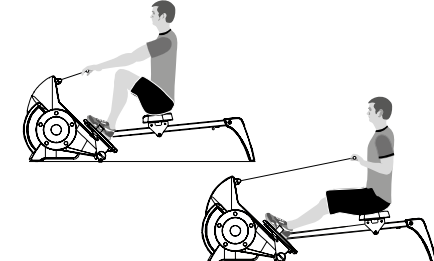
2



3



4



Preguntas frecuentes

Téngalas en consideración antes de contactar con el departamento de servicio técnico en www.bodytone.eu/es/contacto/.

General

1. P - Tras el montaje o el uso, el producto es inestable o chirría.

¿Esto es normal?

R - No, no es correcto. Hay algunas comprobaciones básicas que debería hacer:

- Asegúrese de que todas las tuercas y tornillos están asegurados en su posición, pero no demasiado apretados (algunos pueden requerir ser aflojados si el ruido viene de un área específica).
- Compruebe que todas las arandelas están ajustadas y en la posición correcta.
- Lubrique todas las piezas móviles con lubricante o grasa (la grasa es más preferible, pues es más espesa).
- Compruebe, sobre todo, que las piezas de plástico están bien fijadas, pues éstas causan a menudo, ruidos irregulares.

2. P - Hay un mensaje “E” en la pantalla. ¿Qué significa esto y que debería hacer?

R - Hay varios mensajes “E” que pueden aparecer. Si se encuentra con alguno de estos mensajes, entonces vuelva a revisar la instalación de todos los cables entre el ordenador y el motor o los cables del pulso como se indica a continuación:

- Pare la máquina y desconecte la alimentación de la máquina y/o la batería del ordenador.
- Desconecte y vuelva a conectar todos los cables que conectó durante el montaje - asegurándose de que éstos quedan completamente acoplados.
- Vuelva a conectar la alimentación y/o introduzca la batería y encienda la máquina.
- Pruebe esta función de nuevo.
- Si no se ha solventado el problema, contacte con su departamento de servicio técnico local.

Bicicletas y Elípticas

1. P - No hay visualizador en la pantalla del ordenador.

¿Debo sustituir el ordenador?

R - No necesariamente - puede ser simplemente una mala conexión (ver más arriba).

2. P - No hay lecturas en las empuñaduras que controlan el ritmo cardíaco. ¿Debo sustituir el ordenador?

R - No necesariamente - puede ser una mala conexión (ver más arriba) o que el contacto con las empuñaduras sea débil. Siga las instrucciones siguientes:

- Detenga la máquina y desconecte la corriente y/o la batería del ordenador.
- Limpie la superficie metálica de las empuñaduras con un paño húmedo.
- Sustituya la batería y/o la alimentación.
- Asegúrese de que la palma de la mano abarca tanto la parte superior como la inferior de las placas del sensor del pulso. Si sólo lo toca el pulgar no es suficiente para lograr un buen contacto.
- Asegúrese de que los sensores estén firmemente sujetos, pero no muy apretados.
- Antes de obtener una lectura del pulso detenga el movimiento. Permaneciendo quieto se asegurará una mejor lectura del pulso.

3. P - La consola no muestra distancia, velocidad o calorías.

¿Debo sustituir el ordenador?

R - No necesariamente - puede ser simplemente una mala conexión (vea nº 2 más arriba para comprobar las conexiones).

4. P - El cable de tensión en mi bicicleta/elíptica parece ser demasiado corto y no puedo conectarlo. ¿Me han suministrado un cable equivocado?

R - No necesariamente - siga las instrucciones siguientes:

- Ajuste la máquina al nivel más alto de resistencia - esto acercará la parte más baja del clip al cable de tensión.
- Conecte el cable de tensión con la parte más baja del clip.
- Ahora, tire del manillar hacia arriba con una fuerza razonable. Esto no romperá el cable, sino que lo alargará ligeramente para permitir que la parte superior quede fijada en su posición.

5. P - Se escuchó un gran ruido en la máquina y ahora parece que no hay resistencia en los pedales. ¿Necesito avisar a un técnico?

R - No necesariamente - la correa de accionamiento puede haberse salido de las poleas. La carcasa exterior puede retirarse para poderlo investigar. Si la correa está intacta, será fácil volverla

a poner en el lugar adecuado. Si la correa se ha roto, póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica en www.bodytone.eu/es/contacto/

6. P - ¿El estabilizador con ruedas, ¿debería estar en la parte delantera o trasera de la máquina?

R - En la delantera, para ayudar a mover la máquina.

7. P - ¿Por qué el pedal izquierdo no se atornilla en la manivela?

R - El pedal izquierdo tiene una rosca inversa y requiere ser ajustado en dirección hacia atrás.

8. P - ¿Qué es la “Resistencia Magnética”?

R - La resistencia o la carga ejercida sobre los pedales durante el ejercicio viene dada por un imán ubicado cerca del volante. Cuanto más cerca esté el imán del volante, mayor será la resistencia ejercida. El imán se mueve ya sea por la resistencia manual del volante o por la consola del ordenador.

Cinta de correr

1. P - ¿Cómo lubrico la cinta de marcha?

R - En la parte posterior de la cubierta de marcha (frente al extremo del ordenador) en dos de los carriles laterales hay un perno de cabeza Allen.

- Gire estos pernos en sentido anti-horario cinco veces completas para liberar la tensión de la correa.
- Levante el borde de la correa de la cinta aproximadamente a 30 o 40 cm del rodillo delantero.
- Aplique 10 ml de aceite en la parte inferior de la cinta de delante hacia atrás.
- Baje la correa y apriete de nuevo los pernos de cabeza Allen para ajustar la tensión.
- Ponga la cinta a 10kmh/6mph durante 5-10 minutos.
- Limpie los excesos de aceite.
- Repita la operación si fuera necesario.

2. P - ¿Con qué frecuencia debo lubricar la cinta?

R - Depende del uso. Si la usa de 3 a 5 veces a la semana, lubríquela cada 6-8 semanas. Un uso menor requerirá lubricación sólo una vez cada tres meses. Es vital no lubricar en exceso la cinta de marcha, pues podría hacer que la correa patinara.

3. P - ¿Qué tipo de lubricante debo utilizar?

R - Sólo debe utilizar aceite de silicona sin petróleo. Puede encontrarlo en su departamento local de servicio técnico.

4. P - ¿Qué debo hacer para evitar que la cinta se pare o quede encajada cuando la máquina está en funcionamiento?

R - Esto se debe probablemente, a una tensión o lubricación incorrecta de la correa. Siga los siguientes pasos:

- Levante la correa lejos de la cubierta. Debería ser fácil alejarla a una distancia de 8 a 10 cm de la cubierta de marcha.
- Si la correa se aleja más de 8 o 10 cm, entonces siga las siguientes instrucciones sobre "cómo ajustar o apretar la correa".
- Si la correa parece estar correctamente ajustada, entonces deje que la máquina funcione por sí sola durante unos pocos minutos. Si mantiene la velocidad sin un usuario corriendo sobre la cinta podría requerir lubricación (ver más arriba).
- Si la correa se frena inesperadamente contacte con su departamento de servicio técnico en www.bodytone.eu/es/contacto/.

5. P - ¿Cómo se ajusta la correa?

R - La correa puede haberse aflojado o desplazado a la izquierda o la derecha. Si la correa se ha desplazado hacia la izquierda:

- Retire la llave de seguridad y desenchufe el cable de alimentación.
- Utilizando una llave Allen, gire el perno de la parte izquierda en sentido horario y el perno de la parte derecha en sentido anti-horario ¼ de vuelta.
- Vuelva a conectar la alimentación y la llave de seguridad y haga funcionar la cinta de marcha durante unos minutos.
- Repita este proceso hasta que la correa esté centrada, teniendo cuidado de no apretar demasiado la correa.

Si la correa se ha desplazado hacia la derecha:

- Retire la llave de seguridad y desenchufe el cable de alimentación.
- Utilizando una llave Allen, gire el perno de la parte izquierda en sentido anti-horario y el perno de la derecha en sentido horario ¼ de vuelta.
- Vuelva a conectar la alimentación y la llave de seguridad y haga funcionar la cinta de marcha durante unos minutos.
- Repita este proceso hasta que la correa esté centrada, teniendo cuidado de no apretar demasiado la correa.

6. P - ¿Qué es la llave de seguridad y dónde va?

R - La llave de seguridad está diseñada para garantizar que la alimen-

tación de la máquina se corte de inmediato y que la correa vaya reduciendo la velocidad hasta que se detenga si el usuario tiene algún problema al utilizar la cinta de marcha. Es una llave roja de plástico que se introduce en la parte delantera de la máquina y que se sujeta a la ropa del usuario cuando está corriendo. A menos que la llave se introduzca correctamente la máquina no funcionará.

7. P - ¿Por qué hay polvo negro bajo la cinta de marcha?

R - Se debe al desgaste normal y se puede quitar fácilmente con una aspiradora. Para proteger el suelo se puede comprar una alfombra en cualquier tienda reconocida de Bodytone.

8. P - La cinta de marcha cuenta con una banda de frecuencia cardíaca, pero parece que no hay lectura en el ordenador.

R - Puede deberse a varias razones. Siga los siguientes pasos:

- Asegúrese de que la banda mira hacia delante y que el lado correcto mira hacia arriba.
- Utilice una solución salina (como la saliva) para humedecer las zonas de los electrodos de la unidad del sensor.
- La banda debe colocarse sobre la piel, debajo de los músculos pectorales. Puede requerir un ajuste para garantizar un buen contacto.
- El funcionamiento del monitor puede quedar afectado por interferencias magnéticas del resto de equipos domésticos. Intente reubicar la cinta de marcha.
- Si nada de lo anterior funciona, pruebe la banda con otro usuario.

Tenga en cuenta

Las imágenes utilizadas dentro de estas guías y manuales de usuario pueden diferir de las de su producto real.

Benvenuto

ITALIANO

La ringraziamo per aver scelto un'attrezzatura originale da fitness Bodytone, prodotta dal leader mondiale dell'attività fisica. Prima di iniziare ad utilizzare l'attrezzatura, La invitiamo a leggere attentamente queste istruzioni. Se incontra difficoltà, contatti il team di supporto Bodytone locale accedendo al sito www.bodytone.eu/en/contact/



Consigli generali per la manutenzione dell'attrezzatura

Siamo lieti della Sua scelta di acquistare un'attrezzatura originale Bodytone per il fitness. Questo prodotto di qualità, progettato per l'uso domestico, è stato testato e certificato in conformità alla Norma europea EN 957-1 e alle parti aggiuntive N957/2-10. Legga attentamente la Guida al montaggio prima di procedere ad assemblare e ad utilizzare l'attrezzatura e conservi tutte le istruzioni per riferimento e ai fini della manutenzione.

Garanzia

I prodotti di qualità Bodytone sono offerti all'acquirente originario con una garanzia di due anni a copertura di eventuali difetti di materiali e lavorazione. La garanzia non include le parti soggette a usura e i danni causati dall'utilizzo inappropriato del prodotto. In caso di richiesta di sostituzione in garanzia, contatti il team di supporto al servizio tecnico locale per organizzare un intervento di riparazione.

Il periodo di garanzia ha inizio dalla data di consegna del prodotto, per cui Le consigliamo di conservare con cura lo scontrino di acquisto. Per la gestione delle richieste di sostituzione in garanzia, sarà necessario presentare lo scontrino.

La presente garanzia viene offerta esclusivamente all'acquirente originario.

Avvertenza

Questa attrezzatura è stata progettata esclusivamente per uso domestico e testata per sostenere un peso corporeo massimo che varia a seconda del tipo di attrezzatura. Il peso massimo dell'utilizzatore di ciascun prodotto è indicato nell'etichetta adesiva dei dati, affissa sul corpo principale della macchina.

Bodytone e le sue consociate declinano qualsiasi responsabilità per eventuali lesioni personali o danni alle cose riportati a causa o durante l'uso della presente attrezzatura. È responsabilità del proprietario garantire che tutti gli utilizzatori dell'attrezzatura siano adeguatamente informati di tutte le avvertenze e precauzioni.

Reporting a fault

Prima di contattarci, consulti l'elenco delle Domande frequenti, alla fine di questo opuscolo, o visiti la sezione di supporto del nostro sito web all'indirizzo www.bodytone.eu/en/contact/, dove potrà trovare informazioni complete di auto-aiuto e video. Potrà riparare Lei stesso la maggior parte dei guasti senza dover contattare il nostro servizio di assistenza tecnica.

Nel caso in cui dovesse contattarci, e per consentirci di fornire l'assistenza migliore alla Sua attrezzatura, Le ricordiamo di fornire sempre il Nome del modello e il Numero di serie del prodotto, che troverà solitamente sull'etichetta affissa al corpo della macchina, ma il cui posizionamento può variare leggermente a seconda del tipo di attrezzatura, come più oltre indicato: [Nel seguito vengono fornite informazioni generali, la posizione dell'etichetta potrà variare].

Annoti qui i dettagli per facilitare
il reperimento in futuro

Nome del modello:

Numero di serie:

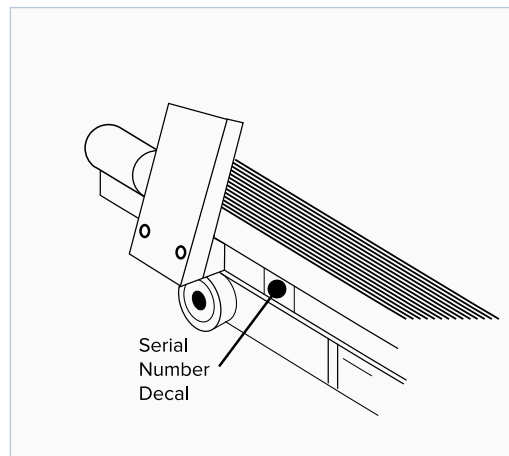
Nel caso in cui dovesse contattarci, si assicuri di fornire le informazioni
di contatto seguenti:

- Indirizzo completo
- Numero di telefono per i contatti durante il giorno
- Nome del rivenditore presso il quale ha effettuato l'acquisto del prodotto
- Data di acquisto della macchina
- Numero di riferimento dell'ordine del rivenditore
- Numero di serie della macchina
- Dettagli del guasto o della richiesta di informazioni. Nel caso in cui richiedesse parti di ricambio, si assicuri di indicare correttamente il numero di parte riportato nel manuale di montaggio.

Potremo esserLe di aiuto anche qualora la garanzia fosse scaduta.

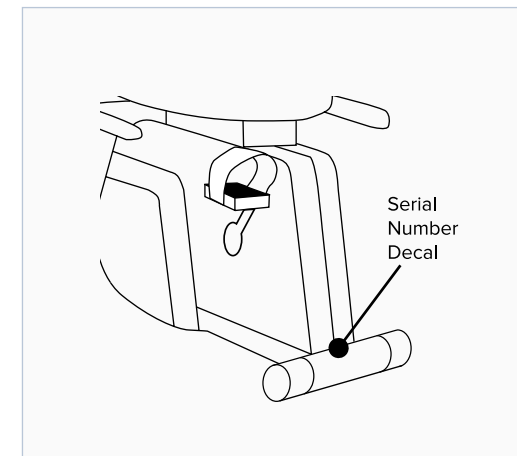
Possiamo fornirLe i pezzi di ricambio necessari o assistenza, se richiesto.

Per richiedere supporto, acceda al sito [webwww.bodytone.eu/en/contact/](http://www.bodytone.eu/en/contact/)
per conoscere i dettagli del servizio di assistenza tecnica a Lei più vicino.



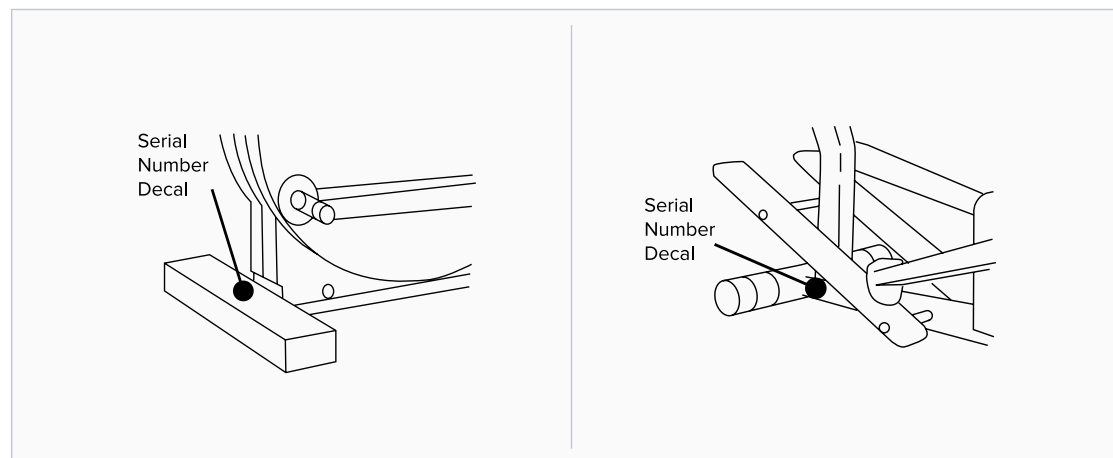
Tapis roulant

Sul telaio di sinistra, nel punto in cui la colonna incontra la base
del tapis roulant.



Cyclette

Etichetta adesiva bianca o argentata affissa al telaio principale, nella
parte posteriore della macchina, sopra lo stabilizzatore posteriore.



Cross Trainer

In una delle due posizioni seguenti:

Il numero di serie potrebbe essere indicato da un'etichetta adesiva bianca o argentata, affissa sulla staffa principale della parte posteriore
della macchina, oppure il numero di serie potrebbe essere indicato in un'etichetta adesiva bianca o argentata, affissa sul telaio principale
verso la parte posteriore del braccio del pedale (sinistro o destro).

La manutenzione generale della macchina è responsabilità esclusiva del proprietario, indispensabile per garantire le performance della stessa. La mancata manutenzione invaliderà la garanzia.

1. Verificare che l'attrezzatura sia posizionata su una superficie piatta e piana e sia circondata da uno spazio libero di almeno 0,5 m.
2. Verificare di disporre di spazio sufficiente per utilizzare l'attrezzatura da fitness.
3. L'attrezzatura è stata progettata per essere utilizzata e conservata in ambienti chiusi. Non riporre l'attrezzatura in ambienti umidi o polverosi, all'esterno, in un capanno, dipendenza, garage o patio coperto.
4. L'attrezzatura è stata progettata e fabbricata esclusivamente per uso domestico. La garanzia e la responsabilità del fabbricante non si estendono ad alcun prodotto o ai danni all'attrezzatura causati dall'uso commerciale, semicommerciale o personale a scopo di allenamento.
5. Non utilizzare l'attrezzatura in prossimità dell'acqua.
6. Garantire che l'allenamento abbia inizio solo dopo il corretto svolgimento delle operazioni di montaggio, regolazione e controllo del prodotto.
7. Seguire attentamente le fasi di montaggio indicate dal manuale di istruzioni.
8. Per il montaggio, utilizzare soltanto attrezzi idonei e componenti originali Bodytone. Se necessario, chiedere assistenza o contattarci tramite il sito web www.bodytone.eu/en/contact/

Precauzioni generali

1. Un allenamento errato o eccessivo può causare problemi di salute o lesioni.
2. Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, rivolgersi al proprio medico per richiedere consulenza in merito.
3. Se si avvertono capogiri, nausea, dolore al torace o qualsiasi altro sintomo anomalo **INTERROMPERE** immediatamente l'allenamento. **CONSULTARE IMMEDIATAMENTE UN MEDICO.**
4. Peso massimo dell'utilizzatore - fare riferimento all'etichetta dei dati affissa sul corpo della macchina.
5. Tenere sempre bambini e animali domestici lontani dall'attrezzatura. Non lasciare bambini privi di sorveglianza nello stesso locale in cui si trova la macchina.
6. Questo prodotto è stato progettato per lo svolgimento di attività fisica da parte di adulti. L'attrezzatura non è idonea ad essere utilizzata da persone di età inferiore ai 14 anni.
7. Le persone con disabilità devono utilizzare l'attrezzatura solo se assistiti da una persona qualificata.
8. Non permettere mai a più persone di utilizzare l'attrezzatura allo stesso tempo.
9. Utilizzare la macchina esclusivamente per lo scopo per il quale è stata progettata. Non utilizzare accessori non raccomandati dal fabbricante.
10. Non utilizzare mai l'attrezzatura se non funziona correttamente.



Ambiente circostante

1. Durante l'allenamento, assicurarsi che le persone presenti nella stanza siano consapevoli dell'esistenza di possibili pericoli, come le parti in movimento.
2. Indossare sempre un abbigliamento e scarpe da ginnastica adatti. Non allenarsi senza indossare scarpe da ginnastica.
3. Verificare di disporre di spazio sufficiente per utilizzare l'attrezzatura da fitness.
4. Assicurarsi che liquidi e sudore non penetrino nell'attrezzatura. Dopo ogni utilizzo, asciugare la macchina con un panno umido.
5. Non collocare oggetti affilati o appuntiti in prossimità dell'attrezzatura.
6. L'attrezzatura è stata progettata per essere utilizzata e conservata in ambienti chiusi. Non conservare l'attrezzatura in ambienti umidi o polverosi.
7. L'attrezzatura è stata progettata e fabbricata esclusivamente per uso domestico. La garanzia e la responsabilità del fabbricante non si estendono ad alcun prodotto o ai danni all'attrezzatura causati dall'uso commerciale, semicommerciale o personale a scopo di allenamento. Tale utilizzo invaliderà la garanzia.

Controlli di sicurezza prima di ogni utilizzo dell'attrezzatura

1. Durante l'allenamento, serrare tutte le parti regolabili, onde impedirne il movimento improvviso.
2. Durante la salita o la discesa dall'attrezzatura fare attenzione alle parti non fisse o in movimento.
3. Non indossare un abbigliamento largo o inadatto, che potrebbe impigliarsi nell'attrezzatura.

Riscaldamento

1. È importante eseguire qualche esercizio di riscaldamento prima di procedere all'allenamento, al fine di preparare il corpo all'attività fisica che si sta per svolgere. La prima fase di riscaldamento consiste nell'aumentare la frequenza cardiaca e pompare il sangue nel corpo.
2. Svolgere per cinque-dieci minuti esercizi che riscalderanno gli stessi muscoli che verranno utilizzati durante il programma di allenamento, quindi eseguire una sequenza di stretching statico.
3. Tenere ciascuna posizione di stretching per circa 30 secondi. I movimenti di stretching non dovrebbero provocare alcun dolore; allungare i muscoli solo sino a quando la posizione risulti comoda. In caso di muscoli contratti o precedentemente lesionati, concentrarsi sullo stretching del gruppo muscolare interessato durante il riscaldamento. Durante il riscaldamento non compiere movimenti bruschi.

Raffreddamento

1. Una volta completato l'allenamento, si dovrebbe eseguire una sequenza di esercizi di raffreddamento. Tale sequenza dovrebbe riportare gradualmente la frequenza cardiaca al livello del corpo a riposo.
2. Per la fase di raffreddamento, svolgere movimenti a basso impatto. La sequenza dovrebbe essere seguita da esercizi di stretching statico simili a quelli svolti durante il riscaldamento.

Uso corretto

1. Cyclette

Corretta posizione ergonomica: Fare riferimento all'illustrazione precedente nella quale viene indicata la corretta posizione di allenamento. Per ottenere la corretta posizione di allenamento, adattare la posizione del manubrio e della sella alla propria altezza.

Salita sull'attrezzatura: Durante la salita e la discesa dall'attrezzatura, assicurarsi di appoggiare il proprio peso sui pedali solo quando questi si trovano nella posizione più bassa.

Tipologia di esercizio maggiore: questa apparecchiatura lavora principalmente sulla parte inferiore del corpo, consentendo all'utilizzatore di tonificare i muscoli delle cosce e delle gambe. È possibile regolare il carico variando le unità di resistenza; l'attrezzatura offre diversi livelli di resistenza che possono essere regolati manualmente o tramite il computer, a seconda del tipo di cyclette.

2. Cross Trainers

Corretta posizione ergonomica: Fare riferimento all'illustrazione precedente nella quale viene indicata la corretta posizione di allenamento.

Salita e discesa dall'attrezzatura: Scegliere uno dei due lati della macchina, verificando di poter muovere agevolmente e confortevolmente il piede nelle fasi di salita e discesa. Assicurarsi di posare saldamente il piede sul pedale quando questo si trova nella posizione più bassa, afferrando saldamente le barre del manubrio.

Tipologia di esercizio maggiore: Questa apparecchiatura lavora principalmente sulla parte inferiore del corpo, consentendo all'utilizzatore di tonificare i muscoli delle cosce e delle gambe. In alternativa è possibile usare il manubrio mobile per allenare la parte superiore del corpo oppure le due metà, lavorando con tutto il corpo.

Avvertenza: Fare attenzione al manubrio mobile!

3. Tapis roulant

Corretta posizione biometrica: Fare riferimento all'illustrazione precedente. Risulta più facile correre in linea retta sul tapis roulant fissando un oggetto davanti a sé nella stanza. Correre come se ci si volesse avvicinare all'oggetto. Tenersi sempre ad una distanza dalla quale si possa agevolmente toccare il manubrio anteriore.

Tipologia di esercizio maggiore: Questa apparecchiatura lavora principalmente sulla parte inferiore del corpo, consentendo all'utilizzatore di allenare i muscoli delle cosce e delle gambe.

4. Vogatore

Per adottare la posizione corretta durante l'uso del vogatore, iniziare l'allenamento piegando le ginocchia, dalla posizione seduta. Flettere leggermente il corpo in avanti, con le braccia allungate, e afferrare il manubrio, come indicato nella figura A.

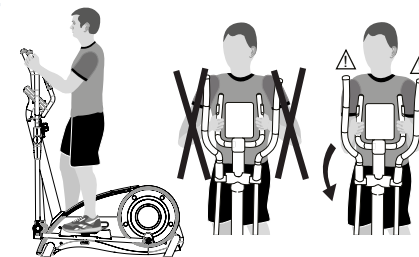
Con un movimento uniforme e fluido, estendere il corpo all'indietro, allungando le gambe mentre si portano le braccia al torace, come illustrato nella figura B. Onde evitare di farsi male, non serrare le ginocchia né estendere eccessivamente il corpo all'indietro.

Tornare alla posizione di partenza.

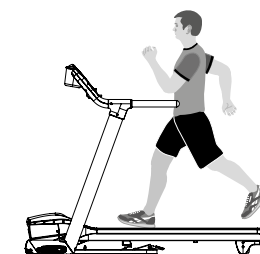
1



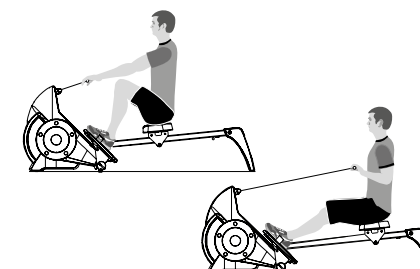
2



3



4



Domande frequenti

La invitiamo a valutare i seguenti aspetti prima di contattare l'ufficio assistenza tecnica, all'indirizzo www.bodytone.eu/en/contact/.

Domande generali

1. D - Dopo il montaggio o l'uso, sembra che la macchina sia instabile o scricchioli. È normale?

R - No, non va bene. Occorre eseguire alcuni semplici controlli:

- Verificare che tutti i dadi e i bulloni siano fissati in posizione, senza eccedere nel serrarli (alcuni potranno dover essere leggermente allentati se il rumore proviene da un'area specifica).
- Controllare che tutte le rondelle siano montate e posizionate correttamente.
- Lubrificare tutte le parti mobili con lubrificante o grasso (quest'ultimo è da preferire, in quanto più spesso).
- Verificare in particolare che le parti in plastica siano fissate in sicurezza, poiché possono spesso provocare rumori intermittenti.

2. D - Sullo schermo viene visualizzato un messaggio "E". Cosa significa? E cosa devo fare?

R - Potrebbero essere visualizzati diversi messaggi "E". Qualora venisse visualizzato uno dei seguenti messaggi, ricontrollare il montaggio di tutti i cavi di connessione tra il computer e il motore o i fili di rilevazione della frequenza cardiaca come descritto di seguito:

- Arrestare la macchina e scollegare il cavo di alimentazione dalla stessa e/o rimuovere le batterie dal computer.
- Scollegare e ricollegare tutti i cavi connessi in fase di montaggio, assicurando che siano tutti raggruppati.
- Ricollegare il cavo di alimentazione e/o inserire le batterie. Accendere la macchina.
- Verificarne il corretto funzionamento.
- Se il problema non viene risolto, contattare l'ufficio assistenza tecnica locale.

Cyclette e Cross Trainer

1. D - Sullo schermo non appare alcuna visualizzazione. Occorre sostituire il computer?

R - Non necessariamente; potrebbe trattarsi semplicemente di un filo non collegato (vedi sopra).

2. D - Dai sensori cardiaci sul manubrio (sistema EKG) non risulta alcuna lettura. Occorre sostituire il computer?

R - Non necessariamente; potrebbe trattarsi di un filo non collegato (vedi sopra) oppure di un contatto allentato del manubrio. Procedere nel modo seguente:

- Arrestare la macchina e scollegare il cavo di alimentazione dalla stessa e/o rimuovere le batterie dal computer.
- Pulire la superficie metallica delle impugnature con un panno umido.
- Inserire nuovamente le batterie e/o ricollegare il cavo di alimentazione.
- Assicurarsi che il palmo della mano avvolga sia la piastra superiore che quella inferiore del sensore di impulsi. Per ottenere un buon contatto non è sufficiente che il pollice avvolga la parte inferiore delle piastre.
- Assicurarsi di appoggiare saldamente il palmo della mano sui sensori, senza stringerli eccessivamente.
- Restare fermi prima di ottenere la lettura delle pulsazioni. L'immobilità garantisce la lettura più precisa delle pulsazioni.

3. D - La console non indica distanza, velocità o calorie. Occorre sostituire il computer?

R - Non necessariamente; potrebbe trattarsi di un filo non collegato (vedere il punto 2 precedente per verificare le connessioni).

4. D - Il filo di tensione sulla mia cyclette/cross trainer manuale sembra essere troppo corto e non si riesce a collegarlo. Mi è stato fornito il filo sbagliato?

R - Non necessariamente; procedere nel modo seguente:

- Impostare la macchina sul livello di resistenza più alto; la sezione inferiore della clip si avvicinerà al cavo di tensione.
- Collegare il cavo di tensione alla sezione inferiore della clip.
- Tirare verso l'alto il montante del manubrio esercitando una certa forza. Questa operazione non romperà il cavo ma lo allungherà leggermente, in modo da consentire di bloccare in posizione la sezione superiore.

5. D - La macchina ha emesso un forte rumore e ora sembra non esserci alcuna resistenza durante la pedalata. Occorre chiamare un tecnico?

R - Non necessariamente; la cinghia di trasmissione potrebbe essere uscita dalle pulegge. È possibile rimuovere il coperchio esterno per verificare. Se la cinghia è ancora intatta, la si può ricollocare agevolmente nella corretta posizione. Se la cinghia si è rotta o per ulteriore

consulenza, contattare il servizio di assistenza tecnica visitando il sito www.bodytone.eu/en/contact/

6. D - Lo stabilizzatore dotato di ruote deve essere collocato nella parte anteriore o posteriore della macchina?

R - Nella parte anteriore, per agevolare lo spostamento della macchina.

7. D - Perché il pedale sinistro non si avvita nella pedivella?

R - Il pedale sinistro è dotato di filetto inverso e deve essere fissato all'indietro, in senso orario.

8. D - Che cos'è la "Resistenza magnetica"?

R - La resistenza o il carico esercitato sui pedali durante l'allenamento vengono forniti da un magnete ubicato in prossimità del volano. Tanto più il magnete è vicino al volano, tanto maggiore è la resistenza esercitata. Il magnete viene mosso dal volano a resistenza manuale o mediante la console del computer.

Tapis roulant

1. D - Come si esegue la lubrificazione del tapis roulant?

R - Nella parte posteriore del piano di corsa [opposto all'estremità del computer] su entrambi i binari laterali, è presente un bullone a testa esagonale Allen.

- Ruotare questi bulloni in senso antiorario per cinque giri completi, onde allentare il nastro.
- Sollevarne il bordo del nastro scorrevole del tapis roulant di circa 30 - 40 cm dal rullo anteriore.
- Applicare 10 ml di olio alla parte inferiore del nastro scorrevole, iniziando dalla parte anteriore e terminando con quella posteriore.
- Abbassare il nastro scorrevole e serrare di nuovo i bulloni a testa esagonale Allen, per tendere nuovamente il nastro.
- Azionare il tapis roulant, facendolo funzionare ad una velocità di 10 km/h (6mph) per 5-10 minuti.
- Eliminare l'olio in eccesso con un panno.
- Se necessario, ripetere la procedura.

2. D - Con quale frequenza si deve eseguire la lubrificazione del tapis roulant?

R - Dipende dall'utilizzo. Se il tapis roulant viene usato 3 - 5

volte la settimana, lubrificarlo ogni 6-8 settimane. Un utilizzo meno frequente richiederà l'esecuzione della lubrificazione solo una volta ogni tre mesi. È essenziale non lubrificare eccessivamente il tapis roulant perché il nastro scorrevole potrebbe scivolare.

3. D - Quale tipo di lubrificante si deve usare?

R - Si deve usare esclusivamente olio al silicone non a base di petrolio, reperibile presso l'ufficio di assistenza tecnica locale.

4. D - Cosa si dovrebbe fare per evitare che il nastro si fermi o aderisca durante l'utilizzo del tapis roulant?

R - Ciò è probabilmente dovuto ad una tensione o lubrificazione errata del nastro scorrevole. Procedere nel modo seguente:

- Sollevare il nastro scorrevole dal piano di corsa. Il nastro si dovrebbe poter distanziare facilmente di 8-10 cm dal piano di corsa.
- Se il nastro si distanzia di oltre 8-10 cm, seguire le istruzioni contenute nel paragrafo "Come regolare o tendere il nastro scorrevole".
- Se il nastro sembra essere correttamente regolato, mettere in funzione la macchina per alcuni minuti. Se la velocità viene mantenuta senza che l'utilizzatore corra sul nastro, potrà essere necessario procedere alla lubrificazione (vedi sopra).
- Se il nastro rallenta all'improvviso, contattare l'ufficio assistenza tecnica locale, all'indirizzo www.bodytone.eu/en/contact/.

5. D - Come si esegue la regolazione del nastro scorrevole?

R - Il nastro può allentarsi o spostarsi a sinistra o a destra.

Se il nastro si è spostato verso sinistra:

- Rimuovere la chiave di sicurezza e staccare il cavo di alimentazione.
- Con una chiave Allen, ruotare il bullone sinistro in senso orario e il bullone destro in senso antiorario di ¼ di giro.
- Collegare il cavo di alimentazione e inserire la chiave di sicurezza, quindi azionare il tapis roulant per alcuni minuti.
- Ripetere il procedimento sino a quando il nastro non risulti centrato, facendo attenzione a non eccedere nel suo tensionamento.

Se il nastro si è spostato verso destra:

- Rimuovere la chiave di sicurezza e staccare il cavo di alimentazione.
- Con una chiave Allen, ruotare il bullone sinistro in senso antiorario e il bullone destro in senso orario di ¼ di giro.
- Collegare il cavo di alimentazione e inserire la chiave di sicurezza, quindi azionare il tapis roulant per alcuni minuti.

d. Ripetere il procedimento sino a quando il nastro non risulti centrato, facendo attenzione a non eccedere nel suo tensionamento.

6. D - A cosa serve la chiave di sicurezza e dove viene inserita?

R - La chiave di sicurezza è stata progettata per garantire l'immediata interruzione dell'alimentazione alla macchina e l'arresto del nastro scorrevole in caso di problema da parte dell'utilizzatore del tapis roulant durante l'allenamento. Si tratta di una chiave in plastica rossa, inserita nella parte anteriore della macchina, e pinzata all'abbigliamento dell'utilizzatore durante la corsa. Se la chiave non è inserita correttamente, la macchina non funziona.

7. D - Perché sotto al tapis roulant appare della polvere nera?

R - La presenza di polvere nera è dovuta alla normale usura e viene facilmente rimossa con un aspirapolvere. Per proteggere il pavimento, è possibile acquistare un tappetino presso qualsiasi rivenditore autorizzato di prodotti Bodytone.

8. D - Il tapis roulant è dotato di una fascia di misurazione della frequenza cardiaca, ma sembra che questa non invii alcuna lettura al computer.

R - I motivi potrebbero essere diversi. Procedere nel modo seguente:

- Assicurarsi che la fascia sia rivolta verso l'esterno e che il lato corretto sia rivolto verso l'alto.
- Utilizzare una soluzione salina (come ad esempio la saliva) per inumidire gli elettrodi del sensore.
- La fascia deve essere a contatto della pelle, sotto ai pettorali. Per garantire un buon contatto, potrà essere necessario regolarla.
- Il funzionamento del monitor può essere disturbato dalle interferenze magnetiche di altre apparecchiature domestiche. In tal caso, cercare di collocare il tapis roulant in un'altra posizione.
- Se gli accorgimenti sopra indicati non producono alcun risultato, provare a fare indossare la fascia da un altro utilizzatore.

Nota bene

Le immagini riportate nelle guide e nei manuali per l'utente possono differire da quella del prodotto acquistato.

Boas-vindas

PORTUGUÊS

Obrigado por ter escolhido um equipamento para exercício físico genuíno da Bodytone, o líder mundial de equipamento para exercício físico. Antes de começar, leia atentamente estas instruções. Se tiver alguma dificuldade, contacte a sua equipa de assistência local da Bodytone através de www.bodytone.eu/en/contact/



Conselhos para a manutenção geral do equipamento

Congratulamo-nos por ter escolhido um equipamento de exercício físico genuíno da Bodytone. Este produto de qualidade foi concebido para utilização doméstica e foi testado e certificado de acordo com a norma europeia EN 957-1 e as secções adicionais aplicáveis EN957/2-10. Leia atentamente o Guia de montagem antes de montar e utilizar pela primeira vez o equipamento e guarde todas as instruções para referência e manutenção.

Garantia

Os produtos de qualidade da Bodytone incluem uma garantia aplicável ao comprador original com a duração de dois anos contra defeitos de material e de mão-de-obra. A garantia não cobre peças desgastáveis e danos causados pela incorrecta utilização do produto. Caso pretenda obter assistência ao abrigo da garantia, contacte a equipa local de assistência técnica para solicitar a reparação do produto.

O período da garantia tem início na data de entrega do produto, pelo que deve guardar o comprovativo de compra em local seguro. Tenha em atenção que o comprovativo de compra será necessário para processar um pedido de assistência ao abrigo da garantia. Esta garantia é aplicável apenas ao comprador original.

Advertência

Este equipamento foi concebido apenas para utilização doméstica e foi testado com base num peso corporal máximo, consoante o tipo de equipamento. O peso corporal máximo para cada produto está indicado no autocolante informativo que se encontra na estrutura principal da máquina.

A Bodytone e as respectivas subsidiárias não assumem qualquer responsabilidade por danos pessoais ou de bens decorrentes da utilização deste equipamento. É da responsabilidade do proprietário assegurar que todos os utilizadores deste equipamento estão adequadamente informados sobre todas as advertências e precauções.

Comunicar uma avaria

Antes de nos contactar, leia a lista de Perguntas frequentes no final deste folheto ou visite a secção de assistência no nosso Website em www.bodytone.eu/en/contact/ onde poderá encontrar muitas informações e vídeos de auto-ajuda. A maioria dos problemas pode ser rectificada pelo utilizador sem necessidade de contactar os nossos serviços de assistência técnica.

Caso necessite de nos contactar, e para nos permitir dar a melhor assistência possível ao seu equipamento, indique o nome do modelo e o número de série em toda a correspondência. Estes elementos encontram-se no autocolante localizado na estrutura do produto que poderá estar afixado em locais ligeiramente diferentes consoante o tipo de equipamento, como é indicado a seguir: [As informações abaixo são apenas um guia e a posição pode variar.]

Details should be noted here
for easy future reference

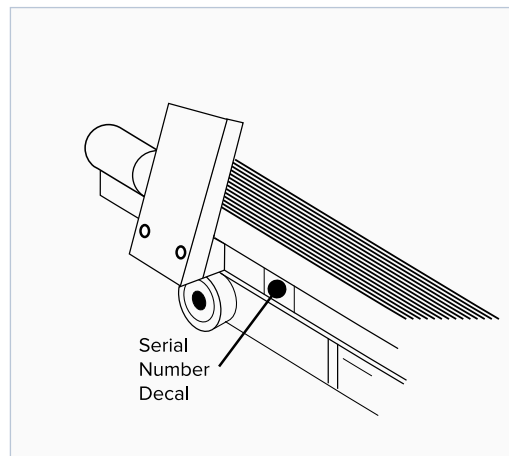
Nome do modelo:

Número de série:

Caso necessite de nos contactar, deve indicar as seguintes informações de contacto:

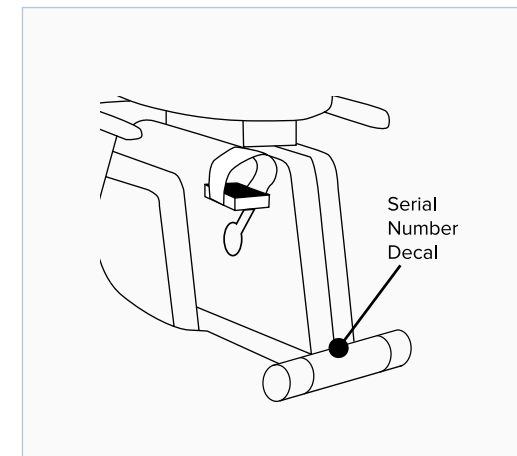
- A sua morada completa
- Um número de telefone de contacto durante o dia
- O nome da loja onde comprou o produto
- A data de compra da máquina
- O número de referência da encomenda da loja
- O número de série da sua máquina
- Detalhes da avaria ou pergunta. Quando necessitar de peças de substituição, certifique-se de indicar a referência correcta da peça, conforme as indicações do manual de montagem.

Podemos ajudá-lo mesmo que a garantia já tenha expirado. Sempre que necessário, podemos fornecer as peças de substituição ou a assistência necessárias. Para solicitar assistência, vá até ao Website em www.bodytone.eu/en/contact/ onde poderá encontrar os detalhes de contacto dos serviços locais de assistência técnica.



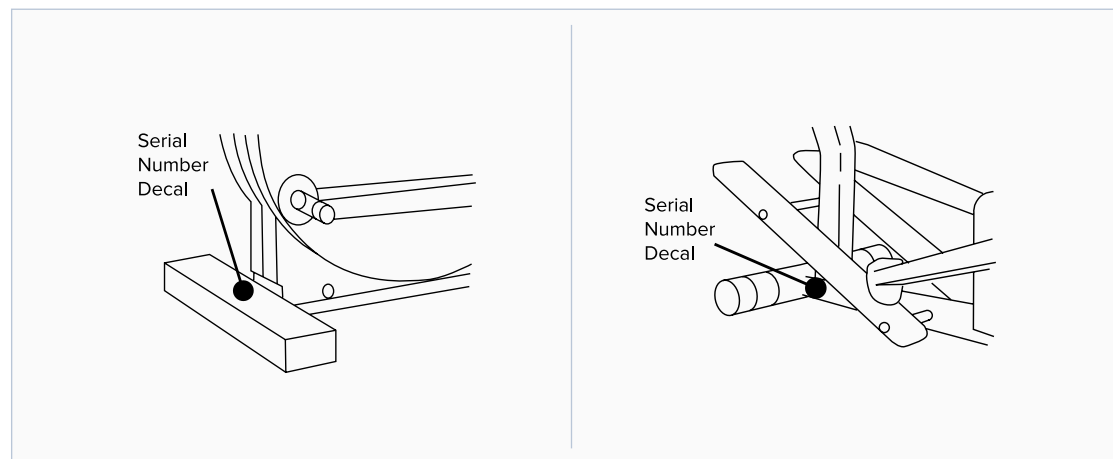
Passadeira

No lado esquerdo da estrutura onde a parte vertical se une à base da passadeira.



Bicicleta

Um autocolante branco ou prateado na estrutura principal na parte de trás da máquina, acima do estabilizador traseiro.



Bicicleta elíptica

Um de dois lugares:

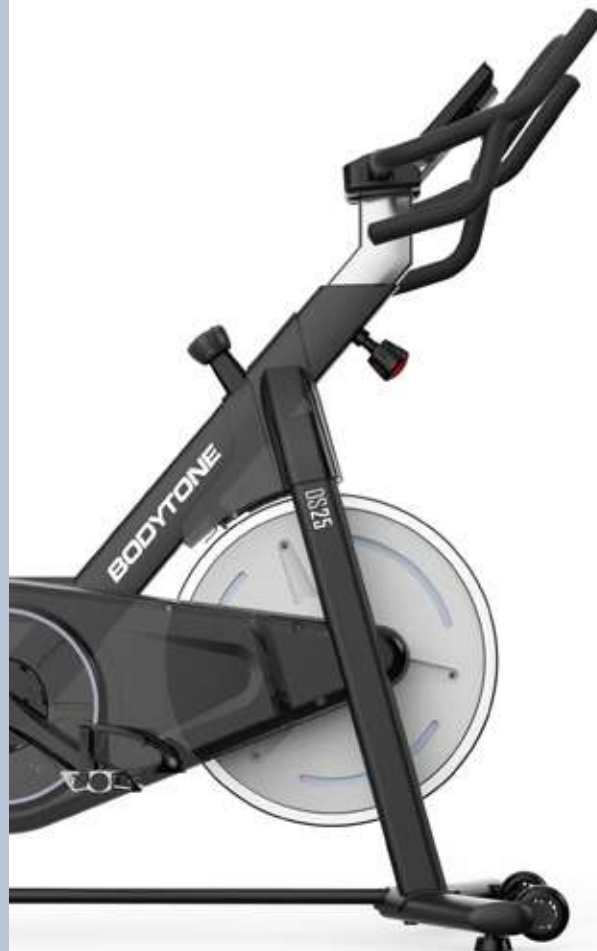
O número de série poderá estar no suporte principal num autocolante branco ou prateado na parte de trás da máquina, ou O número de série poderá encontrarse num autocolante branco ou prateado na estrutura principal próximo da parte traseira do pedal (esquerdo ou direito).

A manutenção geral é da exclusiva responsabilidade do proprietário e assume uma importância vital para garantir o desempenho da máquina. A não realização desta manutenção irá invalidar a garantia.

1. Certifique-se de que o equipamento esteja colocado numa superfície nivelada e plana com uma área circundante livre de pelo menos meio metro.
2. Certifique-se de que existe espaço suficiente disponível para utilizar o equipamento de exercícios.
3. O equipamento está concebido para ser utilizado e armazenado no interior. Não guarde o equipamento em ambientes húmidos ou empoeirados, no exterior, num alpendre, anexo, garagem ou pátio coberto.
4. O equipamento está concebido e fabricado apenas para uso doméstico. A garantia e a responsabilidade do fabricante não abrangem qualquer produto ou dano no produto originado por uma utilização de treino comercial, semicomercial ou pessoal.
5. Não utilize o equipamento próximo de água.
6. Certifique-se de que o treino seja iniciado apenas após a montagem, ajuste e inspeção correctos do produto.
7. Siga atentamente os passos do manual com as instruções de montagem.
8. Utilize apenas ferramentas adequadas e peças genuínas da Bodytone para a montagem. Se necessário, solicite assistência ou contacte-nos através de www.bodytone.eu/en/contact/

General Precautions

1. O treino incorrecto ou excessivo pode causar problemas de saúde ou lesões.
2. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios para receber aconselhamento acerca do treino.
3. Se o utilizador sentir tonturas, náuseas, dores no peito ou quaisquer outros sintomas anormais, deve PARAR de imediato o treino. CONSULTAR UM MÉDICO DE IMEDIATO.
4. Peso máximo do utilizador – consulte o autocolante informativo que se encontra na estrutura da máquina.
5. Mantenha sempre as crianças e os animais de estimação afastados do equipamento. Não deixe crianças sem supervisão na divisão em que se encontra a máquina.
6. Este produto está concebido para a realização de exercícios físicos por adultos. Este produto não é adequado para ser utilizado por pessoas com menos de 14 anos de idade.
7. As pessoas com deficiência não devem utilizar o equipamento sem a assistência de uma pessoa qualificada.
8. Nunca permita que o equipamento seja utilizado por mais de uma pessoa de cada vez.
9. Utilize a máquina apenas para o objectivo a que se destina. Nunca utilize acessórios não recomendados pelo fabricante.
10. Nunca utilize o equipamento se não estiver a funcionar correctamente.



Ambiente

1. Certifique-se de que todos os presentes estejam conscientes dos possíveis perigos, como peças móveis, durante o treino.
2. Use sempre vestuário e calçado desportivo adequado durante os exercícios. Não efectue os exercícios sem calçado desportivo.
3. Certifique-se de que existe espaço suficiente disponível para utilizar o equipamento de exercícios.
4. Certifique-se de que líquidos e transpiração não entrem no equipamento. Retire quaisquer excessos com um pano húmido após cada utilização.
5. Não coloque objectos aguçados nas proximidades do equipamento.
6. O equipamento está concebido para ser utilizado e armazenado no interior. Não guarde o equipamento em ambientes húmidos ou empoeirados.
7. O equipamento está concebido e fabricado apenas para uso doméstico. A garantia e a responsabilidade do fabricante não abrangem qualquer produto ou dano no produto originado por uma utilização de treino comercial, semi-comercial ou pessoal. Este tipo de utilização irá invalidar a garantia.

Verificações de segurança antes de cada utilização

1. Aperte todas as peças ajustáveis para evitar movimentos súbitos durante o treino.
2. Esteja consciente das peças móveis ou que não estão fixas durante a montagem ou desmontagem do equipamento.
3. Não use vestuário largo ou inadequado que possa ficar preso no equipamento

Aquecimento

1. É importante efectuar um aquecimento antes da realização dos exercícios para preparar o corpo para a sessão de treino que está prestes a realizar. A primeira fase do aquecimento destina-se a aumentar o ritmo cardíaco e a bombear uma quantidade suficiente de sangue para o corpo.
2. Efectue uma actividade durante cinco a dez minutos para aquecer os mesmos músculos que vai exercitar durante o programa de exercícios e depois efectue uma fase de alongamento estático.
3. Mantenha cada posição de alongamento durante cerca de 30 segundos. O alongamento não deve provocar dor, alongue os músculos apenas até uma posição que seja confortável para si. Se tiver um músculo tenso ou com alguma lesão anterior, concentre-se no alongamento do grupo de músculos afectado durante o aquecimento. Não efectue quaisquer movimentos súbitos durante o aquecimento.

Arrefecimento

1. Deve efectuar um arrefecimento após a sessão de treino. O arrefecimento deve fazer com que o seu ritmo cardíaco retorne gradualmente ao mesmo ritmo do nível de descanso.
2. Para efectuar o arrefecimento, efectue uma actividade da sua escolha a uma baixa intensidade. Este arrefecimento deve ser seguido de alongamentos estáticos similares aos efectuados durante o aquecimento.

Utilização correcta

1. Bicicletas

Posicionamento ergonómico adequado: Consulte o diagrama anterior para obter indicações acerca do posicionamento adequado para o treino. Para obter este posicionamento, ajuste a posição do guiador e do selim à sua altura.

Montagem: Ao subir/descer do equipamento, certifique-se de colocar o seu peso apenas no pedal com a posição mais abaixo.

Principal tipo de exercício: Este equipamento concentra-se na parte inferior do corpo e pode tonificar os músculos das coxas e das pernas. Pode ajustar a carga pela unidade de resistência, existem vários níveis no dispositivo que podem ser ajustados manualmente ou através do computador, dependendo do tipo de bicicleta.

2. Bicicletas elípticas

Posicionamento ergonómico adequado: Consulte o diagrama anterior para obter indicações acerca do posicionamento adequado para o treino.

Monte e desmonte o equipamento: Selecione qualquer um dos lados do equipamento, certifique-se de conseguir mover os pés com facilidade e conforto para montar ou desmontar o equipamento. Certifique-se de conseguir colocar o pé com firmeza na posição mais baixa do pedal e de segurar as barras para as mãos com firmeza.

Principal tipo de exercício: Este equipamento concentra-se na parte inferior do corpo e pode tonificar os músculos das coxas e das pernas. Ou pode utilizar a barra amovível para as mãos para treinar a parte superior do corpo e a totalidade do corpo.

Advertência: Tenha cuidado com a barra amovível para as mãos!

3. Passadeiras

Posição biomecânica correcta: Consulte o diagrama anterior. Correr em linha recta na passadeira é mais fácil se se concentrar num objecto fixo à sua frente na sala. Corra como se pretendesse aproximar-se do objecto. Mantenha sempre uma distância para que possa alcançar o guiador frontal.

Principal tipo de exercício: Este equipamento concentra-se na parte inferior do corpo e pode treinar os músculos das coxas e das pernas.

4. Remos

Para uma utilização adequada durante a utilização dos remos, comece por dobrar os joelhos numa posição sentada. Incline-se ligeiramente para a frente com os braços esticados e agarre a barra para as mãos conforme indicado na figura A.

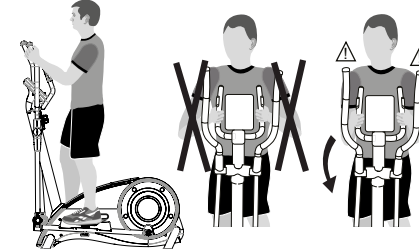
Num movimento constante e fluido, puxe a barra para trás, fazendo força com as pernas enquanto puxa os braços em direcção ao peito, conforme indicado na figura B. Para evitar lesões, evite que a barra toque nos joelhos ou inclinar-se demasiado para trás.

Regresse à posição de início.

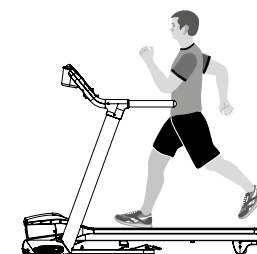
1



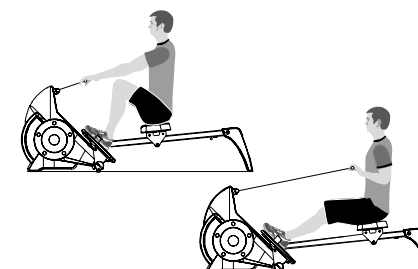
2



3



4



Perguntas frequentes

Efectue estes procedimentos antes de contactar o departamento de assistência técnica em www.bodytone.eu/en/contact/.

Procedimentos gerais

1. P – Após a montagem ou utilização, o produto parece instável ou emite ruídos. É normal?

R – Não, isto não é correcto. Existem algumas verificações básicas que devem efectuar:

- Certifique-se de que todas as portas e parafusos estejam fixos nas respectivas posições mas sem estarem demasiado apertados (alguns podem necessitar de ser ligeiramente afrouxados se o ruído for proveniente de uma área específica).
- Verifique que todas as anilhas estejam colocadas e na posição correcta.
- Lubrifique todas as peças móveis com lubrificante ou massa (a massa é preferível uma vez que é mais espessa).
- Verifique em particular se todas as peças plásticas estejam fixas com firmeza uma vez que podem frequentemente causar ruídos irregulares.

2. P – Existe uma mensagem “E” no ecrã. O que significa e o que deve ser feito.

R – Podem ocorrer várias mensagens “E”. Se for apresentada alguma destas mensagens, verifique novamente o ajuste de todos os cabos de ligação entre o computador e o motor ou os cabos de pulsação da seguinte forma:

- Pare a máquina e retire a alimentação da máquina e/ou as baterias do computador.
- Desligue e volte a ligar todos os cabos ligados durante a montagem – garantindo que estejam totalmente encaixados entre si.
- Volte a ligar a alimentação e/ou introduza as baterias e ligue a máquina.
- Teste esta função novamente
- Se este procedimento não resolver o problema, contacte o Departamento de assistência técnica.

Bicicletas e bicicletas elípticas

1. P – Não é apresentado nada no ecrã do computador. O computador deve ser substituído?

R – Não necessariamente – isto pode significar apenas uma ligação solta (consulte acima).

2. P – Não existe leitura nos punhos EKG. O computador deve ser substituído?

R – Não necessariamente – isto pode significar uma ligação solta (consulte acima) ou que o contacto com os punhos é deficiente. Siga as instruções abaixo:

- Pare a máquina e retire a alimentação da máquina e/ou as baterias do computador.
- Limpe a superfície de metal dos punhos com um pano húmido.
- Substitua as baterias e/ou a alimentação.
- Certifique-se de que a palma da mão esteja à volta da placa superior e inferior do sensor de pulsação. Colocar apenas o polegar à volta da placa inferior não é suficiente para atingir um bom contacto.
- Certifique-se de que os sensores sejam segurado com firmeza mas não apertados.
- Antes de obter uma leitura da pulsação, pare qualquer movimento. Permanecer imóvel irá garantir a melhor leitura de pulsação possível.

3. P – A consola não apresenta a distância, velocidade ou calorias. O computador deve ser substituído?

R – Não necessariamente – isto pode significar uma ligação solta (consulte o n.º 2 para verificar as ligações).

4. P – O cabo de contacto na minha bicicleta/bicicleta elíptica manual é demasiado curto e não pode ser ligado. Foi fornecido o cabo errado?

R – Não necessariamente – siga as instruções abaixo:

- Defina a máquina para o nível mais elevado da resistência – este procedimento irá deslocar a secção inferior do clipe para uma posição mais próxima do cabo de contacto.
- Ligue o cabo de contacto à secção inferior do clipe.
- Agora puxe o poste do guiador para cima com uma força razoável. Este procedimento não irá partir o cabo mas antes esticar ligeiramente o cabo para permitir que a secção superior fique bloqueada na posição correcta.

5. P – Foi ouvido um som alto na máquina e agora parece não haver resistência nos pedais. É necessário um técnico?

R – Não necessariamente – a correia da transmissão pode ter saído

das polias. Pode ser retirada a cobertura exterior para investigar se é este o caso. Se a correia ainda estiver intacta, deve ser fácil voltar a colocá-la na posição correcta. Se a correia estiver estalada ou para obter mais aconselhamento, contacte a assistência técnica em www.bodytone.eu/en/contact/.

6. P – O estabilizador com rodas deve ser colocado na parte frontal ou posterior da máquina.

R – Na parte frontal, de forma a ajudar à movimentação da máquina.

7. P – Porquê é que o pedal esquerdo não é enroscado na manivela?

R – O pedal esquerdo possui uma rosca inversa e deve ser colocado na posição inversa.

8. P – O que é a “Resistência magnética”?

R – A resistência ou carga exercida nos pedais durante o treino é fornecida por um íman localizado próximo do guiador. Quanto mais próximo o íman estiver da roda, maior será a resistência exercida. O íman é movimentado pela roda da resistência manual ou pela consola do computador.

Passadeiras

1. P – Como posso lubrificar a passadeira?

R – Na parte posterior da passadeira de corrida (lado oposto ao extremo do computador), em ambas guias laterais, existe um parafuso de cabeça Allen.

- Rode estes parafusos para a esquerda cinco voltas completas para libertar a tensão da correia.
- Levante o eixo da correia de corrida em cerca de 30 a 40 cm a partir do cilindro frontal.
- Aplique 10 ml de óleo no lado inferior da correia de corrida de cima para baixo.
- Desça a correia de corrida e volte a apertar os parafusos de cabeça Allen para ajustar a tensão.
- Accione a passadeira a 10 kmh/6mph durante 5-10 minutos.
- Elimine quaisquer excessos de óleo.
- Repita se necessário.

2. P – Com que frequência deve ser lubrificada a passadeira?

R – Depende da utilização da mesma. Se utilizada 3 – 5 vezes por semana, deve ser lubrificada a cada 6 - 8 semanas. Uma utilização inferior irá requer uma lubrificação apenas uma vez a cada três meses.

É essencial que a passadeira não seja lubrificada em excesso uma vez que tal pode originar que a correia de corrida deslize.

3. P – Que tipo de lubrificante deve ser utilizado?

R – Apenas um óleo de silicone que não seja à base de petróleo deve ser utilizado. Este óleo pode ser adquirido no departamento de assistência técnica local.

4. P – O que deve ser efectuado para evitar que a correia pare ou fique presa quando a passadeira estiver a ser utilizada?

R – Isto deve-se provavelmente a uma tensão ou lubrificação incorrectas da correia de corrida. Siga os seguintes passos:

- Afaste a correia de corrida da passadeira. Deve afastar-se facilmente até uma distância de 8 a 10 cm da passadeira de corrida.
- Se a correia se separar mais de 8 a 10 cm, siga as instruções abaixo acerca de “Como ajustar ou apertar a correia de corrida”.
- Se a correia parecer estar correctamente ajustada, deixe a máquina funcionar por si mesma durante alguns minutos. Se mantiver a velocidade sem que um utilizador esteja a correr na passadeira, pode necessitar de lubrificação (consulte acima).
- Se a correia abrandar inesperadamente, contacte o nosso departamento de assistência técnica em www.bodytone.eu/en/contact/.

5. P – Como é ajustada a correia de corrida?

R – A correia pode ficar solta ou inclinada para a esquerda ou para a direita. Se a correia estiver inclinada para a esquerda:

- Retire a chave de segurança e desligue o cabo de alimentação.
- Utilizando a chave Allen, rode o parafuso do lado esquerdo para a direita e o parafuso do lado direito para a esquerda em cerca de ¼ de volta.
- Volte a ligar a alimentação e a colocar a chave de segurança e opere a passadeira durante alguns minutos.
- Repita o procedimento até a correia estar centrada, com o cuidado de nunca apertar a correia em excesso.

Se a correia estiver inclinada para a direita:

- Retire a chave de segurança e desligue o cabo de alimentação.
- Utilizando a chave Allen, rode o parafuso do lado esquerdo para a esquerda

e o parafuso do lado direito para a direita em cerca de ¼ de volta.

c. Volte a ligar a alimentação e a colocar a chave de segurança e opere a passadeira durante alguns minutos.

d. Repita o procedimento até a correia estar centrada, com o cuidado de nunca apertar a correia em excesso.

6. P – O que é a chave de segurança e onde deve ser colocada?

R – A chave de segurança está concebida para garantir que a alimentação da máquina seja cortada de imediato e a correia de corrida abrande e pare se o utilizador defrontar qualquer dificuldade ao utilizar a passadeira.

É uma chave de plástico vermelho que é introduzida na parte frontal da máquina e é colocada no vestuário dos utilizadores durante a corrida. Se a chave não for introduzida correctamente, a máquina não funciona.

7. P – Porquê é que aparece um pó negro por baixo da passadeira?

R – Isto deve-se ao desgaste normal e pode ser facilmente removido com a ajuda de um aspirador. Para proteger o pavimento, pode ser adquirido um tapete em qualquer ponto de venda de produtos da Bodytone.

8. P – A passadeira é fornecida com uma correia para leitura do ritmo cardíaco mas parece não existir leitura no computador.

R – Podem ser várias a causas de origem. Siga os passos abaixo:

- Certifique-se de que a correia esteja virada para frente e com a face correcta virada para cima.
- Utilize uma solução salina (como a saliva) para humedecer as áreas do eléctrodo da unidade do sensor.
- A correia deve ser colocada contra a pele por baixo dos músculos peitorais. Pode ser necessário proceder a algum ajuste para garantir um bom contacto.
- O funcionamento do monitor pode ser afectado pela interferência magnética de outros equipamentos domésticos. Tente mudar a localização da passadeira.
- Se os procedimentos anteriores não funcionarem, teste a correia com outro utilizador.

Nota

As imagens utilizadas nos manuais de utilizador podem variar das imagens correspondentes ao produto real.

欢迎

中国人

感谢您選用正品Bodytone 健身設備，這是世界一流的鍛煉設備。請先仔細閱讀以下說明，然後再開始使用。如果遇到困難，請透過
www.bodytone.eu/en/contact/
聯絡當地 Bodytone 支援團隊。



一般設備維護建議

您選用的是正品Bodytone 健身設備，對此我們感到很高興。這種高品質產品旨在用於家庭中，已按歐洲標準 EN 957-1 和附加的副標準部分 EN957/2-10 測試過，並已得到認證。請先仔細閱讀《組裝指南》再組裝及初次使用，並且一定要儲存所有說明，以便參考和維護。

質保

對於一手買家，高品質Bodytone 產品都有兩年的質保，針對的是材料和製程方面的潛在缺陷。已磨損的零件和因為誤用本產品而導致的損失，都不在質保之列。如果要索賠，請聯絡當地技術服務支援團隊，以便組織修理工作。

質保期始於交付產品之日，所以請注意儲存銷售憑證。請注意，必須有銷售憑證才能處理質保索賠。

上述質保僅會向一手買家提供。

警告

本設備僅適於家庭使用，也經過最大體重測試，具體體重取決於設備類型。對於每種產品，最大使用者體重可能標在其資料不乾膠標籤上，該標籤位於機器主體上。

對於因為本設備而延續或因為使用本設備而造成的人身傷害或財產損失，Bodytone 及其子公司概不負責。對於所有警告和預防措施，所有者負責確保本設備的所有使用者都有充分的了解。

報告故障

請先仔細看列在本手冊末尾的常見問題解答，或瀏覽我們網站 (www.bodytone.eu/en/contact/) 的支援版塊，其中有大量自助資訊和視訊。大多故障均可由使用者排除，無須聯絡我們的技術服務支援部門。

如果確實必須聯絡我們，並使我們可以按最高標準對設備提供支援，請在所有信件中摘引產品型號名稱和序號。上述資訊通常位於產品主體上的不乾膠標籤上，但位置可能略有不同，具體情況取決於如下設備類型：（以下只是指導性說明，標籤位置可能會不相同）。

應該將詳細資訊記在此處，以備輕鬆參考

型號名稱:

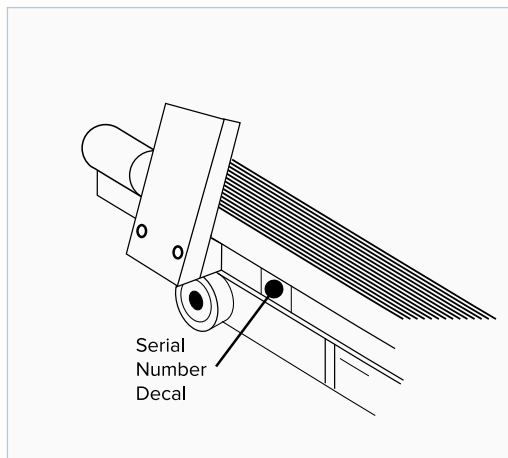
序號:

如果需要聯絡我們，請一定要提供以下聯絡資訊：

- 您的完整地址
- 日間聯絡電話號碼
- 從其購買產品的零售商的名稱
- 機器購買日期
- 零售商訂單參考號
- 機器的序號
- 故障或問題詳情。如果需要備件，請確保已摘引組裝手冊中的相應零件號。

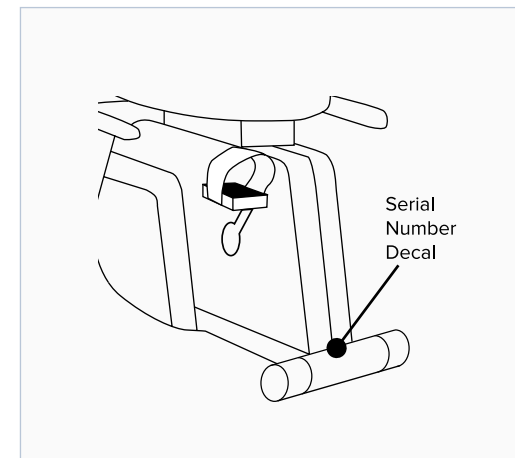
如果質保期已過，我們仍可提供協助。需要協助時，我們能提供所需備件或協助。要請求支援，請切換到網站

www.bodytone.eu/en/contact/，從中可得到當地技術服務支援。



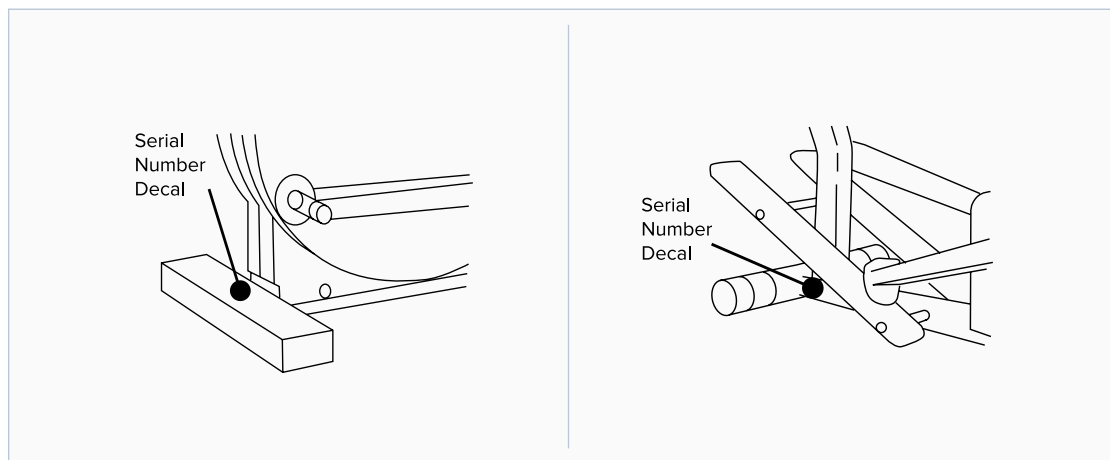
跑步機

位於左側邊框上，垂直安裝的部件跑步機底座接合在此處。



腳踏車

是一個白色或銀色不乾膠標籤，貼機器背面主框架上，位於後穩定器上方。



多功能健身器

位於兩個位置中的一個位置：序號可 能在機器背面的主支架上的白色或銀色不乾膠標籤上， 序號也可能在朝向踏板臂（左側或側）後部的主框架上的白色或銀色不乾標籤 上。

一般維護由所有者負全責，並且對於確保機器效能不可 或缺。未能執行一般維護會使質保作廢。

1. 確保設備在平坦的水平面上，設備周圍至少留出 0.5 m 的空隙。
2. 確保空隙足以使用健身設備。
3. 設備旨在室內使用和儲存。請勿將設備儲存在潮濕或多塵的環境，室外、棚屋、附屬建築物、車庫或有遮蓋物的露臺中。
4. 設備僅為家用設計和製造。質保和製造商的責任不涵蓋因為商業、半商業或個人鍛煉用途而造成的產品損失。
5. 請勿在水附近使用設備。
6. 確保僅在產品組裝、調節並檢查妥當後才開始鍛煉。
7. 仔細按組裝說明手冊步驟操作。
8. 僅用合適的工具和正品Bodytone 零件組裝。按需尋求協助或透過www.bodytone.eu/en/contact/ 聯絡我們

一般預防措施

1. 鍛煉不得法或過量，都可能導致健康問題或受傷。
2. 先諮詢醫生再開始執行鍛煉計劃，以便徵求有關鍛煉的建議。
3. 如果使用者出現頭暈、噁心、胸痛，或其他異常症狀，請立即停止鍛煉。要立即諮詢醫生。
4. 對於最大使用者體重，請查閱機器主體上的資料不乾膠標籤。
5. 始終都讓兒童和寵物遠離設備。請勿讓兒童在無人看護的情況下留在有機器的房間。
6. 本產品旨在由成人用來進行體育鍛煉。本產品不宜 14 歲以下的人使用。
7. 殘障人士不得在沒有合格人員協助的情況下使用設備。
8. 請勿允許多人同時使用設備。
9. 僅按機器的預定用途使用機器。請勿使用製造商未建議使用的附件。
10. 請勿在設備運行不正常時運行設備。



環境

1. 確保在場人員知道潛在危險，如鍛煉過程中可移動的零件的潛在危險。
2. 始終都要穿著相應運動服和運動鞋。不穿運動鞋請勿鍛煉。
3. 確保空隙足以使用健身設備。
4. 確保不讓液體和汗水進入設備。每當用完後都用濕布擦去過多的汗水。
5. 請勿將尖銳的物體放在設備附近。
6. 設備旨在室內使用和儲存。請勿將設備儲存在潮濕或多塵的環境中。
7. 設備僅為家用設計和製造。質保和製造商的責任不涵蓋因為商業、半商業或個人訓練用途而造成的產品損失。如此使用設備會使質保作廢。

每次使用之前的安全檢查

1. 擰緊所有可調零件，以防鍛煉時突然移動。
2. 上下設備時要注意不固定或正在移動的零件。
3. 請勿穿著寬鬆或不合身的衣服，這樣的衣服可能會夾在設備 中。

熱身

1. 鍛煉之前務必熱身，為所要進行的鍛煉將身體準備好。熱身的第一個階段是提高心率，將血液輸往全身。
2. 做五到十分鐘的活動，以使用鍛煉時所要使用的肌肉做準備運動，然後進入靜態伸展階段。
3. 每次伸展大約持續 30 秒。伸展時請勿受傷，伸展肌肉時僅以舒適為度。如果肌肉緊張或有舊傷，則在熱身過程中集中伸展受影響的肌群。熱身時請勿突然運動。

冷身

1. 鍛煉完後要冷身。冷身會逐漸將心率降到休息時的水準。
2. 要冷身，請做低強度的所選活動。然後應該做靜態伸展，與熱身過程中的靜態伸展相同。

正確使用方法

1. 腳踏車

正確的人體工程學定位：正確鍛煉體位請參見上圖。要得出圖的體位，請按體重調整車把和車座位置。

騎乘：上/下設備時，一定要僅在踏板位置最低時才將體重移到踏板上。

主要鍛煉類型：這種設備主要用於鍛煉下半身，可使大腿和小肌肉健壯。可透過阻力裝置調整負載，設備有多種負載，可手動調整，也可透過電腦調整，具體情況取決於腳踏車類型。

2. 多功能健身器

正確的人體工程學定位：正確鍛煉體位請參見上圖。

上下設備：可選在設備的任何一側上下，要確保能輕鬆舒適地動足部，以便上下設備。一定要在踏板穩定在最低位置時踏在踏板上，並且要握牢把手。

主要鍛煉類型：這種設備主要用於鍛煉下半身，可使大腿和小肌肉健壯。也可用可移動的車把鍛煉上半身，以及既鍛煉上半身鍛煉下半身，也就是鍛煉全身。

警告：請注意可移動的車把！！

3. 跑步機

正確的生物力學體位：請參見上圖。在房間中，透過將注意力集中在前方的固定物體上，會使挺身跑在跑步機上更加輕鬆。就好像要跑向所注意的物體。始終都要保持可以觸及前方扶手的距離。

主要鍛煉類型：這種設備主要用於鍛煉下半身，可鍛煉大腿和小腿肌肉

4. 划船機

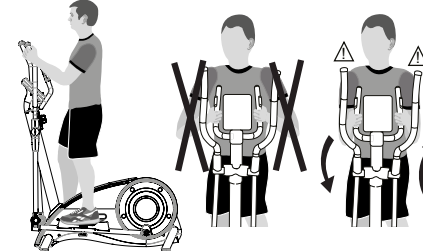
使用划船機時的正確方式是，先採取坐位，讓膝部彎曲。身體略向前傾，兩臂伸出，緊握把手，如圖 A 所示。

以平穩流暢的動作向後伸展，一面對前蹬腿，一面將雙臂拉回到胸前，如圖 B 所示。為了避免受傷，要防止卡住雙膝或後傾幅度過大。復原起始體位。

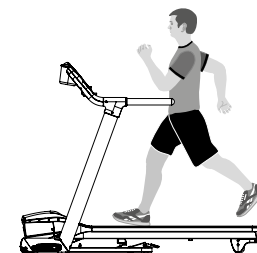
1



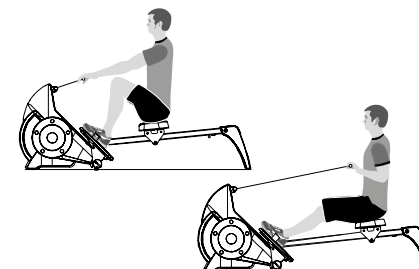
2



3



4



常見問題解答

請先仔細看這些常見問題解答，然後再在

www.bodytone.eu/en/contact/ 聯絡技術服務部門

一般問題

1. 問 - 組裝或使用後，感到產品不穩定或吱吱響。這是否正常？

答 - 這不正常。應該執行一些基本檢查：

- > 確保所有螺帽和螺栓都已擰緊並已就位，但未擰得過緊（如果雜訊從特定區域發出，則可能必須將某些螺帽和螺栓擰鬆一些）。
- > 檢核所有墊圈是否都已裝上並在適當的位置。
- > 用潤滑劑或黃油潤滑所有常移動的零件（用黃油更好，因為黃油更加黏稠）。
- > 尤其要檢核塑膠零件是否已裝牢，因為這些零件往往會導致不規則的雜訊。

2. 問 - 螢幕上有訊息「E」。其含義是什麼，應該執行什麼操作？

答 - 可能會顯示出來的「E」訊息不止一條。如果顯示其中任何一條訊息，請按以下步驟重新檢查電腦與馬達或脈衝線之間的連接線的接合情況：

- > 停止機器後對機器斷電，並且/或者從電腦中取出電池。
- > 斷開後重新接上組裝過程中連上的所有電纜，從而確保這些電纜全都捆在一起
- > 重新接上電源，並且/或者插入電池，對機器加電
- > 再次測試此功能
- > 如果這樣不能解決問題，請聯絡當地技術服務部門

腳踏車和多功能健身器

1. 問 - 電腦螢幕上沒有顯示內容。是否需要更換電腦？

答 - 未必要更換，這可能只是未接牢（請見上文）。

2. 問 - 沒有 EKG 扶手讀數。是否需要更換電腦？

- 答 - 未必要更換，可能是未接牢（請見上文），也可能是與扶手接觸不良。請按以下說明操作：
- > 停止機器後對機器斷電，並且/或者從電腦中取出電池。
 - > 用濕布清潔扶手的金屬表面。

> 放回電池並且/或者重新加電。

> 確保手掌握在脈衝感測器上下蓋板周圍。只用拇指握在底部不足以達到接觸良好的狀態。

> 確保握牢但請勿緊握感測器。

> 先停下再讀取脈搏讀數。保持靜止狀態可以確保脈搏讀數最准。

3. 問 - 不在控制臺中顯示距離、速度或熱量。是否需要更換電腦？

答 - 未必要更換，這可能是未接牢（請參照上面的第 2 個問題檢查連接）。

4. 問 - 手動腳踏車/多功能健身器上的張力鋼絲似乎太短，連不上。所提供的鋼絲是否有誤？

答 - 未必有誤，請按以下說明操作：

- > 將機器阻力設定到最高水準，這樣會移動夾子的下半部分，使其距張力線纜近一些。
- > 將張力線纜連接到夾子的下半部分。
- > 現在以合理的力度上拉把手桿。這不會將線纜拉斷，但會將線纜拉長一些，這樣就可以將頂端鎖住，使其就位。

5. 問 - 機器發出很大響聲，現在踏板似乎沒有阻力。是否需要讓工程師處理？

答 - 未必需要，傳動帶可能已脫離皮帶輪。可將外罩卸下以便調查研究。如果傳動帶仍然完好，則應該輕易就能使其回到正軌上。如果傳動帶已經斷裂，或者要尋求其他建議，請在 www.bodytone.eu/en/contact/ 聯絡技術服務支援部門

6. 問 - 帶輪子的穩定器應該在機器正面還是背面？

答 - 應該在正面，以促進機器的移動。

7. 問 - 為何無法將左側踏板擰到曲軸上？

答 - 左側踏板的螺紋是反的，必須反擰才能連上。

8. 問 - 什麼是「磁阻」？

答 - 鍛煉過程中施加在踏板上的阻力或負載，是由飛輪附近的磁鐵產生的。磁鐵離飛輪越近，施加的阻力就越大。磁鐵透過手動阻力輪或電腦控制臺移動

跑步機

1. 問 - 如何潤滑跑步機？

答 - 跑步平臺背面（電腦的對面）兩側的軌道上都有內六角螺栓。

> 將這些螺栓逆時針旋轉五整圈，放鬆傳動帶

> 將跑步機跑帶邊緣從前滾軸上大約提起 30 到 40 cm。

> 在跑帶下面從前向後塗上 10 ml 潤滑油。

> 放下跑帶，重新擰緊內六角螺栓設定張力大小。

> 對跑步機加電，使其速度達到 10 kmh/6 mph，持續 5-10 分鐘。

> 將過多的潤滑油都擦掉。

> 按需重複上述步驟。

2. 問 - 跑步機的潤滑頻率應該多高？

答 - 這取決於使用量。如果每週使用 3 - 5 次，則每 6 - 8 週潤滑一次。使用量小則只須每三個月潤滑一次。不得讓跑步機過於潤滑，因為這可能會使跑帶打滑。

3. 問 - 應該使用何種潤滑劑？

答 - 只應使用主要成分不是石油的矽油。可從當地技術服務部門獲得這種潤滑劑。

4. 問 - 使用跑步機時，應該做些什麼來防止跑帶停轉或發黏？

答 - 這很可能是因為跑帶張力或潤滑不當導致的。請按以下步驟操作：

> 提起跑帶使其離開跑步平臺。應該輕易就能將其與跑步平臺分開 8 到 10 cm 的距離。

> 如果跑帶分開後距離長於 8 到 10 cm，則按以下有關「如何調整或調緊跑帶」的說明操作。

> 如果跑帶調整結果看起來正確無誤，則讓機器空轉幾分鐘。如果使用者不在跑帶上跑時能維持跑帶的速度，則可能必須潤滑（請見上文）。

> 如果跑帶速度反而意外減慢，則在

www.bodytone.eu/en/contact/ 聯絡技術服務部門。

5. 問 - 如何調整跑帶？

答 - 跑帶可能已變得鬆弛或移到左側或右側。如果跑帶已移到左側：

> 卸下保險栓並拔出電源線插頭。

> 用內六角扳手順時針轉動左側螺栓，逆時針轉動右側螺栓，

各轉 1/4 圈。

- > 重新加電並重新插上保險栓，然後讓跑步機運行幾分鐘。
- > 反復執行上述步驟，直到跑帶置中為止，請勿將跑帶調得過緊。

如果跑帶已移到右側：

- > 卸下保險栓並拔出電源線插頭。
- > 用內六角扳手逆時針轉動左側螺栓，順時針轉動右側螺栓，各轉 1/4 圈。
- > 重新加電並重新插上保險栓，然後讓跑步機運行幾分鐘。
- > 反復執行上述步驟，直到跑帶置中為止，請勿將跑帶調得過緊。

6. 問 - 什麼是保險栓，插在何處？

答 - 保險栓旨在確保機器立即斷電，並且跑帶速度會減慢到停下為止（如果使用者使用跑步機時遇到困難）。

這是一個紅色塑膠栓，插在機器正面，使用者跑步時連到使用者衣服上。除非保險栓已經插好，否則機器不會運行。

7. 問 - 為何跑步機下常出現黑色粉塵？

答 - 這種粉塵因為正常磨損和碎裂而出現，用真空吸塵器很容易清除。為了保護地板，可從所有聲譽好且有庫存的 Bodytone 零售商購買襯墊。

8. 問 - 跑步機附有心率帶，但電腦中似乎沒有讀數。

答 - 可能有多個原因。請按以下步驟操作：

- > 確保心率帶朝前，並且朝上的那側正確無誤。
- > 用鹽水（如唾液）弄濕傳感裝置的電極區域。
- > 心率帶應該放在胸肌下的皮膚上。可能必須調整才能確保接觸良好。
- > 監控器的運行可能會因為其他家用設備的磁干擾而受影響。請嘗試調整跑步機的位置。
- > 如果以上步驟無效，則由另一使用者測試心率帶。

請注意

用在使用者指南和手冊中的影像可能不同於實際產品的外觀。

