

BLUEFIN
— FITNESS —

INSTRUCTION MANUAL



For use with **BLUEFIN FITNESS CURV 3.0** Elliptical Trainer

Dear customer,

We are pleased that you have chosen a device from the **BLUEFIN FITNESS** product range. **BLUEFIN FITNESS** sports equipment offers you the highest quality and latest technology.

In order to take full advantage of the device's performance, and to have many years of pleasure in your device, please read this manual carefully before commissioning and starting the training and use the device according to the instructions. The operational safety and function of the device can only be guaranteed if the general safety and accident prevention regulations of the legislator as well as the safety instructions in this user manual are observed. We assume no liability for damages caused by improper use or incorrect operation.



Please make sure that all persons using the device have read and understood the user manual.



SAFETY PRECAUTIONS

This general safety information must be observed when using this product. Read all instructions before using the product. Keep the user manual in a safe place to be able to access it at any time if necessary.

Please keep this manual for future reference.

1. Before commencing assembly and use of your new equipment, carefully read the instruction manual to understand the information provided. The correct installation, maintenance and use of your equipment is important to ensure you get the safest and most effective fitness workout.
 2. Please ensure the equipment has been assembled according to the assembly manual.
 3. If you are over 45 years old, have health or medical problems and/or this is your first time exercising in over 12 months, please consult your local Doctor or Medical Professional before use.
 4. The maximum user weight is 120Kg.
 5. Should you experience any of the following symptoms including: headache, chest tightness, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness, nausea or any sharp muscle or joint pain, immediately stop training and consult your Doctor or Medical Professional.
 6. Ensure that young children and pets are kept away from the equipment to prevent injury, the equipment is for adult use only.
 7. The equipment should be placed on a hard, flat surface and at least 0.6 meters away from any obstacles.
 8. Before using the equipment, please check all nuts and bolts of the equipment are tightened securely.
-

SAFETY PRECAUTIONS (cont.)

9. Care must be taken when lifting, moving or stowing the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or seek assistance if necessary.
10. It is strongly recommended you wear appropriate clothing and footwear when using your equipment for your own personal comfort.
11. The equipment is not suitable for use as a medical device.

WARNING



BEFORE BEGINNING ANY EXERCISE PROGRAM, CONSULT YOUR PHYSICIAN. THIS IS ESPECIALLY IMPORTANT FOR INDIVIDUALS OVER THE AGE OF 45 OR PERSONS WITH PRE-EXISTING HEALTH PROBLEMS. READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT. WE ASSUME NO RESPONSIBILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE SUSTAINED BY OR THROUGH THE USE OF THIS PRODUCT.

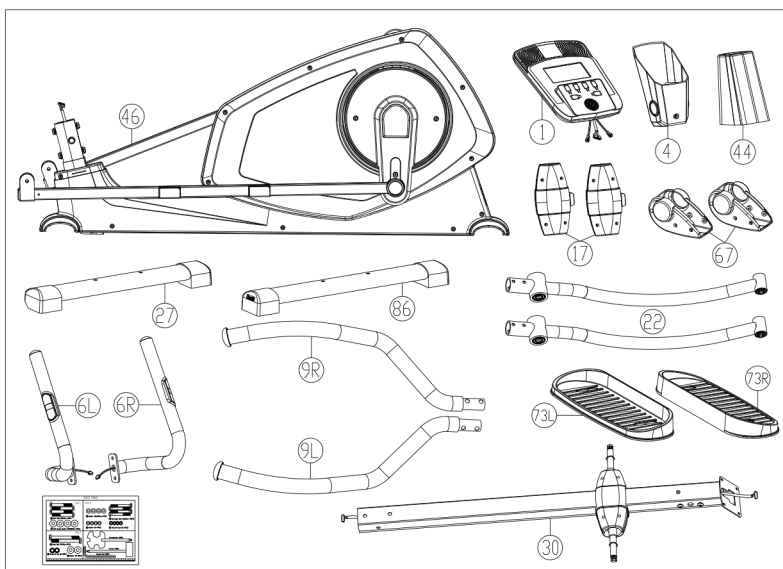
SAVE THESE INSTRUCTIONS.

ASSEMBLY INSTRUCTION



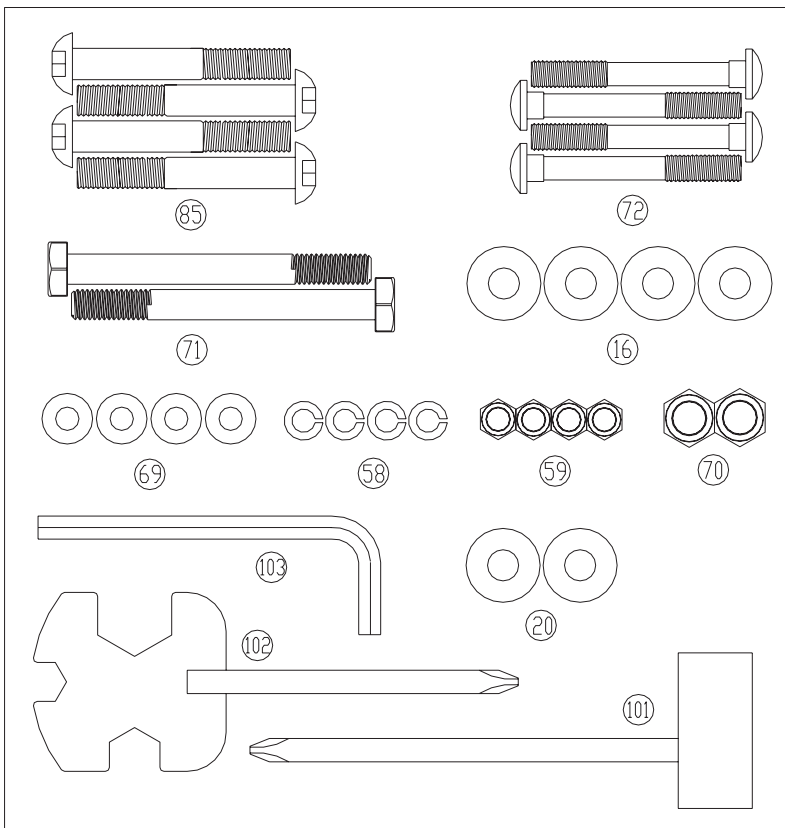
Before you start installation inspect and prepare all parts and screws featured in this manual. When you open the carton, you will find the following parts.

NB/ Some of the smaller components may be pre-fitted to larger components.



NO	Description	Qty	NO	Description	Qty
1	COMPUTER	1	30	HANDLEBAR POST	1
4	COMPUTER TRAY	1	46	SMALL COVER	1
6	FRONT HANDLE BAR (LEFT,RIGHT)	2	48	FRAME	1
9	HANDLE BAR (LEFT,RIGHT)	2	71	PEDAL TUBE COVER	2
17	ADORN COVER OF LEFT HANDLEBAR	2	73	PLASTIC WASHER (LEFT,RIGHT)	2
22	LOWER MOVEABLE HANDLEBAR	2	86	REAR STABILISER	1
27	FRONT STABILISER	1		ACCESSORY BAG	1

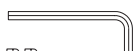
ASSEMBLY INSTRUCTION (cont.)

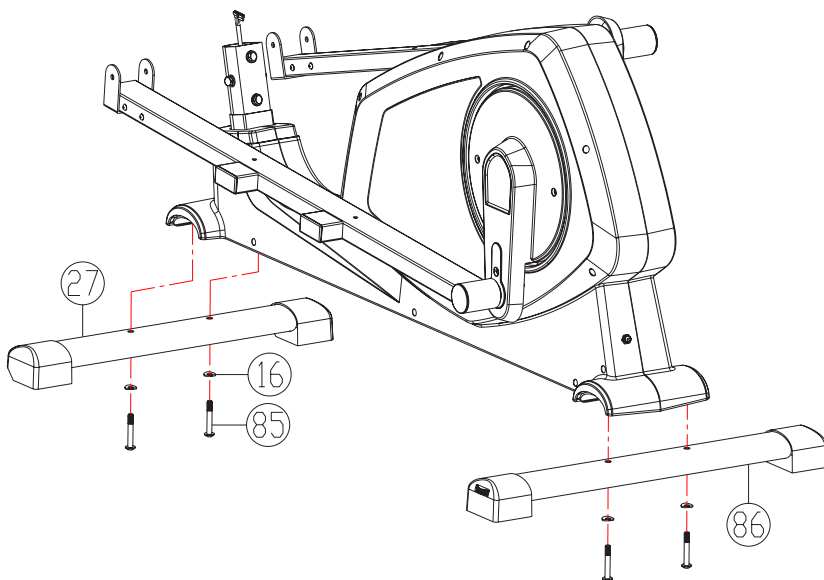


NO	Description	Qty	NO	Description	Qty
85	ALLEN BOLT M8*56mm	4	59	NUT WITH NYLON M6	4
72	CARRIAGE BOLT M6*55mm	4	70	NUT WITH NYLON M8	2
71	ALLEN BOLT M8*78mm	2	20	PLASTIC WASHER $\Phi 8$	2
16	HALF ROUND WASHER $\Phi 8$	4	101	BUSH WRENCH	1
69	PLASTIC WASHER $\Phi 6$	4	102	SCREWDRIVER	1
58	SPRING WASHER $\Phi 6$	4	103	HEX WRENCH	1

ASSEMBLY INSTRUCTION (cont.)

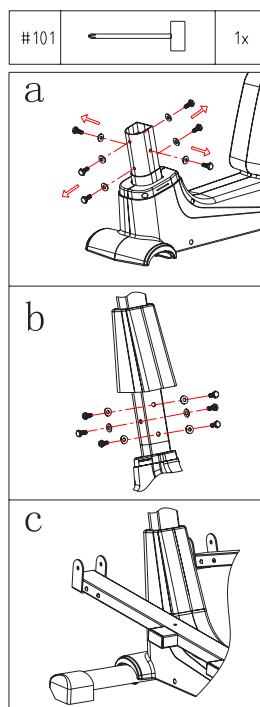
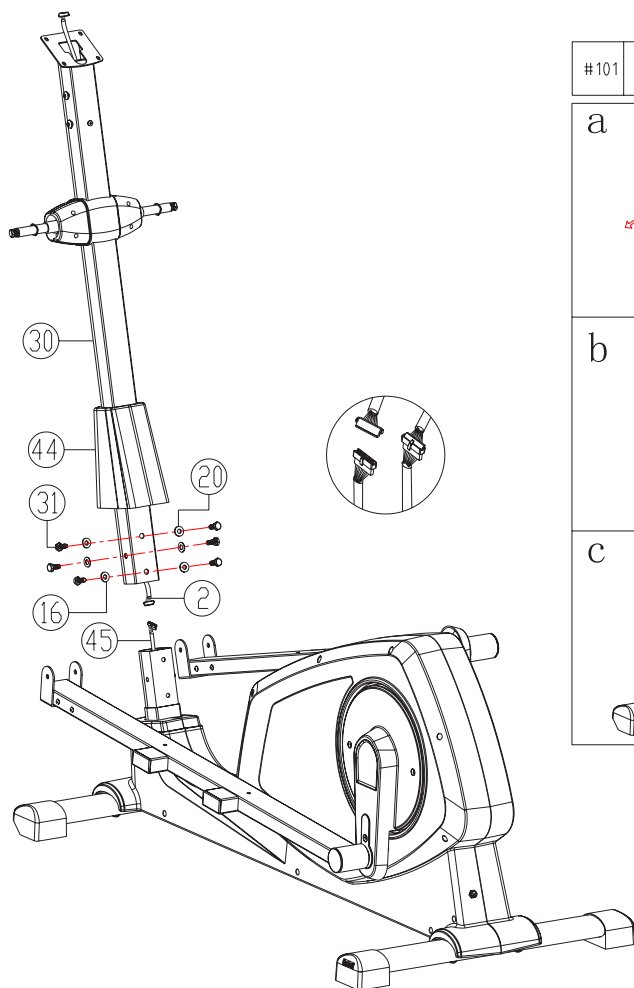
Step 1.

#16	 Ø8xØ19x2mm	4 x
#85	 M8x56mm	4 x
#103	 6mm	1x



ASSEMBLY INSTRUCTION (cont.)

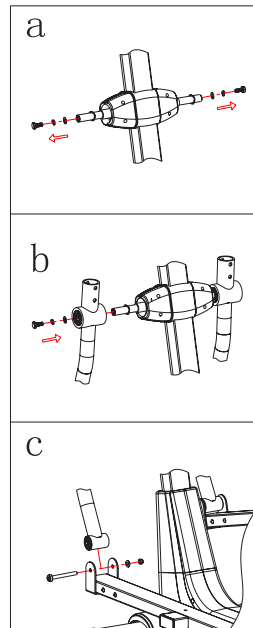
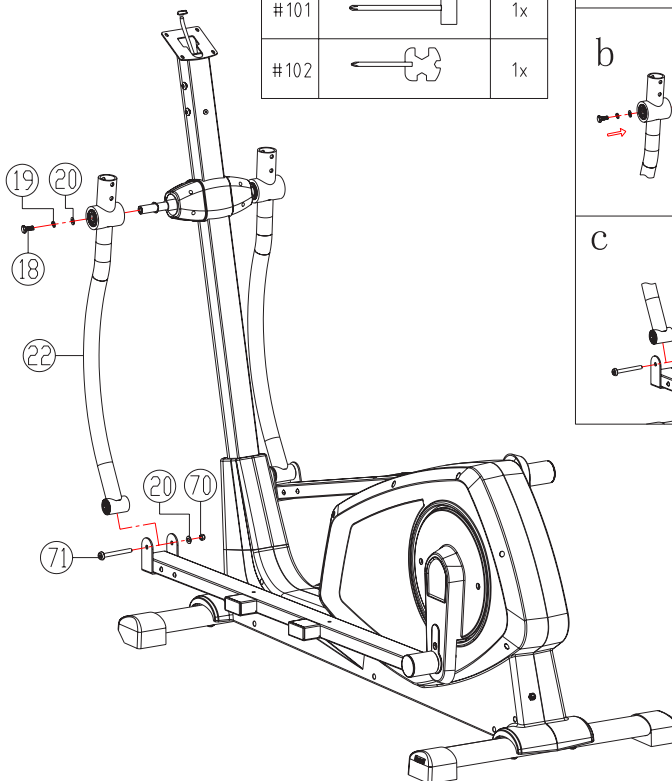
Step 2.



ASSEMBLY INSTRUCTION (cont.)

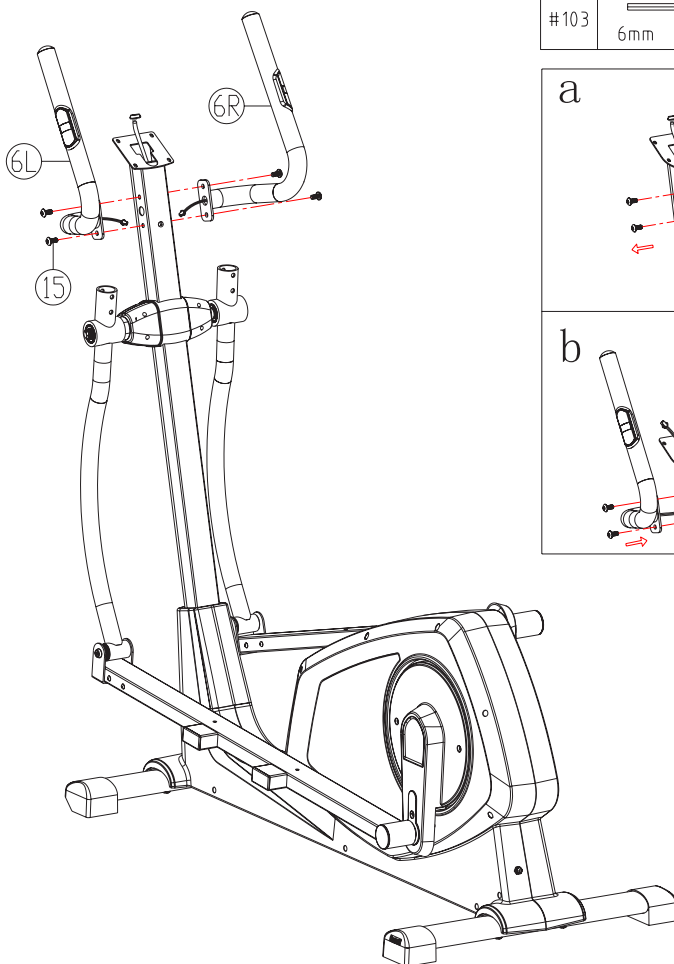
Step 3.

#20	 ø8xø19x2mm	2x
#70	 M8	2x
#71	 M8x78mm	2x
#101		1x
#102		1x



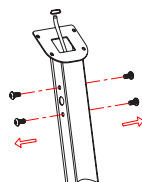
ASSEMBLY INSTRUCTION (cont.)

Step 4.

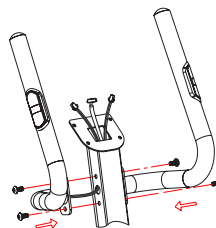


#103		1x
------	---	----

a

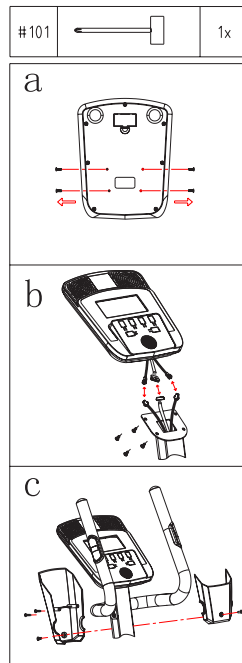
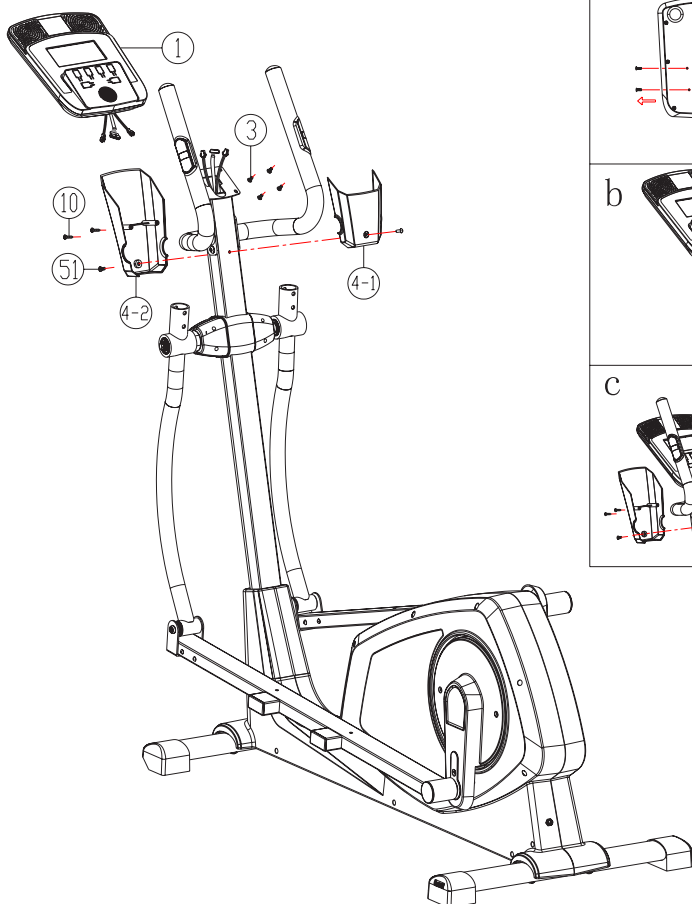


b



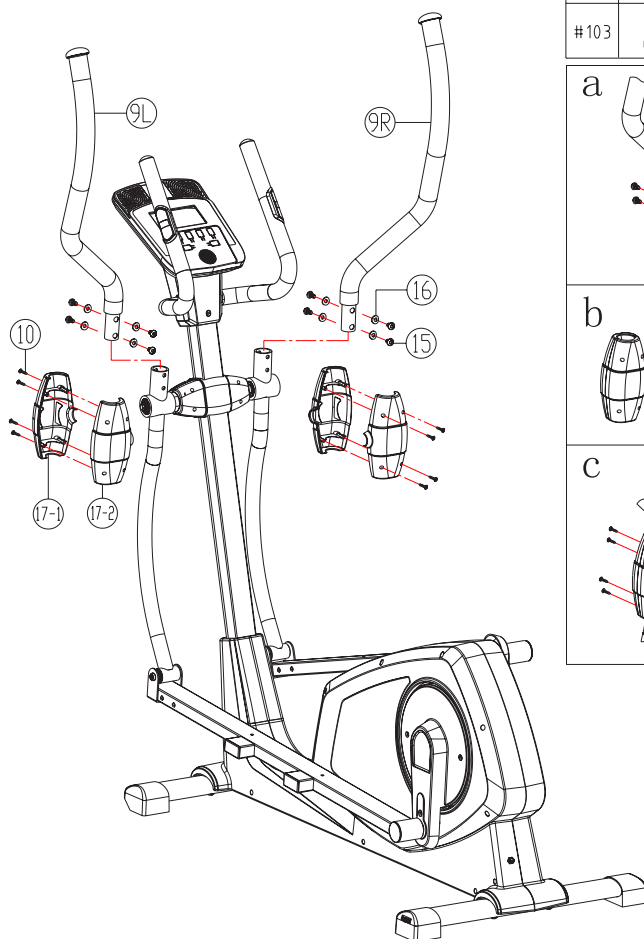
ASSEMBLY INSTRUCTION (cont.)

Step 5.

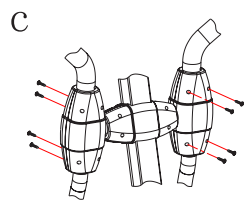
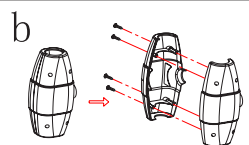
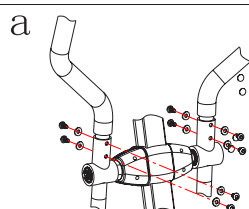


ASSEMBLY INSTRUCTION (cont.)

Step 6.

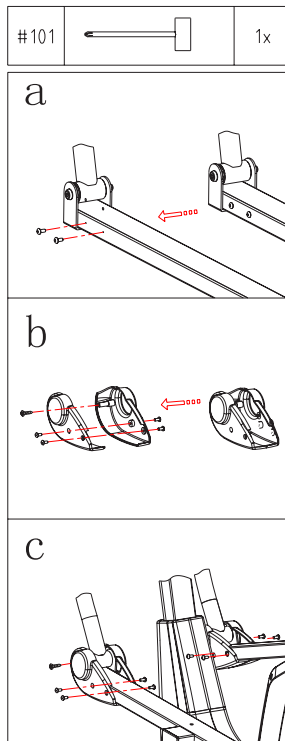
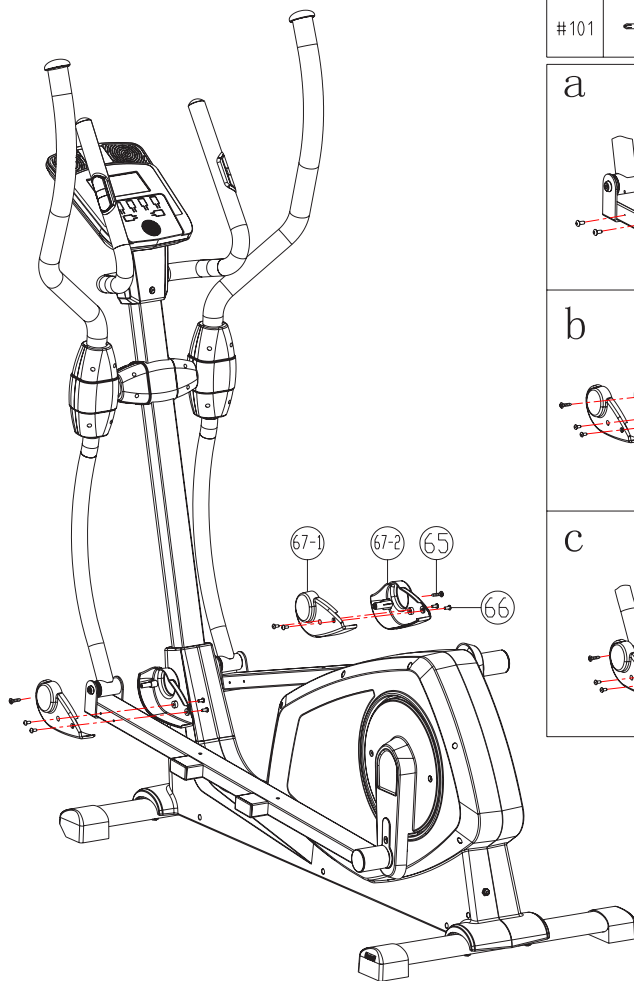


#101		1x
#103	 6mm	1x



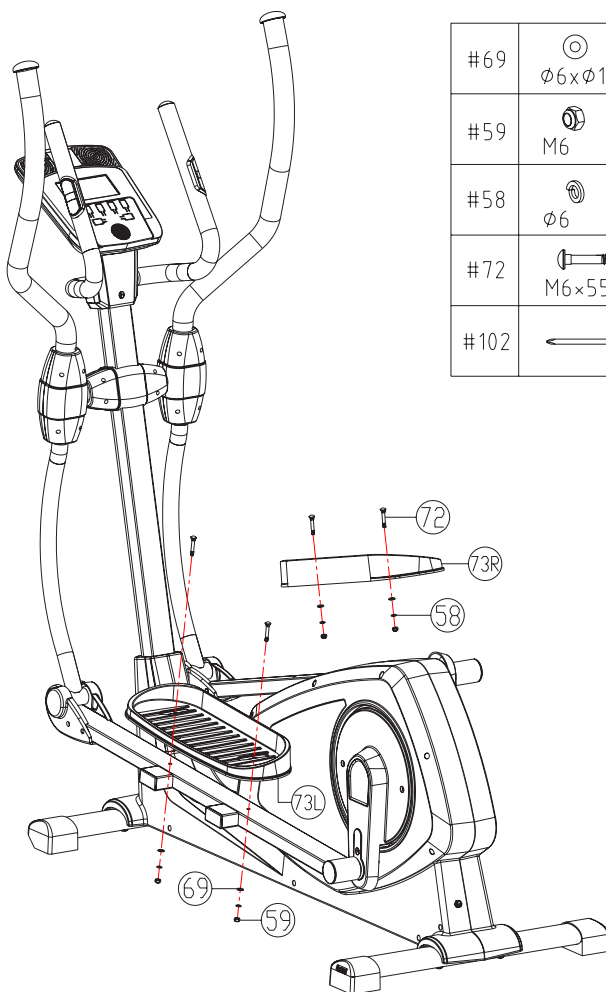
ASSEMBLY INSTRUCTION (cont.)

Step 7.



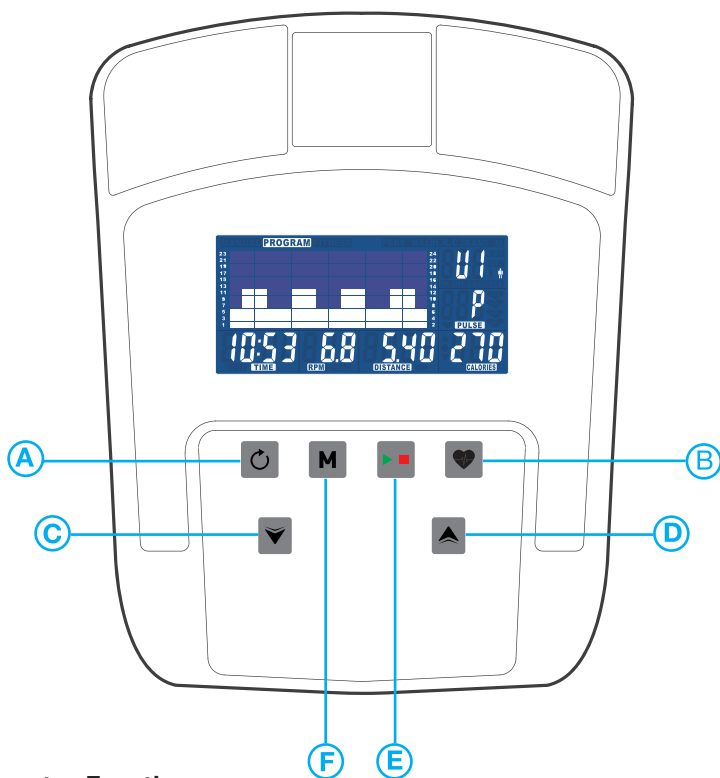
ASSEMBLY INSTRUCTION (cont.)

Step 8.



#69	 $\phi 6 \times \phi 13 \times 1 \text{mm}$	4 x
#59	 M6	4 x
#58	 $\phi 6$	4 x
#72	 M6 $\times$ 55mm	4 x
#102		1x

OPERATION INSTRUCTIONS



Computer Functions

- A** RESET
- B** RECOVERY
- C** DOWN
- D** UP
- E** START / STOP
- F** MODE

OPERATION INSTRUCTIONS (cont.)



RESET

- This is used to reset all values.



MODE

- Confirm your selection.



START / STOP



RECOVERY

- After your workout can be pressed to measure the user's recovery rate.
- Once complete can be pressed again to return to the previous display.



DOWN

- Press to make decreasing adjustments when setting **TIME, SPEED, DISTANCE** and **CALORIES** or the calendar/time.



UP

- Press to make increasing adjustments when setting **TIME, SPEED, DISTANCE** and **CALORIES** or the calendar/time.
-



OPERATION INSTRUCTIONS (cont.)

Operation

When the power supply is connected to the machine the computer will power on with a long beep sound.

The Main Menu will be displayed. The user can press **START** to begin immediately in the manual mode. All values (**SPEED, DISTANCE, TIME** and **CALORIES**) will count up from zero. Resistance level can be changed at any time during exercise by pressing **UP/DOWN**.

Before beginning the manual exercise the user can set the desired workout for **TIME, DISTANCE, CALORIES** and **PULSE**.

Before beginning the manual exercise the user can set the desired workout for **TIME, DISTANCE, CALORIES** and **PULSE**.

From Main Menu press **UP/DOWN** buttons to highlight **MANUAL** at the top of the screen.

Press **MODE** to highlight the required selection, use **UP/DOWN** to alter the setting. Press **START** to begin when details have been inputted. The inputted data will now count down from the entered information.

Program

- In main menu press **UP/DOWN** to highlight the program function.
- Press **MODE, P1** will be displayed (After 2 seconds the program profile will be shown).
- Use **UP/DOWN** to select Program P1 – P12.
- Press **MODE** to enter the program.
- Use **UP/DOWN** to change the program level.
- Press **START** to begin.

H.R.C (Heart Rate Control)

- In main menu press **UP/DOWN** to highlight H.R.C.
 - Press **MODE** to select.
 - Age will be displayed, press **UP/DOWN** to change.
 - Press **MODE** to move to next section.
-

OPERATION INSTRUCTIONS (cont.)

Maximum users heart rate is worked out as $220 - \text{age} = \text{total TARGET HEART RATE}$. This is the maximum your heart rate (MHR) should be. You can then work out at 55%, 75% or 90% of this. For example: $220 - 25 (\text{users age}) = 195 \text{ MHR}$, from here you can work out at the desired %.

- Computer will record the TARGET HEART RATE and allow the user to work out within this. The resistance level will automatically be changed.
- If no heart rate is being recorded the below will be displayed on the screen. In this instance ensure that both hands are securely holding the pulse sensors.

Personal

- User can create own workout profile.
- In main menu press **UP/DOWN** to select **USER**.
- Press **UP/DOWN** to alter resistance level in the first segment of the profile.
- Press **MODE** to move to the next segment.
- Continue the above for all columns.
- Press **START** to begin exercise once complete.

Recovery

At any time during exercise the recovery button can be pressed. Once pressed the user must place both hand securely on the pulse sensors, the computer will count down from 1 minute.

After the countdown has completed the users recovery level will be displayed, **F1 – F6**. The aim is to improve this level over time which indicates the user's fitness is improving.

Recovery Grade

F1 Excellent; **F2** Very Good; **F3** Good; **F4** Satisfactory; **F5** Below Average; **F6** Poor

Notes

- If there is no movement detected for approximately 4 minutes the computer will switch off. Press any button or begin pedaling to restart.
 - When any preset value reaches zero the computer will beep 8 times to alert the user. To stop this press any key.
 - Speed and distance are preset to either Km or miles; It is not possible to switch between miles and Kilometres.
-



COMPUTER OPERATION

Smartphone App

REQUIREMENTS

Bluetooth 4.0. iPhone 4S and above. IOS 7.1 and above. Android 4.3 and above.

APP DOWNLOAD

Download App from application store on smartphone. Search for 'e-HEALTH (Shipeng Tian)' and select the App to download.

BLUETOOTH AUDIO

Please consult your smartphone manual for Bluetooth connection instructions, in order to access Bluetooth Audio.

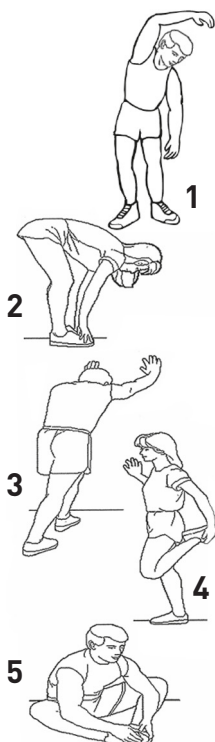
WARM UP & COOL DOWN!



To prevent injuries you should start with warm-up, cool-down and stretching exercises before and after each workout.

No matter how you do sports, please do some stretch at first. The warm muscle will extend easily. This reduces the risk of a spasm, or muscle injury, during exercise. To warm up yourself we suggest the following stretch exercise as shown in the graphic: Do not overstretch or pull your muscles.

IF IT HURTS, STOP IT!



Side bends

Pass the arm over your head and bend the upper body in the same direction. Hold this position for 10 to 15 seconds and slowly straighten up yourself. Repeat this 3 times for each side. (picture 1).

Toe Touch

Slow bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach down as far as you can and hold for 15 counts. And then relax, repeat 3 times. (picture 2)

Calf-Achilles Stretch

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep your right leg straight and the left foot on the floor, then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts. Then relax and repeat 3 times for each leg. (picture 3)

Quadriceps stretch

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up. Bring your heel as close to your buttocks. hold for 10-15 counts, relax. Repeat three times for each foot. (picture 4)

Inner Thigh Stretch

Sit with the soles of your feet together with your knees pointing outward. Pull your feet as close into your groin as possible. Gently push your knees towards the floor. Hold for 15 counts. Then relax and repeat 3 times. (picture 5)

Lieber Kunde,

wir freuen uns sehr, dass Sie ein Gerät aus dem Produktportfolio der Unternehmens **BLUEFIN FITNESS** erworben haben. Die Sport-Ausrüstung von **BLUEFIN FITNESS** steht für höchste Qualität und neueste Technologie.

Damit Sie voll und ganz von Ihrem Produktkauf profitieren können und damit Sie noch sehr lange Freude an Ihrem Gerät haben, lesen Sie sich bitte diese Anleitung vor dem Training gut durch und benutzen Sie es gemäß der Gebrauchsanleitung.

Die Sicherheit und Funktionalität des Geräts kann nur dann gewährleistet werden, wenn sowohl die allgemeinen Sicherheits- und Unfallverhütungs-Regularien des Gesetzgebers als auch die Sicherheitshinweise in dieser Bedienungsanleitung beachtet werden. Wir übernehmen keine Verantwortung für Schäden, die aufgrund einer unsachgemäßen Verwendung oder einer falschen Bedienung dieses Geräts resultieren.



Bitte stellen Sie sicher, dass alle Personen, die dieses Gerät verwenden, die Gebrauchsanleitung gelesen und verstanden haben.

SICHERHEITSMASSNAHMEN

Diese allgemeinen Sicherheitsmaßnahmen müssen bei Verwendung dieses Produkts beachtet werden. Lesen Sie sich die Bedienungsanleitung vor Benutzung des Produkts gut durch. Bewahren Sie es an einem sicheren Ort auf, um jederzeit darauf zugreifen zu können, sollte dies notwendig sein.

Bitte bewahren Sie diese Bedienungsanleitung für zukünftige Zwecke auf.

1. Bevor Sie mit dem Aufbau und dem Gebrauch Ihres neuen Produkts beginnen, sollten Sie sich die Bedienungsanleitung sorgfältig durchlesen, um die darin enthaltenen Informationen zu verstehen. Die korrekte Inbetriebnahme, Instandhaltung und Verwendung Ihres Produkts ist wichtig, um Ihnen ein sicheres und effektives Training zu ermöglichen.
 2. Bitte achten Sie darauf, dass das Produkt korrekt gemäß der Bedienungsanleitung zusammengebaut wurde.
 3. Wenn Sie älter als 45 Jahre sind, gesundheitliche oder medizinische Probleme haben und oder/wenn dies das erste Mal seit mehr als 12 Monaten ist, dass Sie Sport treiben, sollten Sie vor dem Gebrauch dieses Gerät Ihren Arzt kontaktieren.
 4. Das maximale Nutzungsgewicht beträgt 120 kg.
 5. Sollten Sie eines der folgenden Symptome wie Kopfschmerzen, Brustschmerzen, Herzrhythmusstörungen, Kurzatmigkeit, Schwindel, Übelkeit oder jedwede starken Muskel- oder Gelenkschmerzen verspüren, sollten Sie sofort mit dem Training aufhören und Ihren Arzt kontaktieren.
 6. Stellen Sie sicher, dass jüngere Kinder und Haustiere von diesem Gerät ferngehalten werden, um Verletzungen zu vermeiden. Dieses Gerät ist nur für Erwachsene geeignet.
 7. Das Gerät sollte auf einem harten und ebenen Untergrund stehen und sich mindestens 0,6 m von sämtlichen Hindernissen entfernt befinden.
-

SICHERHEITSMASSNAHMEN (cont.)

8. Vor Gebrauch des Produkts sollten Sie überprüfen, ob alle Muttern und Bolzen fest sitzen.
9. Bitte seien Sie beim Anheben, Transportieren oder Verstauen des Geräts vorsichtig, um Ihren Rücken nicht zu beschädigen. Wenden Sie stets die richtige Anhebe-Technik an und/oder holen Sie sich Hilfe, sollte dies nötig sein.
10. Es wird empfohlen, dass Sie geeignete Kleidung und Schuhwerk tragen, wenn Sie das Gerät benutzen.
11. Das Gerät eignet sich nicht für medizinische Zwecke.

WARNUNG



VOR BEGINN EINES JEDEN TRAININGSPROGRAMMS SOLLTEN SIE RÜCKSPRACHE MIT IHREM ARZT HALTEN. DIES IST BESONDERS FÜR PERSONEN WICHTIG, DIE ÄLTER ALS 45 JAHRE SIND ODER FÜR PERSONEN, DIE BEREITS AN MEDIZINISCHEN VORERKRANKUNGEN LEIDEN. LESEN DIE BEDIENUNGSANLEITUNG VOLLSTÄNDIG DURCH, BEVOR SIE EIN FITNESS-GERÄT BENUTZEN. WIR ÜBERNEHMEN KEINE VERANTWORTUNG FÜR PRIVATE SCHÄDEN ODER EIGENTUMSSCHÄDEN, DIE DURCH DIE VERWENDUNG DIESES PRODUKT VERURSACHT WURDEN.

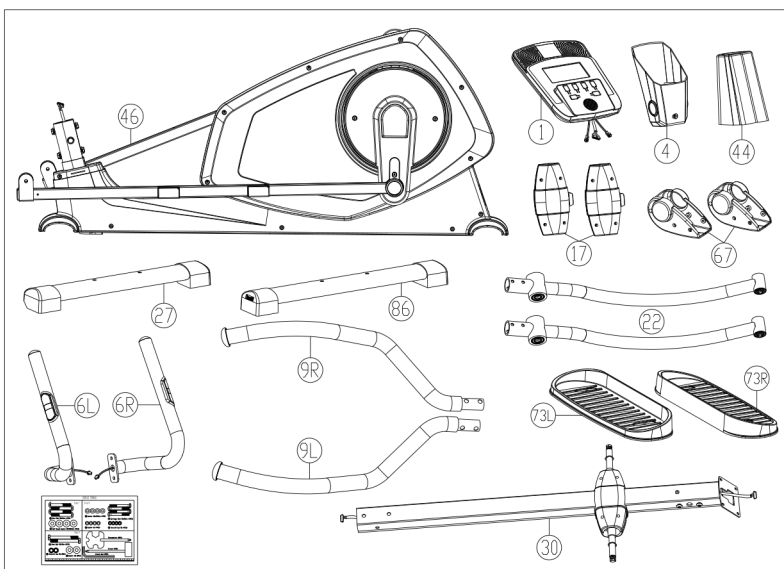
BEWAHREN SIE DIESE BEDIENUNGSANLEITUNG GUT AUF.

MONTAGE-ANLEITUNG



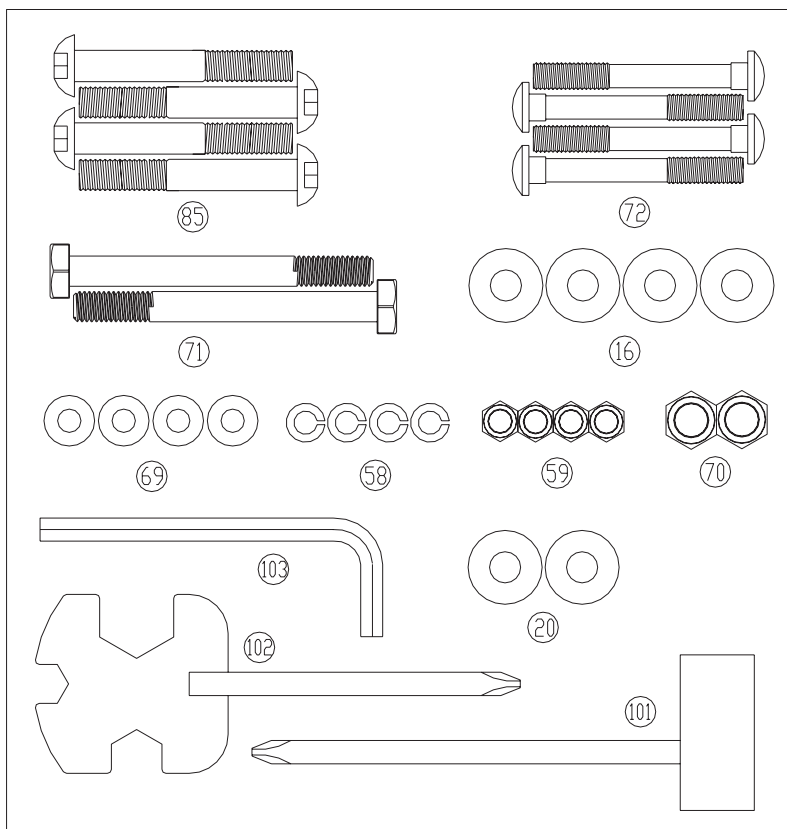
Bevor Sie mit der Montage beginnen, sollten Sie sicherstellen, dass alle Elemente und Schrauben gemäß der Anleitung vorhanden sind. Wenn Sie die Geräteverpackung öffnen, finden Sie die folgenden Elemente vor.

NB/ Einige der kleineren Elemente können bereits mit größeren Elementen verbunden sein.



NO	Bezeichnung	Qty	NO	Bezeichnung	Qty
1	KONSOLEN	1	30	LENKERPFOSTEN	1
4	KONSOLEN-AUFHÄNGER	1	46	KLEINE ABDECKUNG	1
6	VORDERER LENKER LINKS RECHTS	2	48	HAUPTRAHMEN	1
9	LENKER LINKS RECHTS	2	71	PEDALROHRABDECKUNG	2
17	ABDECKUNG DES LINKEN LENKERS	2	73	KUNSTSTOFFSCHEIBE RECHTS LINKS	2
22	UNTERER BEWEGLICHER LENKER	2	86	HINTERER STABILISATOR	1
27	VORDERER STABILISATOR	1		ZUBEHÖRTASCHE	1

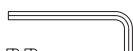
MONTAGE-ANLEITUNG (cont.)

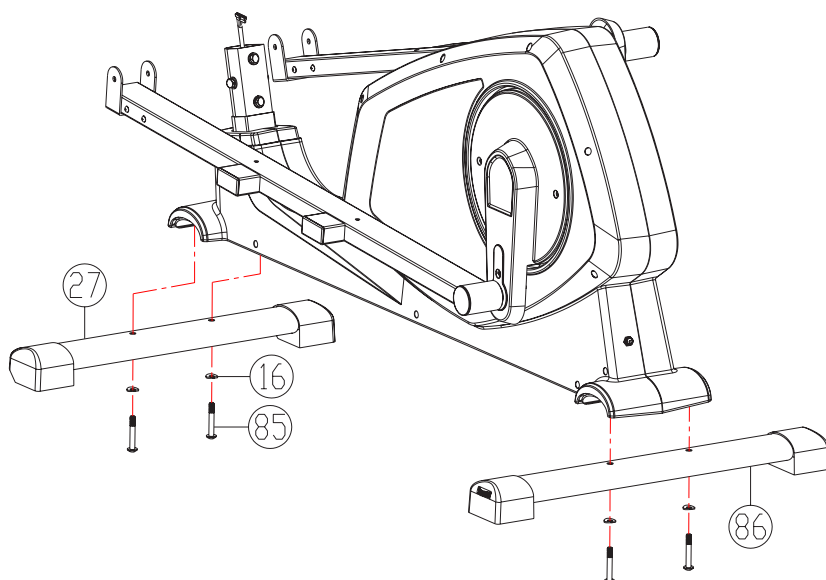


NO	Bezeichnung	Qty	NO	Bezeichnung	Qty
85	SCHRAUBE M8*56mm	4	59	NUSS MIT NYLON M6	4
72	SCHRAUBE M6*55mm	4	70	NUSS MIT NYLON M8	2
71	SCHRAUBE M8*78mm	2	20	UNTERLEGSCHIEBE $\Phi 8$	2
16	UNTERLEGSCHIEBE $\Phi 8$	4	101	BUSH SCHLÜSSEL	1
69	UNTERLEGSCHIEBE $\Phi 6$	4	102	SECHSKANTSCHLÜSSEL	1
58	UNTERLEGSCHIEBE $\Phi 6$	4	103	INBUS-SCHLÜSSEL	1

MONTAGE-ANLEITUNG (cont.)

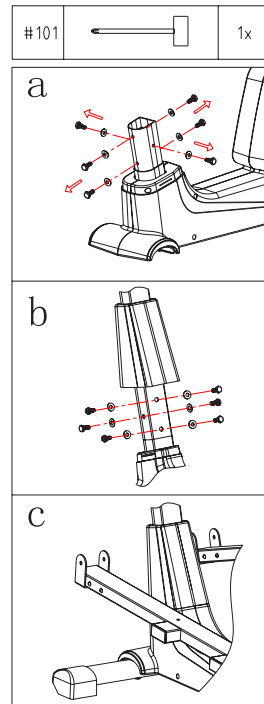
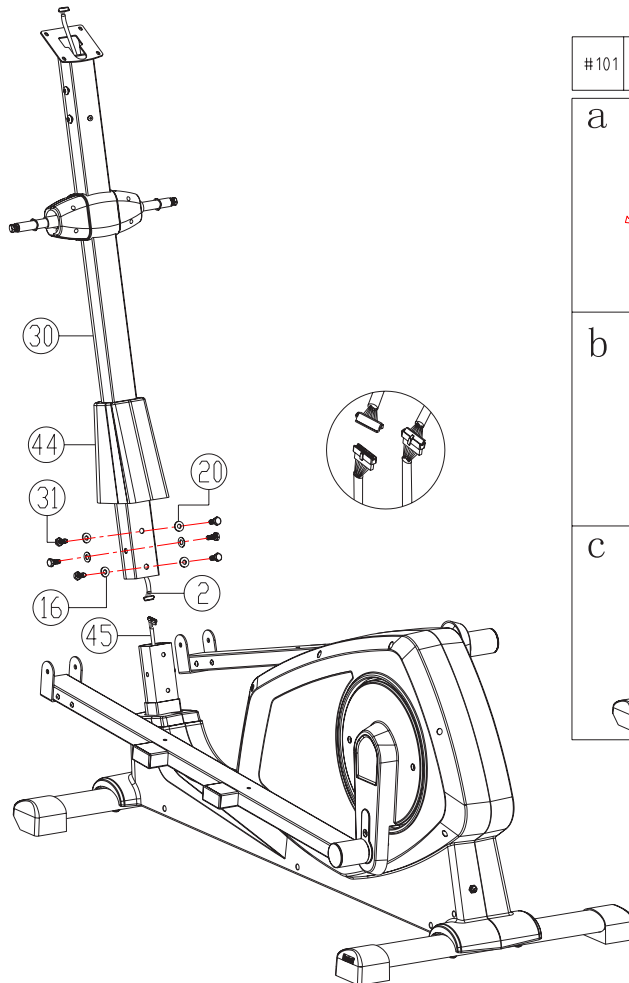
Schritt 1.

#16	 Ø8xØ19x2mm	4 x
#85	 M8x56mm	4 x
#103	 6mm	1x



MONTAGE-ANLEITUNG (cont.)

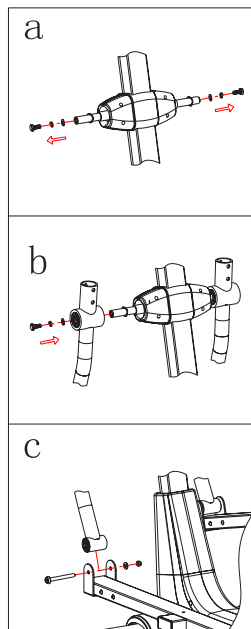
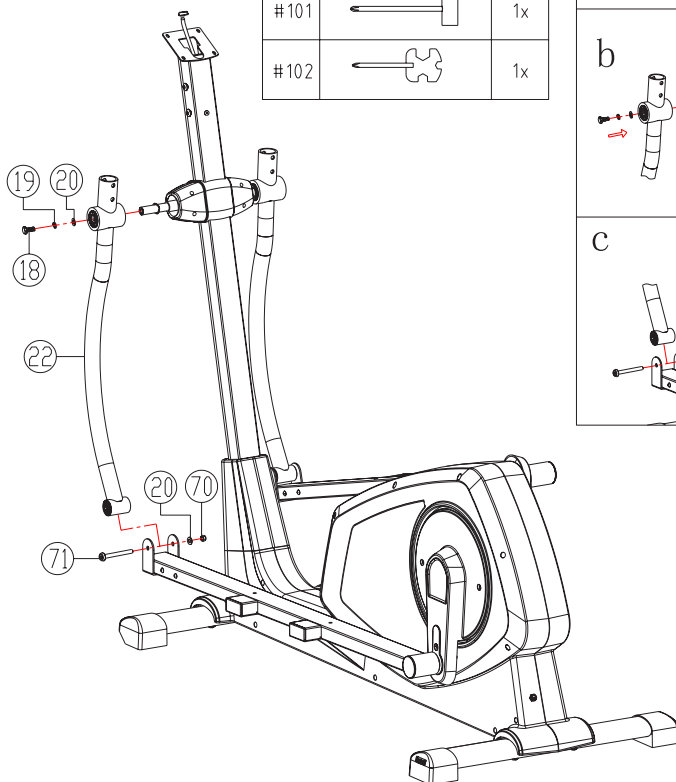
Schritt 2.



MONTAGE-ANLEITUNG (cont.)

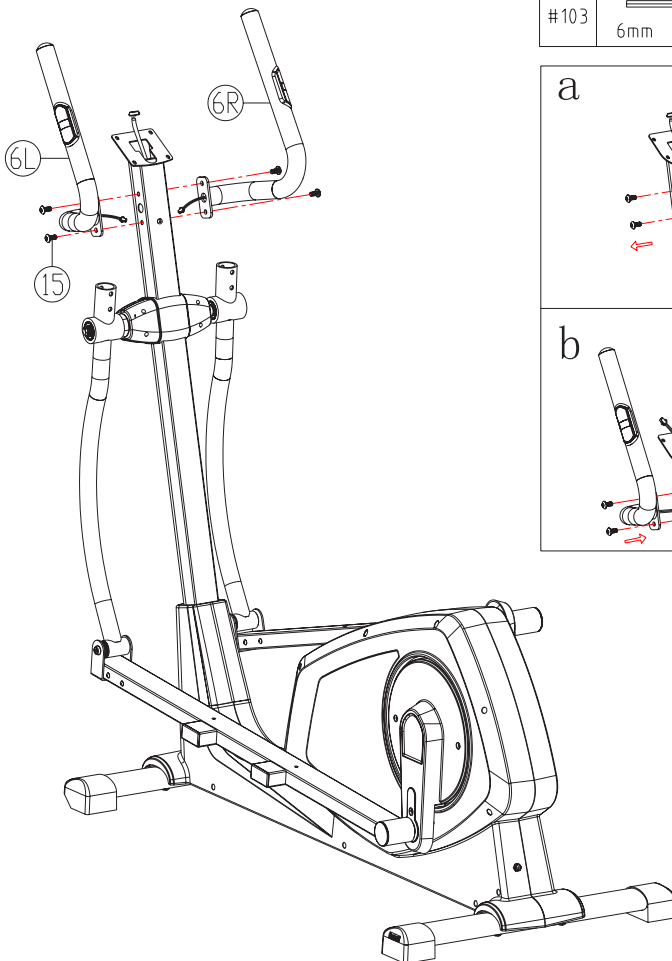
Schritt 3.

#20	 ø 8xø 19x2mm	2x
#70	 M8	2x
#71	 M8x78mm	2x
#101		1x
#102		1x



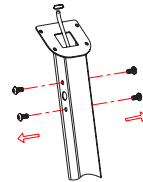
MONTAGE-ANLEITUNG (cont.)

Schritt 4.

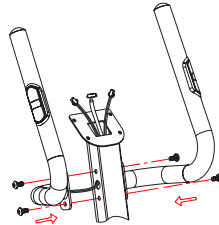


#103		1x
------	---	----

a

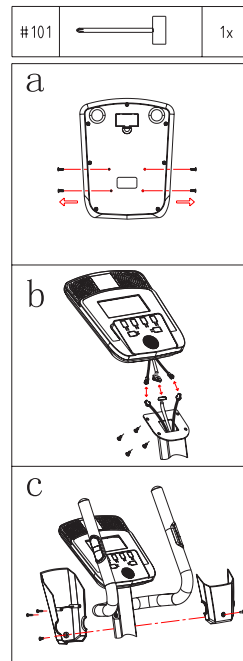
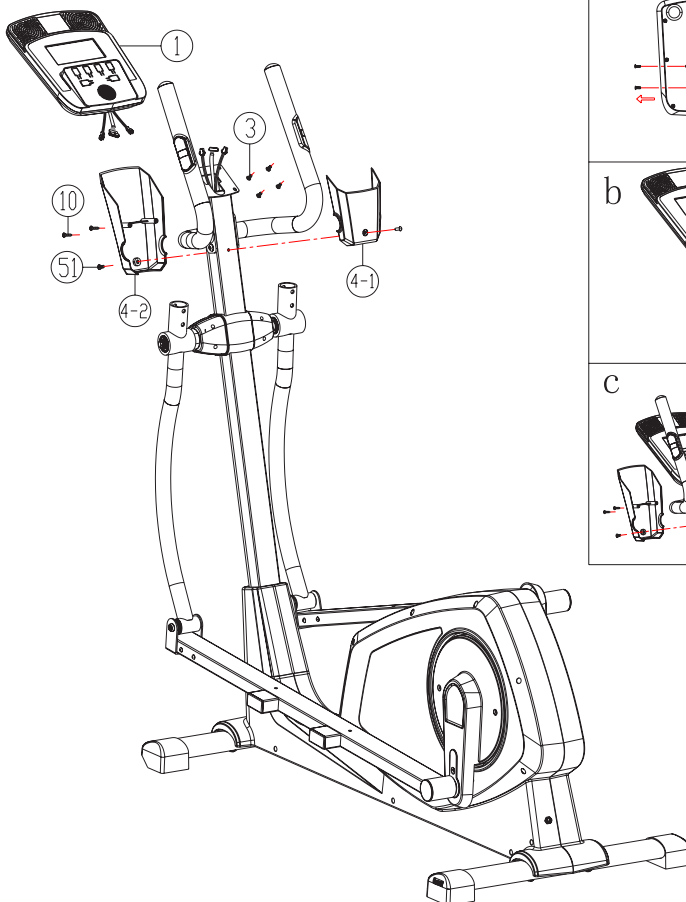


b



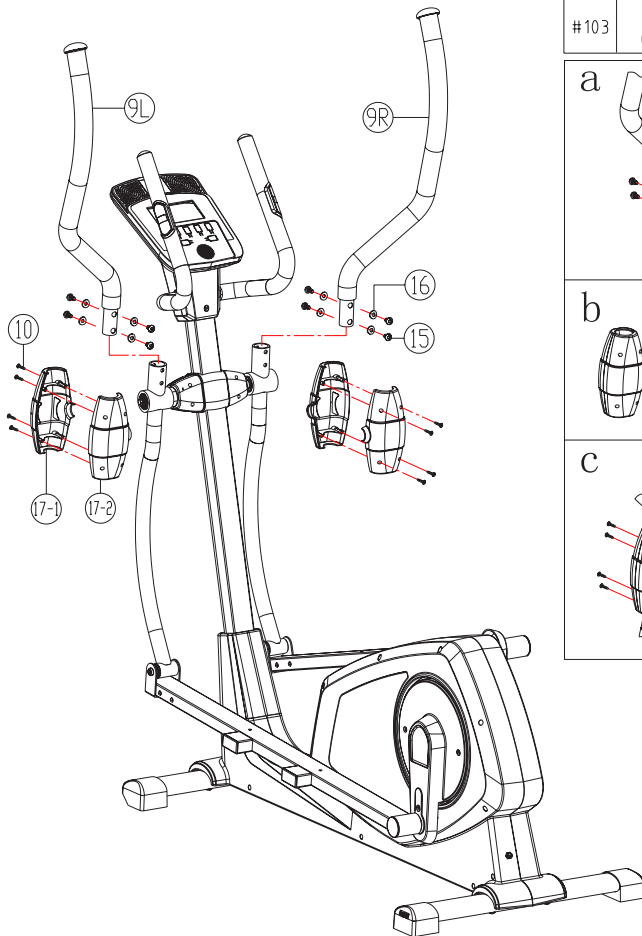
MONTAGE-ANLEITUNG (cont.)

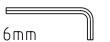
Schritt 5.

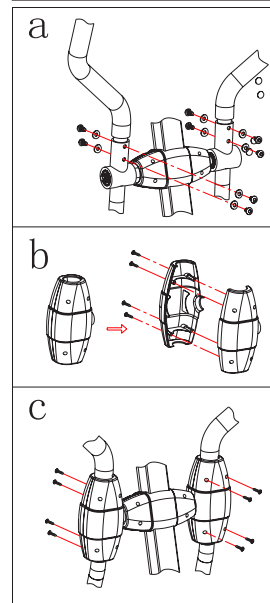


MONTAGE-ANLEITUNG (cont.)

Schritt 6.

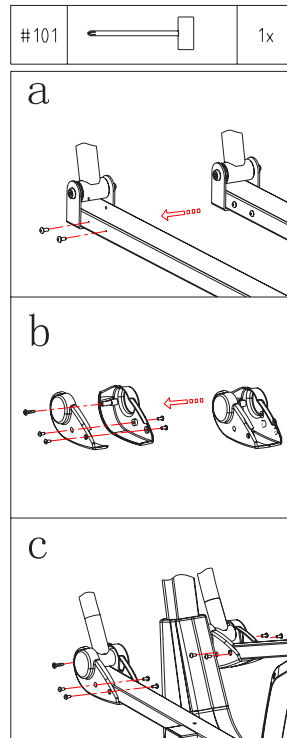
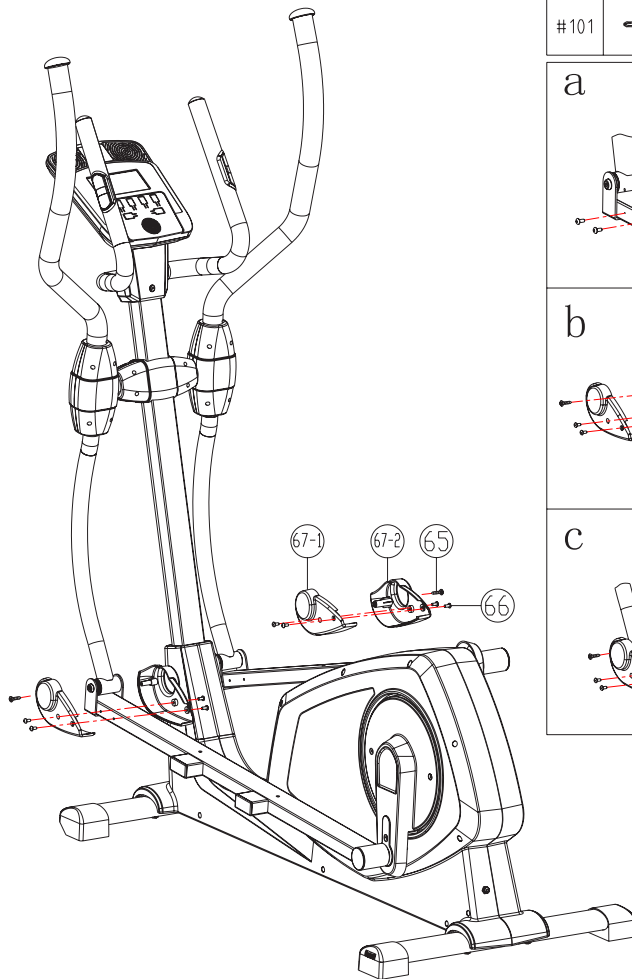


#101		1x
#103	 6mm	1x



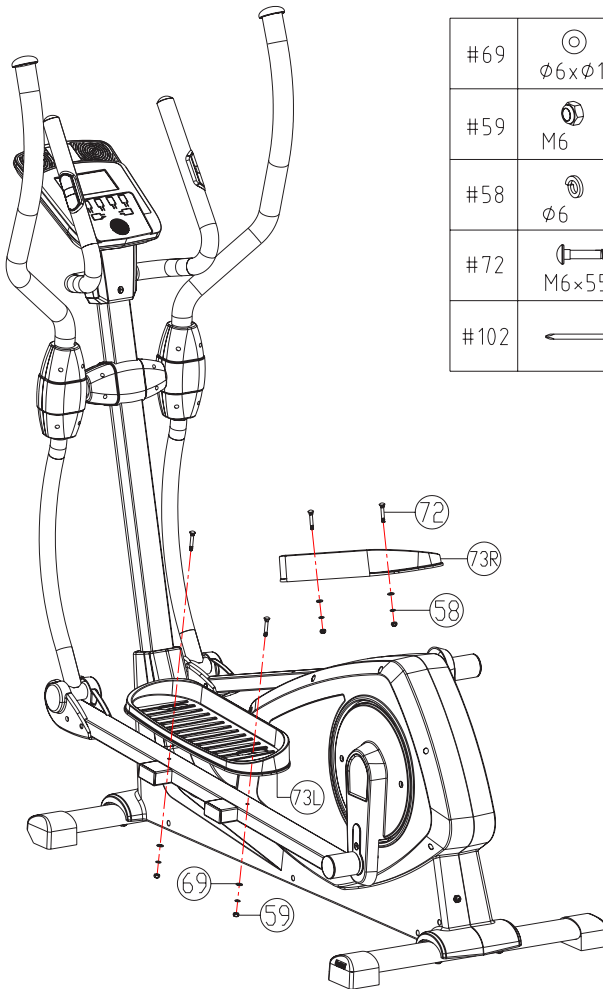
MONTAGE-ANLEITUNG (cont.)

Schritt 7.



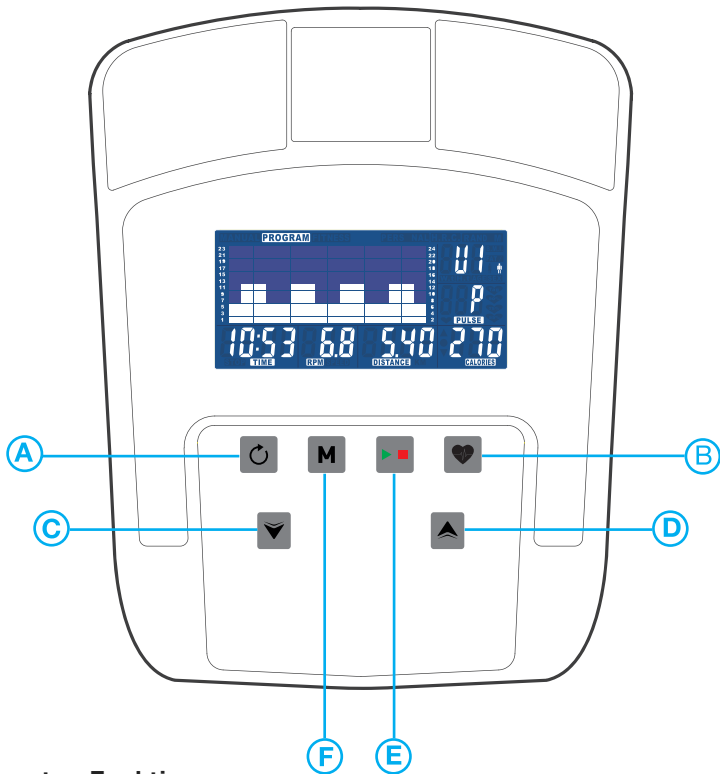
MONTAGE-ANLEITUNG (cont.)

Schritt 8.



#69	 ø6xø13x1mm	4 x
#59	 M6	4 x
#58	 ø6	4 x
#72	 M6x55mm	4 x
#102		1x

BEDIENUNGSHINWEIS



Computer-Funktionen

- (A)** ZURÜCKSETZEN
- (B)** ERHOLUNG
- (C)** ABWÄRTS
- (D)** AUFWÄRTS
- (E)** START / STOP
- (F)** MODUS

BEDIENUNGSHINWEIS (cont.)



ZURÜCKSETZEN

- Diese Taste wird verwendet, um alle Werte zurückzusetzen.



MODUS

- Drücken Sie diese Taste, um die eingegebenen Werte zu bestätigen.



START / STOP



ERHOLUNG

- Diese Taste kann nach dem Training gedrückt werden, um die Erholungsrate des Benutzers zu messen.
- Nach der vollständigen Erholung kann die Taste erneut gedrückt werden, um zur vorherigen Anzeige zurückzukehren.



ABWÄRTS

- Drücken Sie diese Taste, um die eingestellten Werte für **ZEIT**, **GESCHWINDIGKEIT**, **ENTFERNUNG** und **KALORIEN** oder das Datum und die Uhrzeit zu verringern.



AUFWÄRTS

- Drücken Sie diese Taste, um die eingestellten Werte für **ZEIT**, **GESCHWINDIGKEIT**, **ENTFERNUNG** und **KALORIEN** oder das Datum und die Uhrzeit zu erhöhen.
-



BEDIENUNGSHINWEIS (cont.)

BETRIEB

Wenn das Netzteil an das Gerät angeschlossen wird, schaltet sich der Computer mit einem lauten Piepen ein.

Das Hauptmenü wird eingeblendet. Sie können die START -Taste drücken, um sofort in den manuellen Modus zu gelangen. Alle Werte (GESCHWINDIGKEIT, ENTFERNUNG, ZEIT) werden von null ausgehend aufwärts gezählt. Der Widerstand kann während des Trainings jederzeit mithilfe der AUFWÄRTS - und ABWÄRTS -Tasten geändert werden

Vor dem Beginn des manuellen Trainingsprogramms können Sie die gewünschten Werte für ZEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN und PULS eingeben.

Drücken Sie im Hauptmenü auf die AUFWÄRTS-/ABWÄRTS-Tasten, um die MANUELL-Option oben im Bildschirm zu markieren. Drücken Sie die Modus-Taste, um die Auswahl zu markieren, und ändern Sie die Einstellung mit den AUFWÄRTS-/ABWÄRTSTasten. Drücken Sie nach der Eingabe aller Daten die START-Taste, um mit dem Training zu beginnen. Die eingegebenen Daten werden ab den eingestellten Werten rückwärts gezählt.

Programm

- Drücken Sie im Hauptmenü die AUFWÄRTS-/ABWÄRTS-Taste, um die gewünschte Programmfunktion zu markieren.
- Drücken Sie die MODUS-Taste. P1 wird angezeigt (nach 2 Sekunden wird das Programmprofil eingeblendet).
- Verwenden Sie die AUFWÄRTS-/ABWÄRTS-Taste, um Programm P1 – P12 auszuwählen.
- Drücken Sie die MODUS-Taste, um das Programm zu öffnen.
- Verwenden Sie die AUFWÄRTS-/ABWÄRTS-Taste, um die Programmstufe zu ändern.
- Drücken Sie die START-Taste, um zu beginnen.

H.R.C

- Drücken Sie im Hauptmenü die AUFWÄRTS-/ABWÄRTS-Taste, um HRC) zu markieren.
 - Drücken Sie zur Auswahl die MODUS-Taste.
 - Das Alter wird angezeigt. Drücken Sie die AUFWÄRTS-/ABWÄRTS-Taste, um den Wert zu ändern.
 - Drücken Sie die MODUS-Taste, um in den nächsten Abschnitt zu gelangen.
-

BEDIENUNGSHINWEIS (cont.)

Die maximale Herzfrequenz des Benutzers wird berechnet als $220 - \text{Alter} = \text{Summe ZIELHERZFREQUENZ}$. Das sollte der maximale Wert für Ihre Herzfrequenz sein. Sie können dann mit 55 %, 75 % oder 90 % von diesem Wert trainieren. Beispiel: $220 - 25$ (Alter des Benutzers) = 195 MHF. Mit diesem Wert können Sie dann die gewünschten % verwenden.

- Der Computer misst den ZIELPULS und ermöglicht es dem Benutzer, bis zu diesem Grenzwert zu trainieren. Der Widerstand wird automatisch geändert.
- Wenn kein Puls gemessen wird, erscheint die nachfolgend abgebildete Anzeige auf dem Bildschirm. Achten Sie in diesem Fall darauf, die Pulsmesser mit beiden Händen fest zu greifen.

Persönlich

- Der Benutzer kann ein eigenes Workoutprofil anlegen.
- Drücken Sie die AUFWÄRTS-/ABWÄRTS-Taste im Hauptmenü, um die BENUTZER-Option auszuwählen.
- Drücken Sie die AUFWÄRTS-/ABWÄRTS-Taste, um den Widerstand im ersten Abschnitt des Profils zu ändern.
- Drücken Sie die MODUS-Taste, um in den nächsten Abschnitt zu gelangen.
- Wiederholen Sie die vorgenannten Schritte für alle Spalten.
- Sobald Sie die Eingabe abgeschlossen haben, drücken Sie die START-Taste, um mit dem Training zu beginnen

Erholung

Sie können die Erholungstaste jederzeit während des Trainings drücken. Wenn Sie die Taste drücken, müssen Sie beide Hände fest auf die Pulsmesser legen. Der Computer zählt 60 Sekunden rückwärts auf null.

Nach dem Ende des Countdowns wird der Erholungswert des Benutzers als F1 – F6 angezeigt. Das Ziel besteht darin, den Erholungsgrad und damit die eigene Fitness im Lauf der Zeit zu verbessern.

Erholungsgrad

F1 Hervorragend; **F2** Sehr gut; **F3** Gut; **F4** Zufriedenstellend; **F5** Unterdurchschnittlich; **F6** Schlecht



COMPUTER-BEDIENUNG

Smartphone-App

VORAUSSETZUNGEN

Bluetooth 4.0. iPhone 4S und höher. IOS 7.1 und höher. Android 4.3 und höher.

APP-DOWNLOAD

Laden Sie die App aus dem App-Store Ihres Smartphones herunter. Suchen Sie nach "E-HEALTH (Shipeng Tian)" und wählen Sie die App.

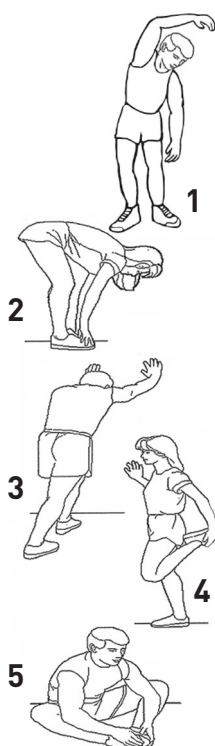
AUFWÄRM- UND ABKÜHL-PHASE!



Um Verletzungen zu vermeiden, sollte jede Trainingseinheit eine Aufwärm- und Abkühlungsphase sowie einige Dehn-Übungen beinhalten.

Egal wie häufig Sie Sport treiben, Sie sollten sich zu Beginn immer dehnen. Ein aufgewärmter Muskel lässt sich leichter trainieren, was das Risiko für Muskel-Krämpfe oder Muskelverletzungen senkt. Um sich aufzuwärmen empfehlen wir Ihnen, einige der Dehnübungen zu absolvieren, die in der Abbildung dargestellt ist. Überdehnen Sie jedoch Ihre Muskulatur nicht.

SOBALD SIE SCHMERZEN VERSPÜREN, SOLLTEN SIE AUFHÖREN!



Seitliche Drehung

Strecken Sie einen Arm über Ihren Kopf und lehnen Sie Ihren Oberkörper in dieselbe Richtung. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden und richten Sie sich danach langsam wieder auf. Wiederholen Sie diese Übung drei Mal pro Seite. (Bild 1).

Zehen berühren

Beugen Sie sich langsam vorne über und entspannen Sie dabei Rücken und Schultern, während Sie sich zu Ihren Zehen nach unten beugen. Strecken Sie sich so weit wie möglich nach vorne und halte Sie diese Position für 15 Sekunden. Entspannen Sie danach und wiederholen Sie die Übung drei Mal (Bild 2).

Dehnung der Wade und der Achillessehne

Lehnen Sie sich an eine Wand. Dabei befindet sich Ihr linkes Bein vor dem rechten und Ihre Arme sind nach vorne ausgestreckt. Halten Sie nun Ihr rechtes Bein ausgestreckt, Ihr linker Fuß befindet sich dabei auf dem Boden. Beugen Sie nun das linke Bein und lehnen Sie sich nach vorne, indem sie Ihre Hüften Richtung Wand bewegen. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie nun die Übung jeweils drei Mal pro Bein (Bild 3).

Dehnung des Oberschenkels.

Halten Sie sich mit einer Hand an der Wand fest, um das Gleichgewicht zu halten. Greifen Sie hinter sich und ziehen Sie Ihren Fuß nach oben. Bringen Sie Ihre Ferse so nahe wie möglich an Ihr Gesäß. Halten Sie diese Position für 10 - 15 Sekunden und entspannen Sie sich dabei. Wiederholen Sie diese Übung jeweils drei Mal pro Bein (Bild 4).

Dehnung des Innenschenkels

Setzen Sie sich im Schneidersitz auf den Boden, sodass sich Ihre Fußsohlen berühren. Dabei zeigen Ihre Knie nach außen. Ziehen Sie nun Ihre Füße so weit in Richtung Ihrer Hüfte wie möglich. Drücken Sie dabei Ihre Knie sanft in Richtung Boden. Halten Sie diese Position für 15 Sekunden. Entspannen Sie danach und wiederholen Sie diese Übung insgesamt drei Mal (Bild 5).

Querido cliente,

Estamos agradecidos de que hayas optado por un artículo de nuestra gama de productos **Bluefin Fitness**. Los equipos deportivos **Bluefitness** te ofrecen la mayor calidad y la última tecnología.

Para sacar provecho total del funcionamiento del artículo, y para disfrutar de tu artículo por muchos años, por favor, lee este manual con cuidado antes de decidir y comenzar un entrenamiento y usa el artículo siguiendo las instrucciones. La seguridad en el uso y funcionamiento sólo se puede garantizar si se siguen las normas de prevención de accidentes y de seguridad generales de la legislación y las instrucciones de seguridad de este manual del usuario. No nos hacemos responsables de los daños causados por el uso inapropiado o manejo incorrecto.



Por favor, asegúrate de que todas las personas que usen este artículo hayan leído y entendido el manual del usuario.



MEDIDAS DE SEGURIDAD

Debes obedecer estas normas generales de seguridad cuando uses este producto. Lee todas las instrucciones antes de usar el producto. Guarda el manual de usuario en un lugar seguro para poder consultarlo en cualquier momento que lo necesites.

Por favor, guarda este manual para futuras consultas.

1. Antes de comenzar a montar y usar tu nuevo equipo, lee cuidadosamente el manual de instrucciones para entender la información que se da. La correcta instalación, mantenimiento y uso de tu equipo es importante para asegurarte de que conseguirás el entrenamiento de fitness más seguro y efectivo.
 2. Por favor, asegúrate de que el equipo se ha montado siguiendo el manual de montaje.
 3. Si tienes más de 45 años, tienes problemas de salud o médicos y/o esta es la primera vez que haces ejercicio en 12 meses o más, por favor consulta con tu doctor o un profesional médico antes de usarlo.
 4. El peso máximo del usuario no debe exceder los 120kg.
 5. Por favor, deja de entrenar inmediatamente y consulta con tu doctor o profesional médico, si experimentas alguno de los siguientes síntomas: dolor de cabeza, apretura de pecho, latidos irregulares, dificultad respiratoria, mareo, náuseas o cualquier dolor agudo en músculos o articulaciones.
 6. Asegúrate de que el equipo está fuera del alcance de niños y mascotas para evitar accidentes. El equipo es sólo para adultos.
 7. El equipo debe colocarse sobre una superficie plana y dura y a una distancia de al menos 6 metros de cualquier obstáculo.
 8. Antes de usar el equipo, por favor, comprueba que todas las tuercas y pernos del equipo están bien ajustados.
-

MEDIDAS DE SEGURIDAD (cont.)

9. Debes tener cuidado al levantar, mover o guardar el equipo para no dañarte la espalda. Siempre aplica las técnicas para levantar pesos apropiadas y/o busca ayuda si lo necesitas.
10. Se recomienda encarecidamente que uses ropa y calzado apropiados cuando uses tu equipo para tu comodidad personal.
11. El equipo no es adecuado para usarlo como artículo médico.

ADVERTENCIA



ANTES DE EMPEZAR UN PROGRAMA DE EJERCICIOS, CONSULTA A TU MÉDICO. ESTO ES DE ESPECIAL IMPORTANCIA PARA INDIVIDUOS DE MÁS DE 45 AÑOS O PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD ANTERIORES. LEE TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE USAR UN EQUIPO DE FITNESS. NO NOS HACEMOS RESPONSABLES POR DAÑO PERSONAL O DAÑOS A LA PROPIEDAD DERIVADOS O DEBIDOS AL USO DE ESTE PRODUCTO.

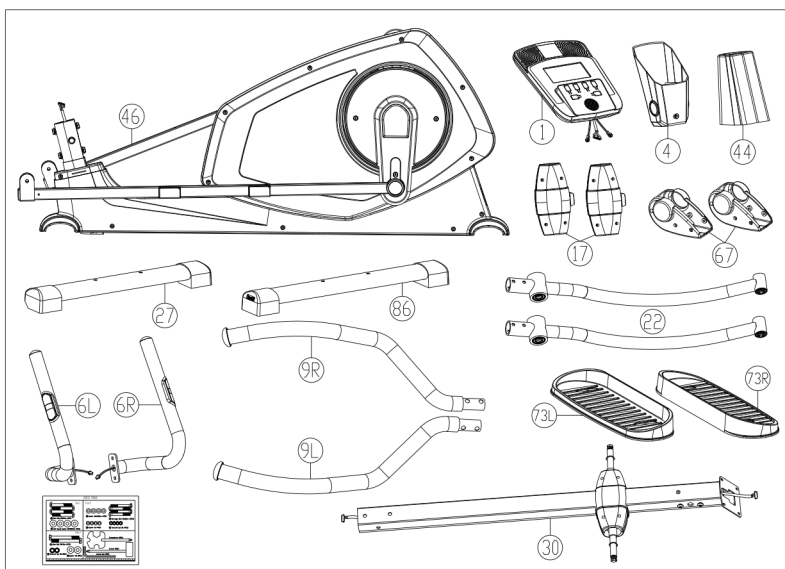
GUARDA ESTAS INSTRUCCIONES.

INSTRUCCIONES DE MONTAJE



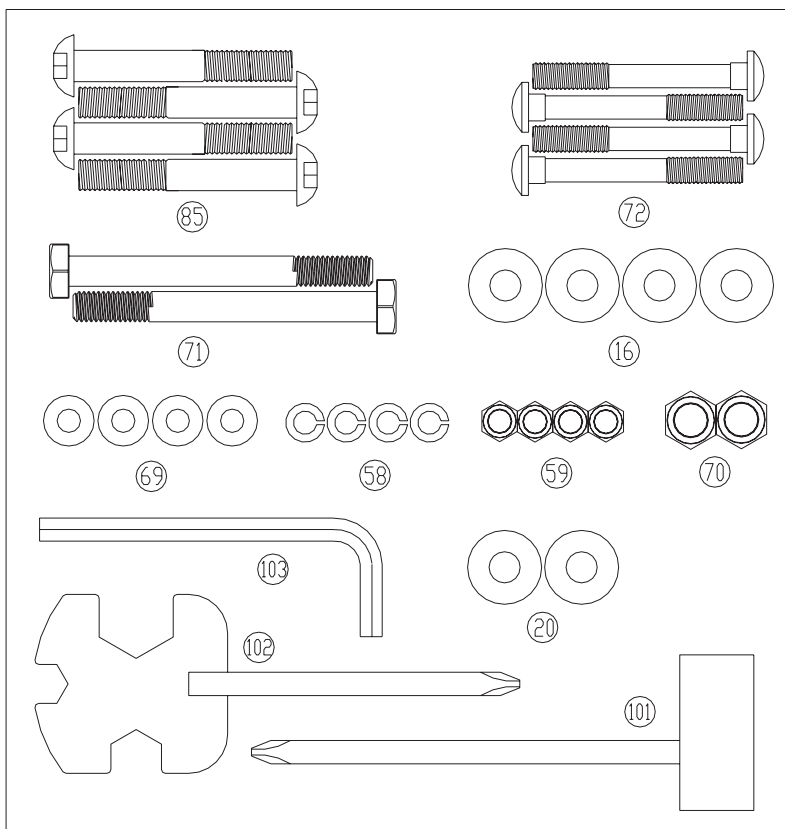
Antes de comenzar el montaje, inspecciona y prepara todas las piezas y tornillos que aparecen en el manual. Cuando abras la caja, encontrarás las siguientes piezas.

Nota: algunos de los componentes más pequeños han sido ensamblados previamente en los componentes más grandes.



NO	Descripción	Cant	NO	Descripción	Cant
1	CONSOLA	1	30	BARRA DE MANIJA POST	1
4	SOPORTE DE LA CONSOLA	1	46	CUBIERTA PEQUEÑA	1
6	MANILLAR DELANTERO	2	48	BASE PRINCIPAL	1
9	BARRA DE MANIJA	2	71	CUBIERTA DE TUBO DE PEDAL	2
17	CUBIERTA DE LA MANIJA DE LA BARRA	2	73	JUNTA	2
22	BARRA DE MANIJA INFERIOR	2	86	ESTABILIZADOR TRASERO	1
27	ESTABILIZADOR DELANTERO	1		BOLSA DE ACCESORIOS	1

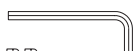
INSTRUCCIONES DE MONTAJE (cont.)

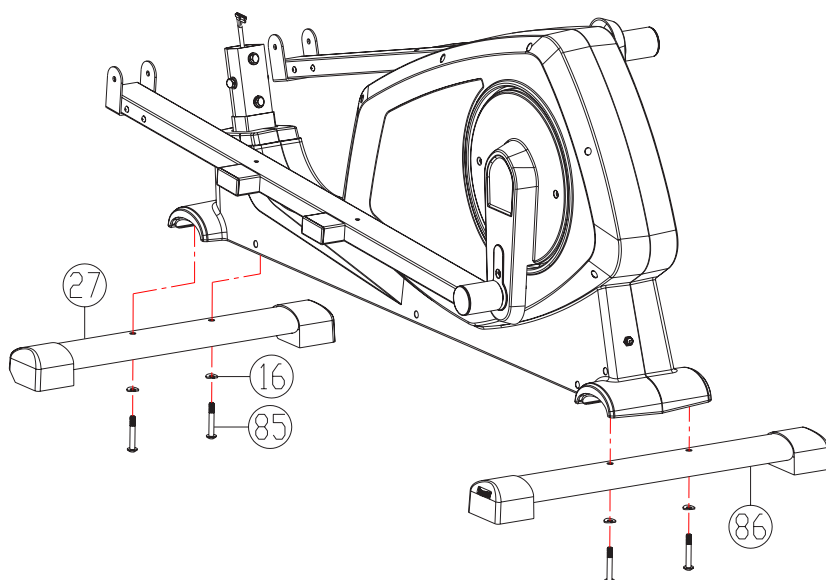


NO	Descripción	Cant	NO	Descripción	Cant
85	LLAVE ALLEN M8*56mm	4	59	TUERCA CON NYLON M6	4
72	PERNO M6*55mm	4	70	TUERCA CON NYLON M8	2
71	PERNO M8*78mm	2	20	JUNTA $\Phi 8$	2
16	JUNTA $\Phi 8$	4	101	BUSH LLAVE	1
69	JUNTA $\Phi 6$	4	102	DESTORNILLADOR	1
58	JUNTA $\Phi 6$	4	103	LLAVE HEXAGONAL	1

INSTRUCCIONES DE MONTAJE (cont.)

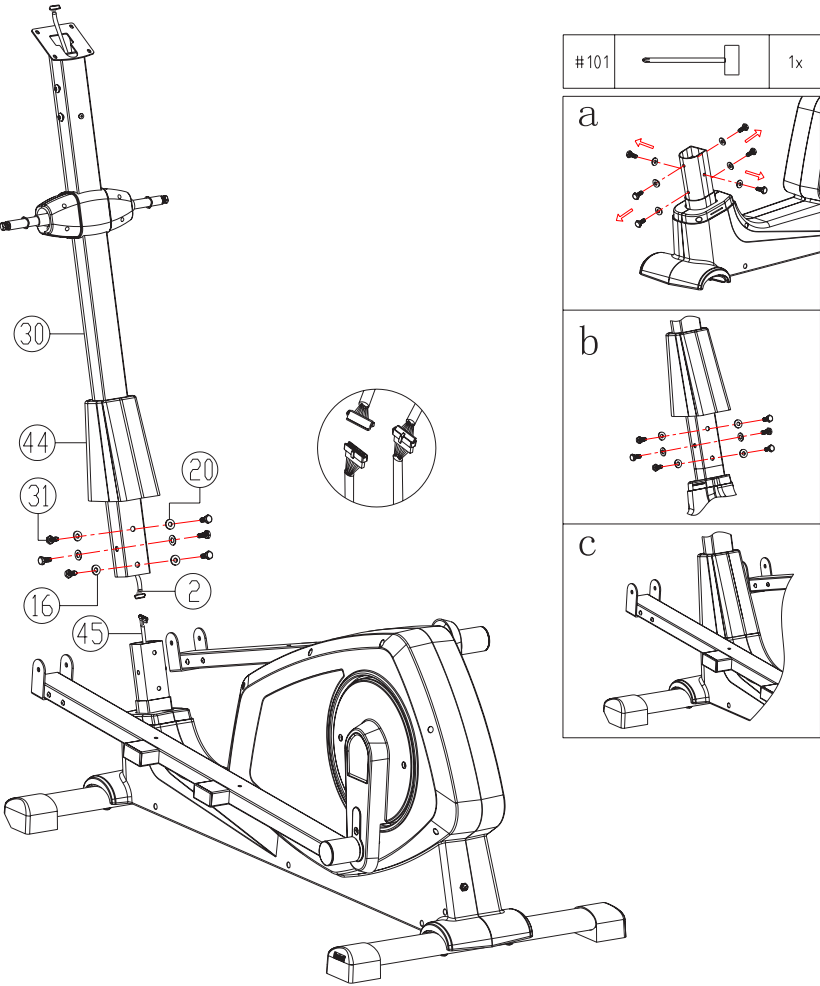
Paso 1.

#16	 Ø8xØ19x2mm	4 x
#85	 M8x56mm	4 x
#103	 6mm	1x



INSTRUCCIONES DE MONTAJE (cont.)

Paso 2.



#101		1x
------	--	----

a

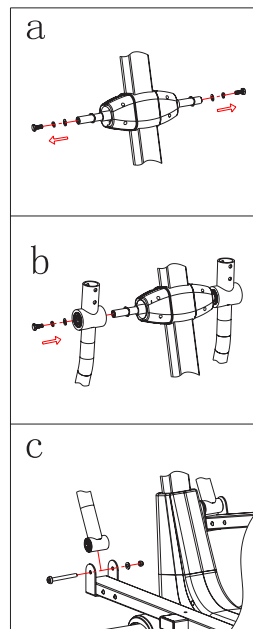
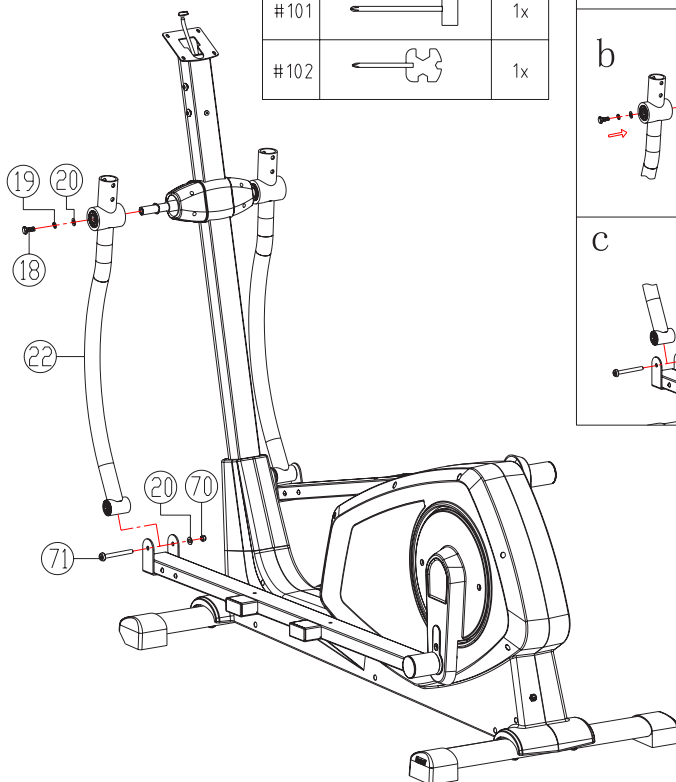
b

c

INSTRUCCIONES DE MONTAJE (cont.)

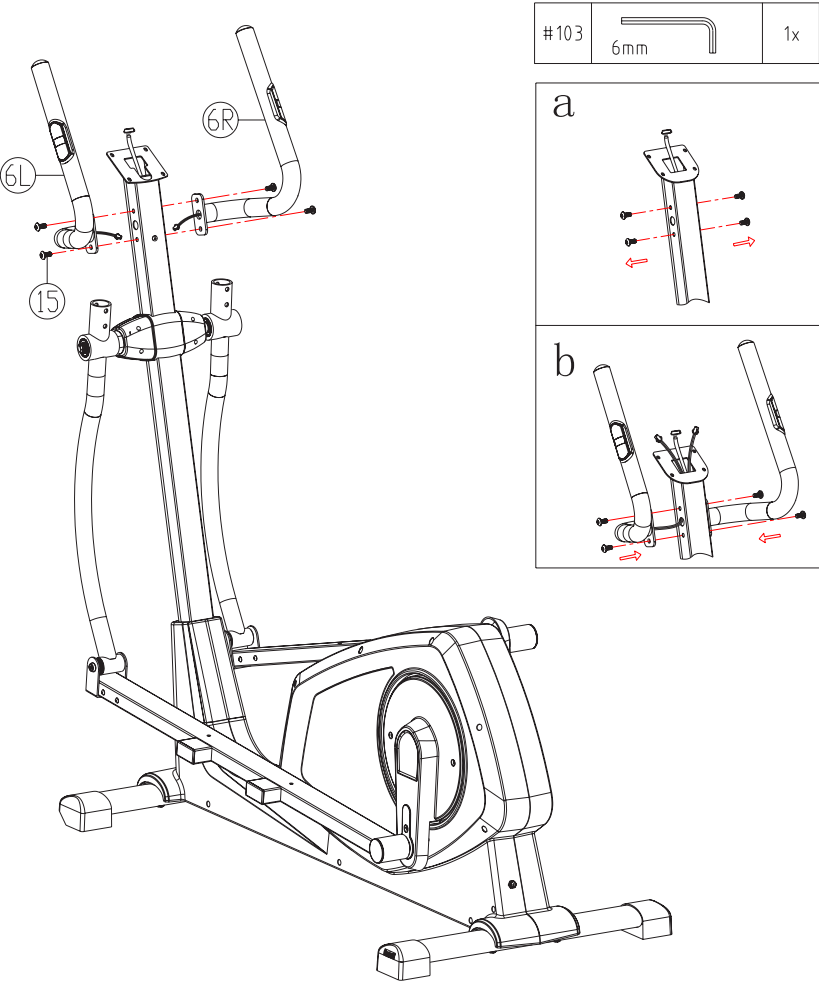
Paso 3.

#20	 ø8xø19x2mm	2x
#70	 M8	2x
#71	 M8x78mm	2x
#101		1x
#102		1x



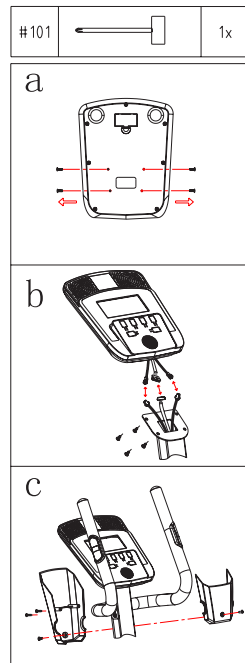
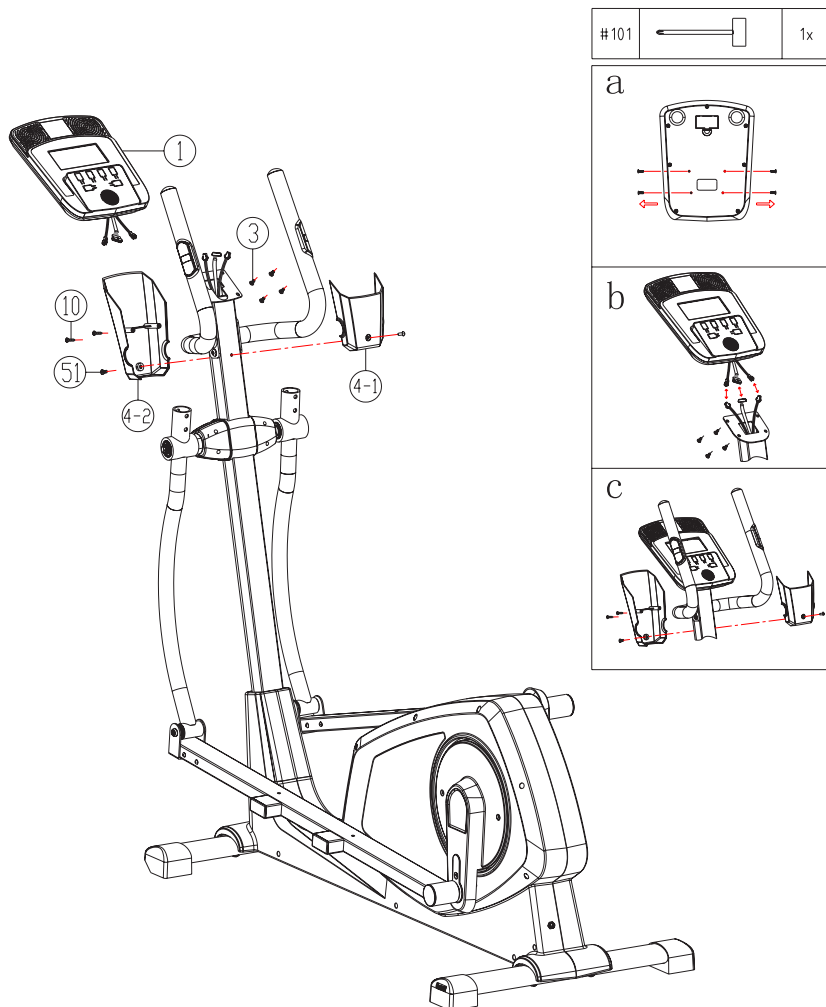
INSTRUCCIONES DE MONTAJE (cont.)

Paso 4.



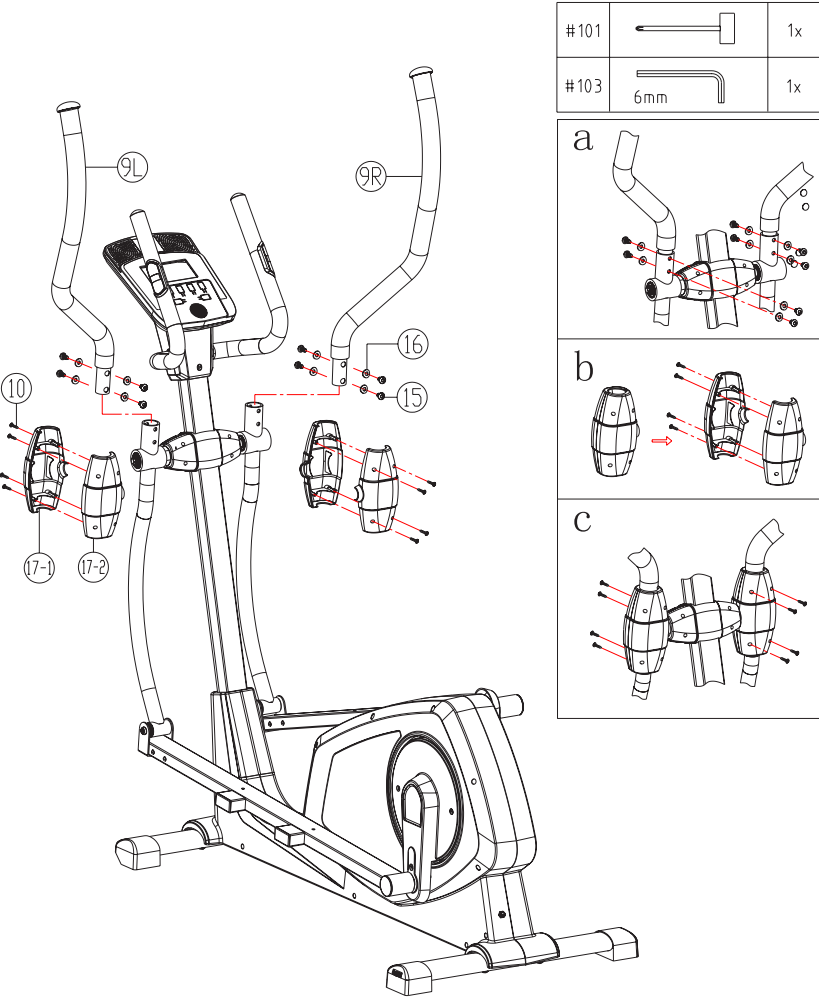
INSTRUCCIONES DE MONTAJE (cont.)

Paso 5.



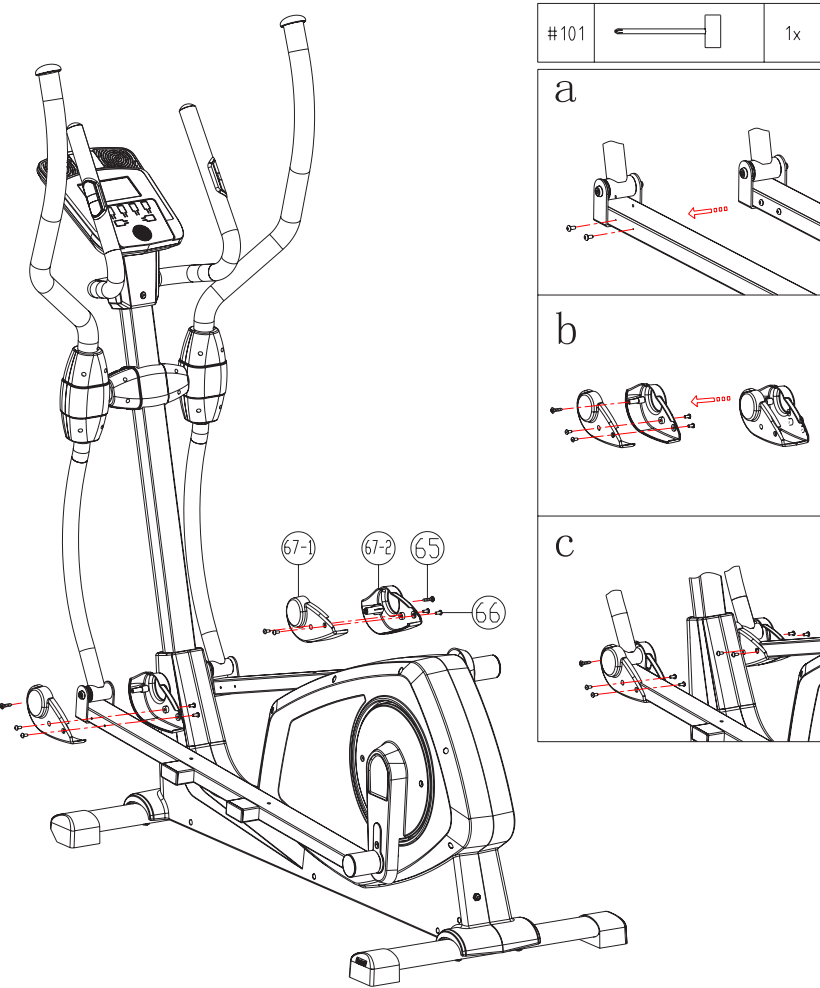
INSTRUCCIONES DE MONTAJE (cont.)

Paso 6.



INSTRUCCIONES DE MONTAJE (cont.)

Paso 7.



#101		1x
------	--	----

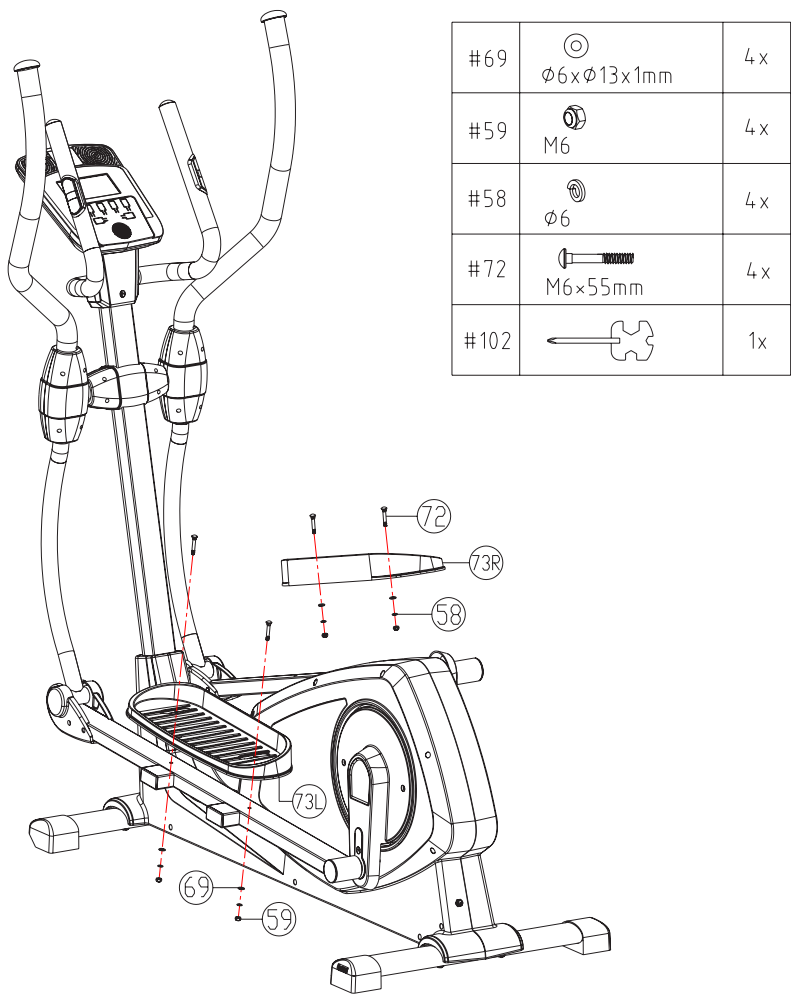
a

b

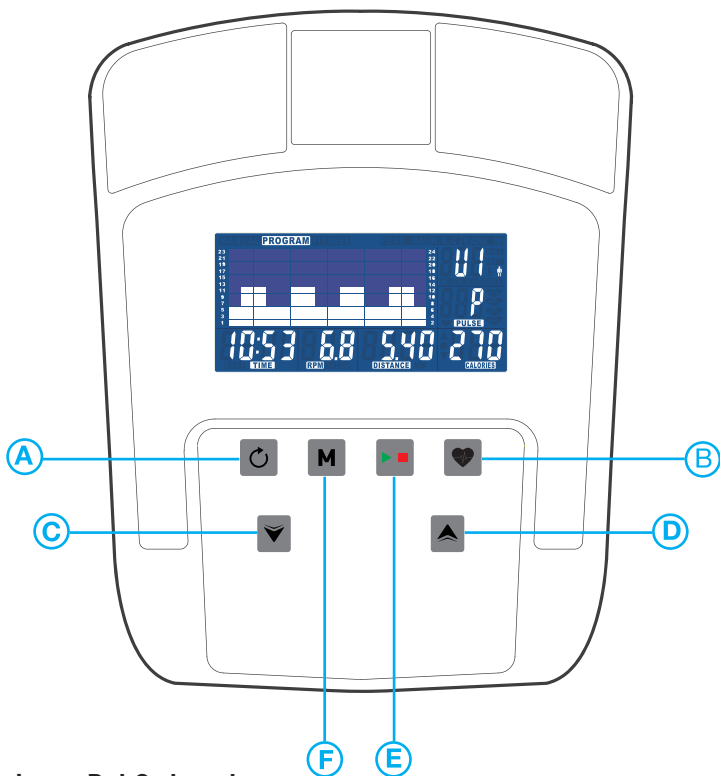
c

INSTRUCCIONES DE MONTAJE (cont.)

Paso 8.



INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO



Funciones Del Ordenador

- (A)** RESTAURAR
- (B)** RECUPERACIÓN
- (C)** ABAJO
- (D)** ARRIBA
- (E)** INICIAR/DETENER
- (F)** MODOS

INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO (cont.)



RESTAURAR

- Se utiliza para restaurar todos los valores.



MODO

- Para confirmar los ajustes introducidos.



INICIAR/DETENER



RECUPERACIÓN

- Tras el ejercicio, puede pulsarse para medir la tasa de recuperación del usuario.
- Una vez completado, pulse de nuevo para volver a la visualización anterior.



ABAJO

- Pulse para realizar ajustes disminuyendo al configurar la HORA, VELOCIDAD, DISTANCIA y CALORÍAS o la fecha/calendario.



ARRIBA

- Pulse para realizar ajustes aumentando al configurar TIEMPO, VELOCIDAD, DISTANCIA y CALORÍAS o la fecha/calendario.
-



INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO

(cont.)

OPERACIÓN

Cuando la máquina se conecta a la alimentación eléctrica, se enciende el ordenador y se oye un pitido largo.

Se mostrará el menú principal. El usuario puede pulsar START para empezar inmediatamente con el modo manual. Todos los valores (SPEED, DISTANCE, TIME) empezarán a contar desde cero. El nivel de resistencia puede cambiarse en cualquier momento durante el ejercicio pulsando UP o DOWN.

Antes de empezar el ejercicio en modo manual, el usuario puede definir los valores de TIME [TIEMPO], DISTANCE [DISTANCIA], CALORIES [CALORÍAS] y PULSE [PULSO].

Desde el menú principal pulse los botones UP/DOWN para resaltar MANUAL en la parte superior de la pantalla. Pulse MODE para resaltar la selección deseada y utilice UP/DOWN para cambiar la configuración. Pulse START para empezar cuando haya introducido los detalles. Los datos introducidos iniciarán una cuenta atrás desde el valor introducido.

Programa

- En el menú principal pulse UP/DOWN para resaltar la función del programa.
- Pulse MODE, P1 se mostrará (una vez transcurridos 2 segundos, se mostrará el perfil de programa).
- Utilice UP/DOWN para seleccionar el programa P1 – P12.
- Pulse MODE para introducir el programa.
- Utilice UP/DOWN para cambiar el nivel del programa.
- Pulse START para comenzar.

H.R.C (Control del ritmo cardíaco)

- En el menú principal pulse UP/DOWN para resaltar HRC.
 - Pulse MODE para seleccionar.
 - Se mostrará la edad, pulse UP/DOWN para modificarla.
 - Pulse MODE para pasar a la siguiente sección.
-

INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO

(cont.)

El ritmo cardíaco máximo se calcula como $220 - \text{edad} - \text{TARGET HEART RATE}$ [RITMO CARDÍACO DE REFERENCIA] total. Este es el valor máximo que debe alcanzar su ritmo cardíaco (MHR). Usted puede hacer el ejercicio al 55 %, 75 % o 90 % de este valor. Por ejemplo: $220 - 25$ (edad del usuario) = 195 MHR y a partir de este valor puede hacer el ejercicio al porcentaje que desee.

- El ordenador registrará el TARGET HEART RATE [RITMO CARDÍACO DE REFERENCIA] y permitirá que el usuario haga el ejercicio de acuerdo con dicho valor. El nivel de resistencia se modificará automáticamente.
- Si no se registra ningún valor, la pantalla se verá como aparece abajo. En ese caso, compruebe que ambas manos estén sujetando los sensores de pulsaciones con firmeza.

Personal

- Cada usuario puede crear su propio perfil de ejercicio.
- En el menú principal pulse UP/DOWN para seleccionar USUARIO.
- Pulse UP/DOWN para cambiar el nivel de resistencia en el primer segmento de perfil.
- Pulse MODE para pasar al siguiente segmento.
- Repita los pasos anteriores para todas las columnas.
- Pulse START para comenzar el ejercicio una vez completado.

Recuperación

En cualquier momento durante el ejercicio puede pulsar el botón Recovery. Una vez pulsado, el usuario debe colocar ambas manos firmemente sobre los sensores de pulso, el ordenador iniciará una cuenta atrás de 1 minuto.

Una vez se haya completado la cuenta atrás, el nivel de recuperación del usuario se mostrará, F1 - F6. El objetivo es mejorar este nivel con el tiempo lo cual indica que la forma física del usuario está mejorando.

Grado de recuperación

F1 Excelente; **F2** Muy bueno; **F3** Bueno; **F4** Satisfactorio; **F5** Por debajo de la media; **F6** Pobre



FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

Smartphone-App

REQUISITOS DE LA APP PARA EL SMARTPHONE:

Bluetooth 4.0. iPhone 4S o superior. IOS 7.1 o superior. Android 4.3 o superior.

COMO BAJAR LA APP:

Bajar la App de la Application Store del smartphone. Busca E-HEALTH (Shipeng Tian) y selecciona la App.

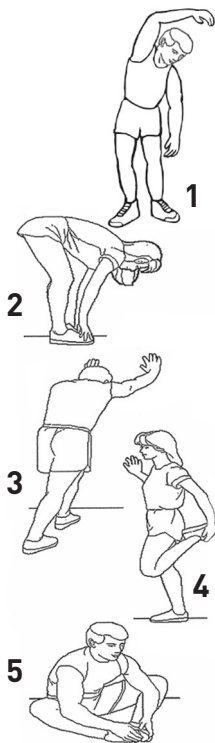
CALENTAR Y RELAJAR



Para evitar lesiones deberías empezar con un calentamiento, relajación y ejercicios de estiramientos antes y después de cada entrenamiento.

Independientemente de cómo hagas deporte, por favor, realiza algún estiramiento primero. El músculo caliente se estira fácilmente. Esto reduce el riesgo de calambres o lesiones musculares durante el entrenamiento. Para calentar te sugerimos el siguiente ejercicio de estiramiento, como se muestra en el gráfico. No estires en exceso ni fuerces tus músculos.

¡SI DUELE, PARA!



Estiramiento lateral.

Pasa el brazo sobre tu cabeza y dobla el tronco en la misma dirección. Mantén esta posición durante 10 o 15 segundos y lentamente vuelve a la posición recta. Repite este movimiento 3 veces por cada lado. (Imagen 1).

Tócate los dedos de los pies.

Lentamente dóblate hacia adelante desde la cintura, dejando que tu espalda y hombros se relajen mientras te estiras hacia los dedos de los pies. Dóblate todo lo que puedas y mantén la posición durante 15 segundos. Después relájate. Repite 3 veces. (Imagen 2).

Estiramiento de pantorrilla y Talón.

Apóyate contra una pared con tu pierna izquierda por delante de la derecha y tus brazos hacia adelante. Mantén tu pierna izquierda recta y el pie izquierdo plano sobre el suelo. Después dobla la pierna izquierda e inclínate hacia adelante moviendo las caderas hacia la pared. Mantente así y después repite en el otro lado durante 15 segundos. Relaja y repite 3 veces con cada pierna. (Imagen 3)

Estiramiento de cuádriceps.

Con una mano sobre una pared para mantener el equilibrio, agarra el pie derecho y estira hacia arriba. Intenta tocar las nalgas con tu talón. Mantén la posición durante 10-15 segundos y relaja. Repite 3 veces con cada pie. (Imagen 4)

Estiramiento de muslo.

Siéntate con la planta de los pies juntas con las rodillas mirando hacia afuera. Tira de tus pies hacia tus ingles tanto como te sea posible. Cuidadosamente empuja tus rodillas hacia el suelo. Mantén la posición durante 15 segundos. Después relaja y repite 3 veces. (Imagen 5)

Cher client,

Nous sommes heureux que vous ayez choisi un équipement de la gamme BLUEFIN FITNESS. Les équipements sportifs BLUEFIN FITNESS vous offrent la meilleure qualité et de la technologie dernier cri.

Afin de bénéficier au maximum des performances de votre équipement, et vous qu'il vous satisfasse durant des années, veuillez svp lire le guide d'utilisation de manière précautioneuse avant de commencer à l'utiliser et à vous entraîner. La sécurité et le fonctionnement de l'équipement ne peuvent être garantis que si vous respectez les bonnes pratiques d'utilisation et de sécurité telles que définies dans ce guide d'utilisation. Nous ne pouvons être tenus pour responsable en cas de dégâts causés par une utilisation incorrecte de l'équipement.



Veuillez vous assurer que toutes les personnes qui utilisent cet équipement ont lu et comprennent le manuel d'utilisation.



PRÉCAUTIONS D'UTILISATION

Les informations générales de sécurité doivent être respectées lorsque vous utilisez ce produit. Veuillez lire toutes les instructions avant d'utiliser le produit. Gardez le manuel d'utilisation dans un endroit sécurisé afin d'y avoir accès quand nécessaire.

Conservez le guide d'utilisation pour de futures utilisations.

1. Avant de commencer à monter et d'utiliser l'équipement, veuillez lire attentivement le guide d'utilisation afin de comprendre les informations fournies. L'installation correcte, la maintenance et l'utilisation de votre équipement est important afin de s'assurer que vous obtenez des entraînements de qualité et parfaitement sécurisés.
 2. Veuillez vous assurer que l'équipement a été monté selon le guide d'utilisation.
 3. Si vous avez plus de 45 ans, que vous avez un problème de santé ou médical, et/ou votre premier entraînement depuis plus de 12 mois, veuillez consulter un médecin ou un professionnel de la santé avant utilisation.
 4. Le poids maximal de l'utilisateur est 120 kg.
 5. Si vous ressentez l'un de ces symptômes: mal de tête, pression pectorale, arythmie cardiaque, souffle coupé, nausées, douleurs musculaires ou articulaires, arrêtez-vous immédiatement et consultez un médecin ou un professionnel de la santé.
 6. Assurez-vous que les jeunes enfants et les animaux sont loin de matériel qui pourrait les blesser, l'équipement étant seulement pour les adultes.
 7. L'équipement doit être placé sur une surface dure et plate, et à au moins 0.6 mètre de tout obstacle.
 8. Avant d'utiliser l'équipement, veuillez vérifier que tous les écrous et boulons sont serrés de manière sécurisée.
-

PRÉCAUTIONS D'UTILISATION (cont.)

9. Faites attention lorsque vous soulevez, bougez ou rangez l'équipement afin de ne pas blesser votre dos. Utilisez toujours de bonnes techniques afin de soulever et/ou demandez de l'aide si nécessaire.
10. Il est fortement recommandé que vous portiez des vêtements et chaussures adaptés lorsque vous utilisez l'équipement pour votre propre confort personnel.
11. L'équipement n'est pas adapté à une utilisation en tant que matériel médical.

ATTENTION



AVANT DE COMMENCER TOUT PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT, CONSULTEZ UN SPÉCIALISTE DE LA SANTÉ. C'EST PARTICULIÈREMENT IMPORTANT POUR LES INDIVIDUS ÂGÉS DE PLUS DE 45 ANS OU LES PERSONNES AYANT DES PROBLÈMES DE SANTÉ PRÉ-EXISTANTS. LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER LES ÉQUIPEMENTS. NOUS NE POUVONS ÊTRE TENUS POUR RESPONSABLE DE TOUTE BLESSURE OU DÉGAT CAUSÉ PAR OU VIA L'UTILISATION DE CE PRODUIT.

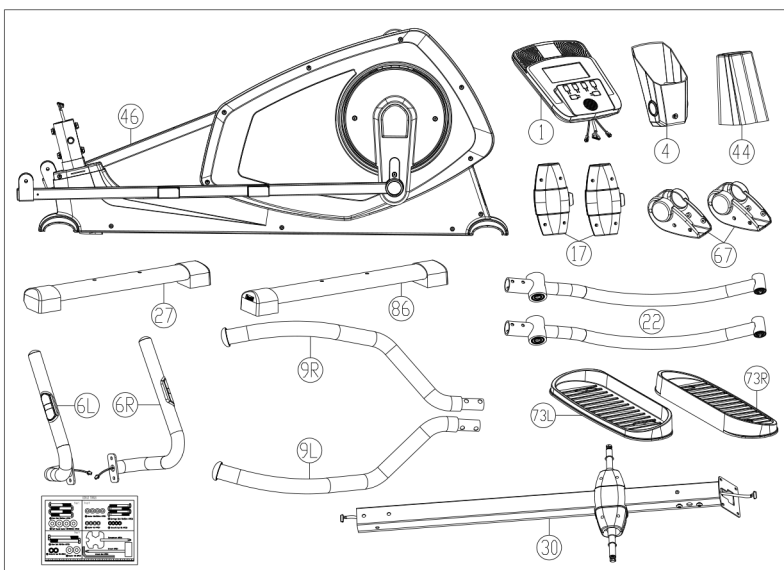
SAUVEGARDEZ CES INSTRUCTIONS.

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE



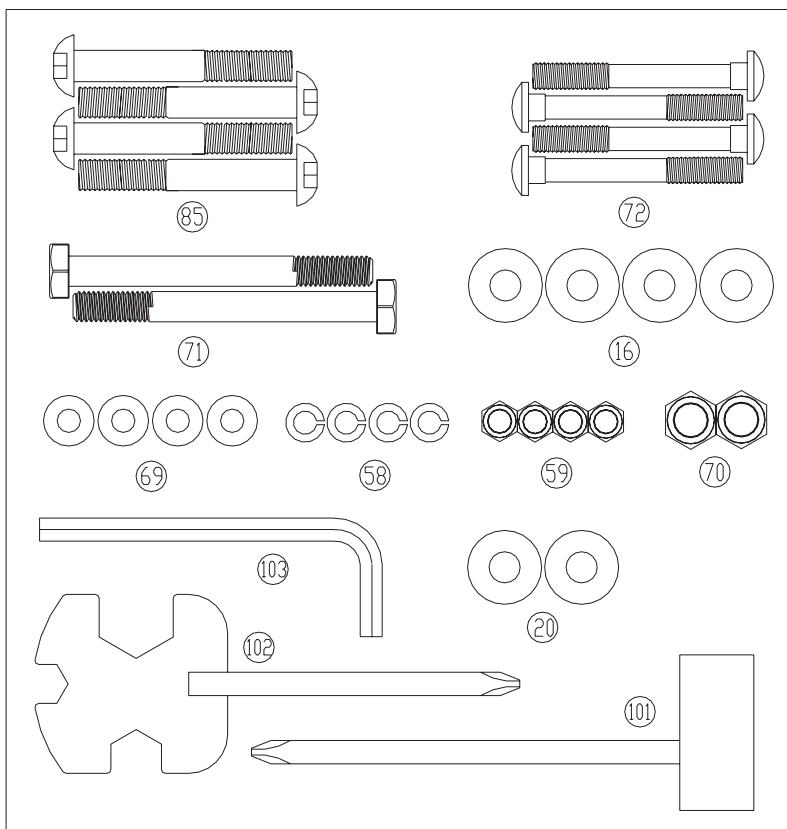
Avant que vous commenciez l'installation, inspectez et préparez toutes les parties et vis indiqués dans ce manuel. Vous trouverez les parties suivantes lorsque vous ouvrirez le carton.

NB/ Certaines des petites parties peuvent être pré-installées sur de plus grandes parties.



NO	La description	Qty	NO	La description	Qty
1	CONSOLE	1	30	POIGNEE DE BARRE	1
4	SUPPORT CONSOLE	1	46	PETIT COUVERTURE	1
6	BARRE DE POIGNÉE AVANT	2	48	CADRE PRINCIPAL	1
9	POIGNEE BAR	2	71	COUVERCLE DE TUBE DE PEDALE	2
17	COUVERCLE DE BARRE	2	73	RONDELLE	2
22	POIGNEE INFÉRIEURE	2	86	STABILISATEUR ARRIÈRE	1
27	STABILISATEUR AVANT	1		SAC ACCESSOIRE	1

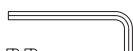
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE (cont.)

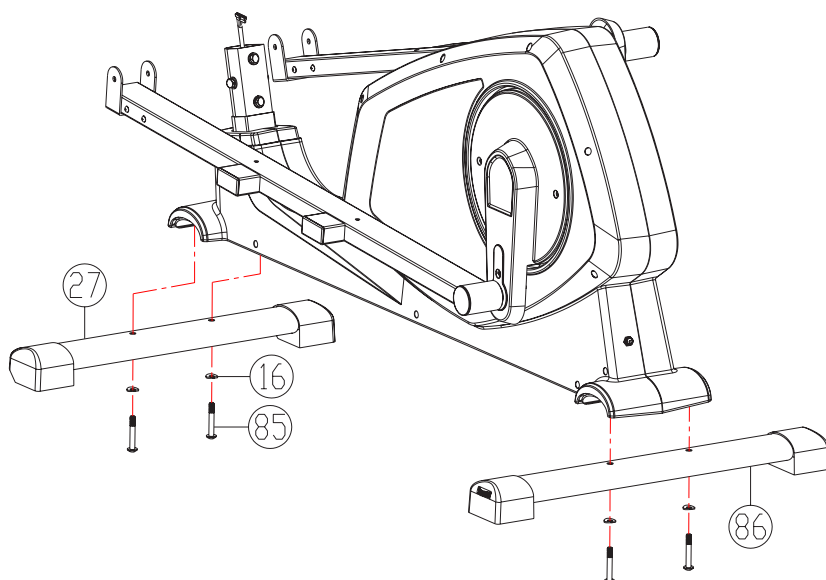


NO	La description	Qty	NO	La description	Qty
85	BOULON M8*56mm	4	59	ECROU AU NYLON M6	4
72	BOULON M6*55mm	4	70	ECROU AU NYLON M8	2
71	BOULON M8*78mm	2	20	RONDELLE Φ8	2
16	RONDELLE Φ8	4	101	CLÉ À DOUILLE	1
69	RONDELLE Φ6	4	102	TOURNEVIS	1
58	RONDELLE Φ6	4	103	CLÉ HEXAGONALE	1

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE (cont.)

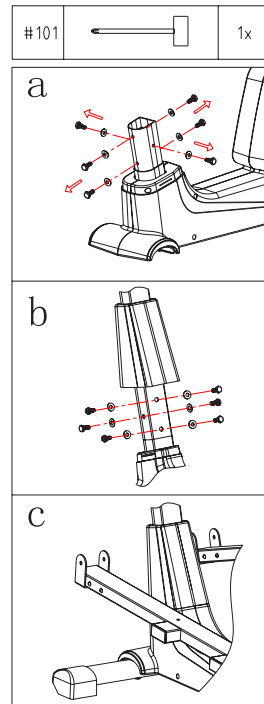
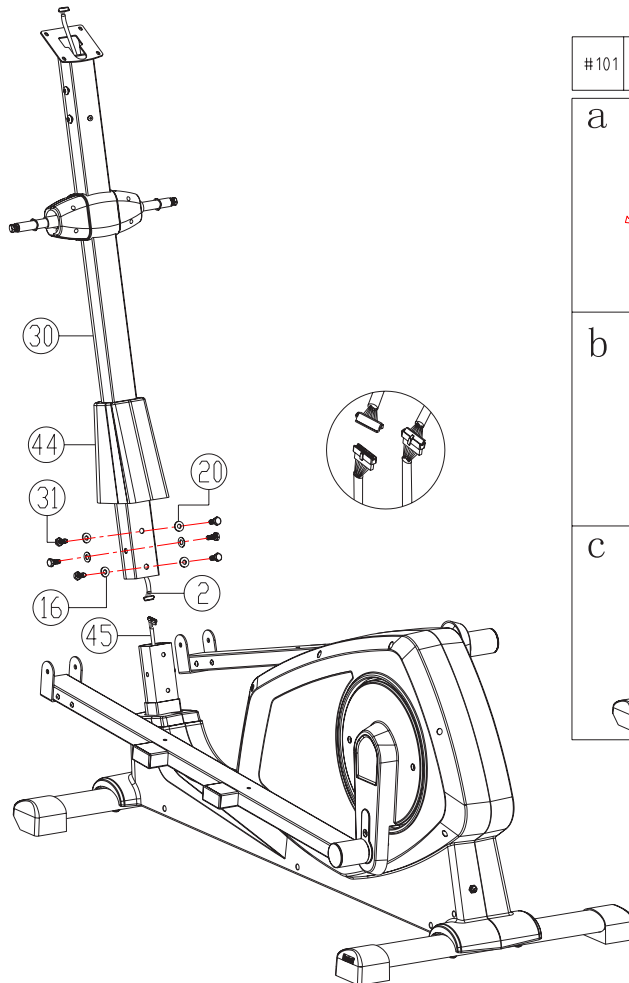
Étape 1.

#16	 Ø8xØ19x2mm	4 x
#85	 M8x56mm	4 x
#103	 6mm	1x



INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE (cont.)

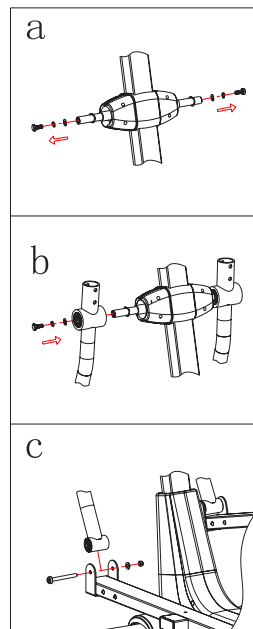
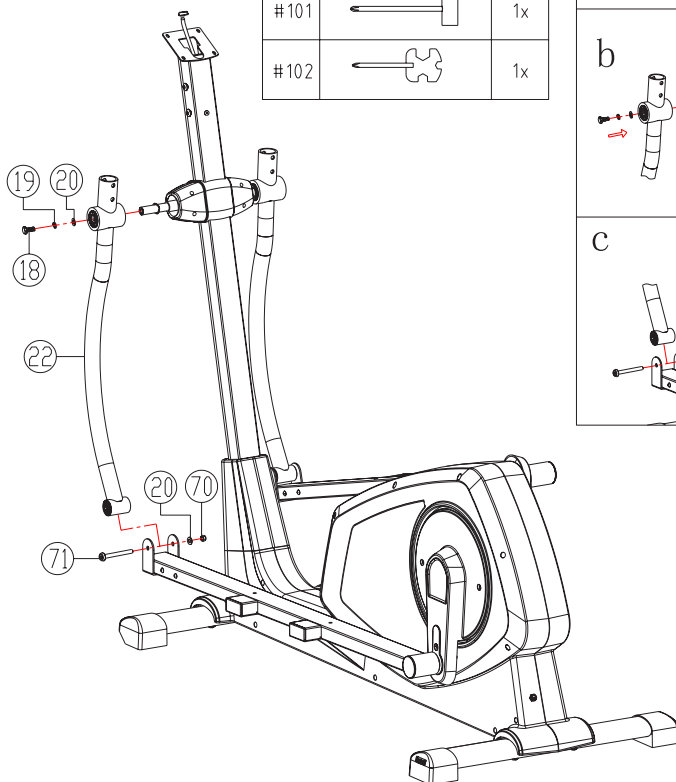
Étape 2.



INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE (cont.)

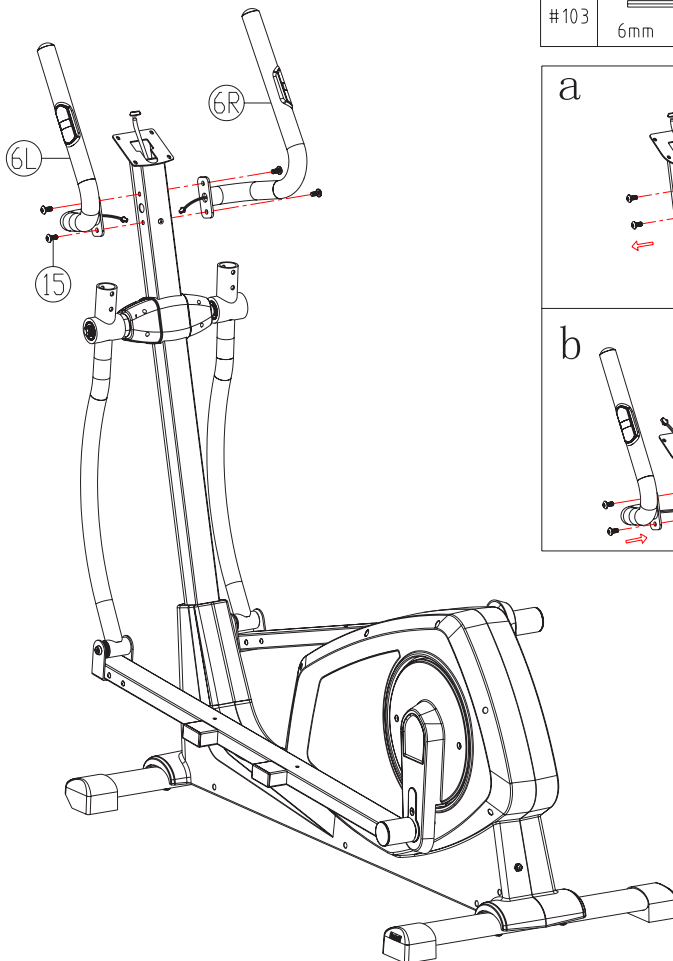
Étape 3.

#20	 ø 8xø 19x2mm	2x
#70	 M8	2x
#71	 M8x78mm	2x
#101		1x
#102		1x

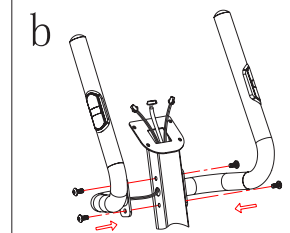
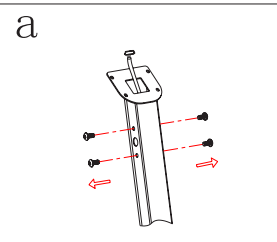


INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE (cont.)

Étape 4.

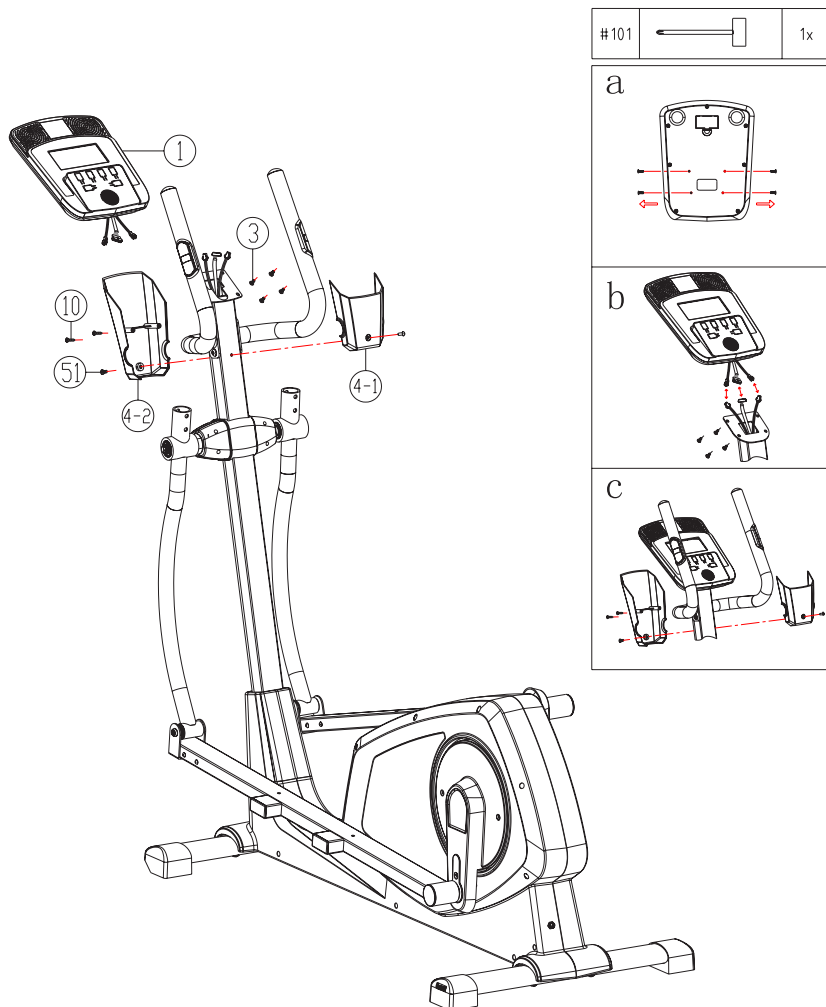


#103		1x
------	---	----



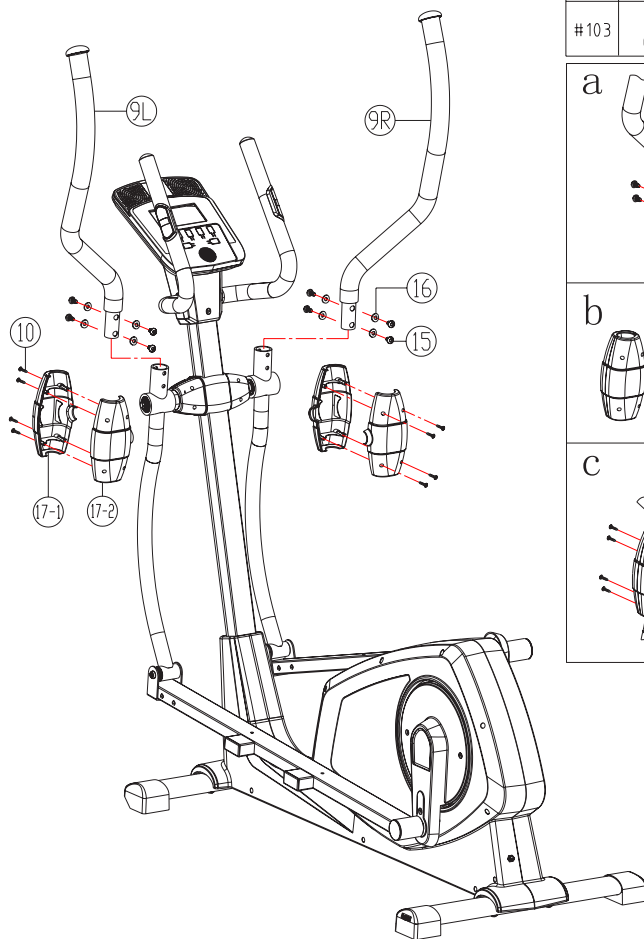
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE (cont.)

Étape 5.

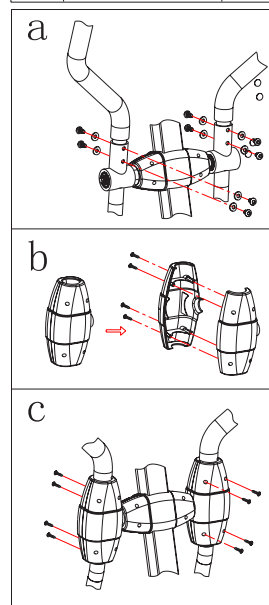


INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE (cont.)

Étape 6.

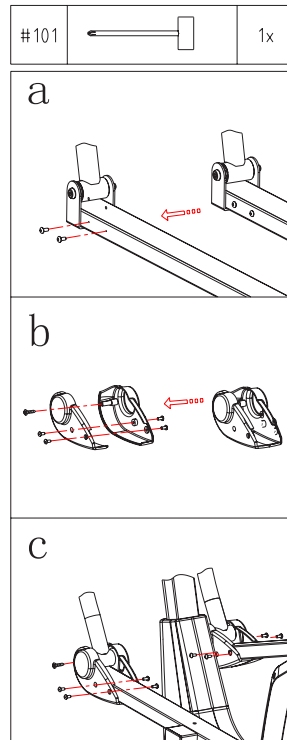
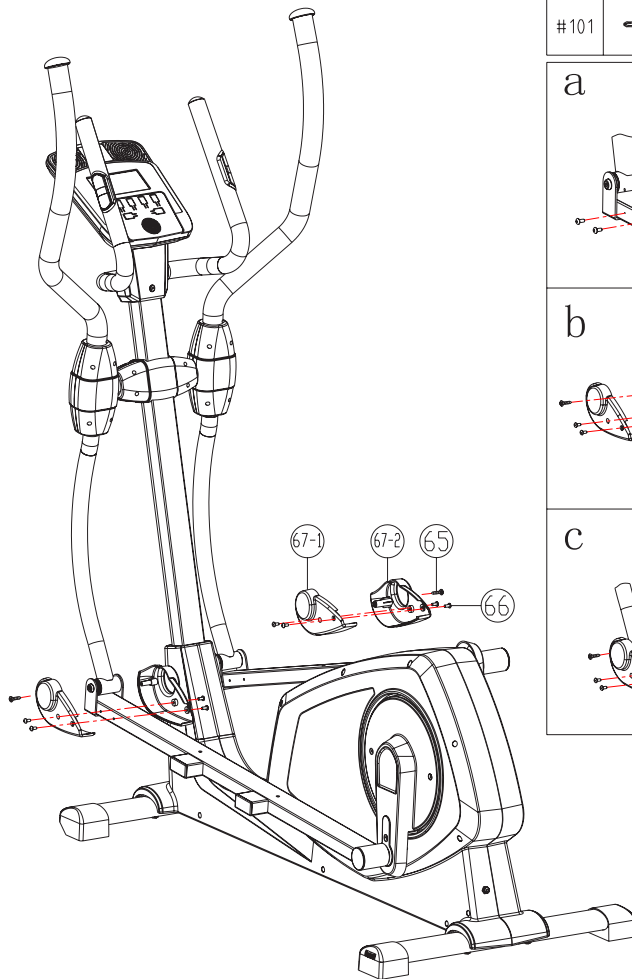


#101		1x
#103	 6mm	1x



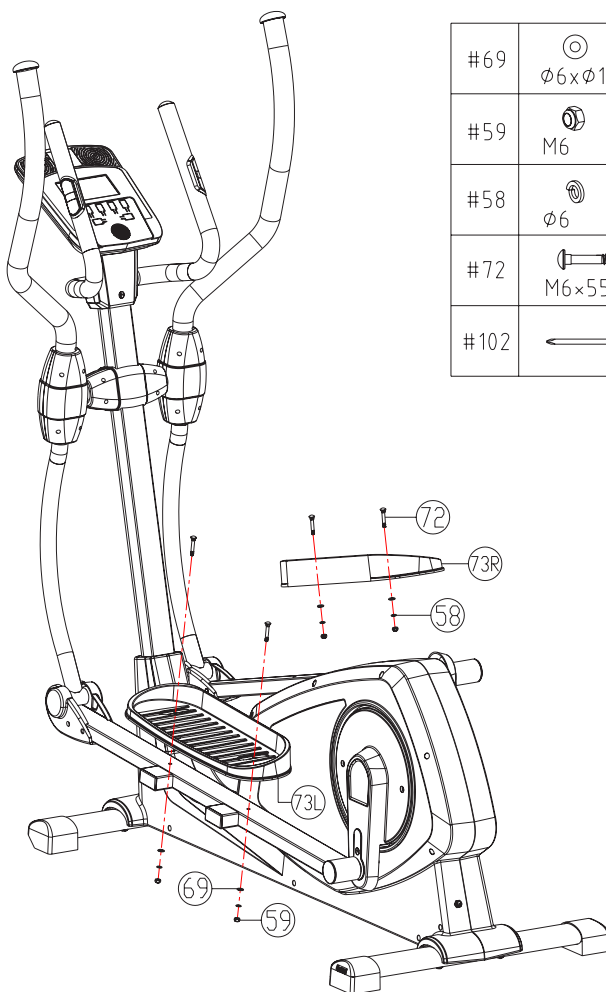
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE (cont.)

Étape 7.



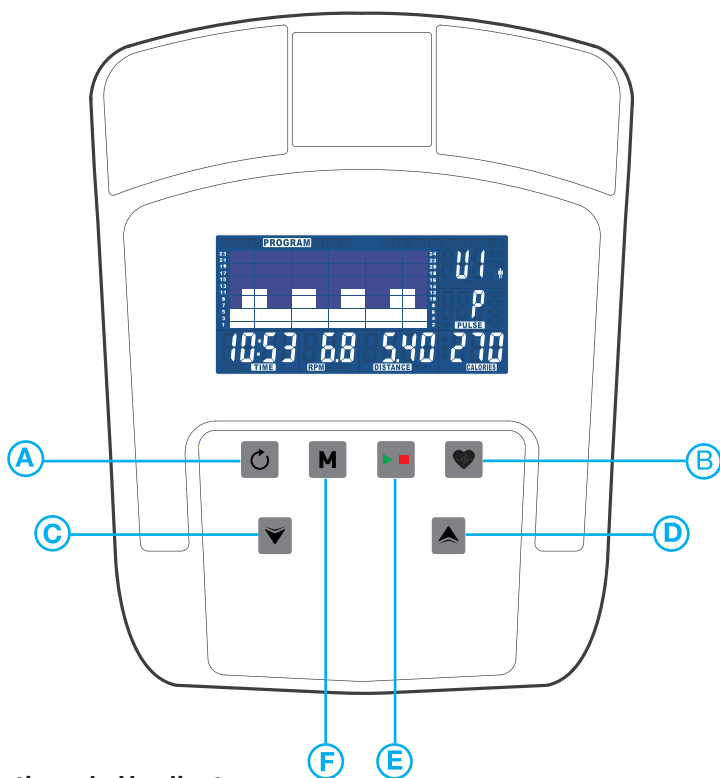
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE (cont.)

Étape 8.



#69	 ø6xø13x1mm	4 x
#59	 M6	4 x
#58	 ø6	4 x
#72	 M6x55mm	4 x
#102		1x

INSTRUCTIONS DE FONCTIONNEMENT



Fonctions de L'ordinateur

(A) RÉINITIALISATION

(B) RÉCUPÉRATION

(C) BAS

(D) HAUT

(E) DÉMARRAGE/ARRÊT

(F) MODE

INSTRUCTIONS DE FONCTIONNEMENT (cont.)



RÉINITIALISATION

- Permet de réinitialiser toutes les valeurs.



MODE

- Pour confirmer les réglages effectués.



DÉMARRAGE/ARRÊT



RÉCUPÉRATION

- après une séance d'entraînement, l'utilisateur peut appuyer sur cette touche pour mesurer son taux de récupération ;
 - après utilisation, il suffit d'appuyer à nouveau pour revenir à l'écran précédent.
-



BAS

- Appuyer pour procéder à des ajustements décroissants lors du réglage des fonctions DURÉE, VITESSE, DISTANCE et CALORIES ou du calendrier/de l'horloge.



HAUT

- Appuyer pour procéder à des ajustements croissants lors du réglage des fonctions DURÉE, VITESSE, DISTANCE et CALORIES ou du calendrier/de l'horloge.
-



INSTRUCTIONS DE FONCTIONNEMENT (cont.)

FONCTIONNEMENT

Lorsque le bloc d'alimentation est branché à l'appareil, l'ordinateur se met sous tension en émettant un long signal sonore.

Le menu principal s'ache à l'écran. L'utilisateur peut appuyer sur DÉMARRAGE pour commencer immédiatement en mode manuel. Les calculs de toutes les valeurs (VITESSE, DISTANCE, DURÉE) commenceront à zéro. Le niveau de résistance peut être modifié à tout moment durant la séance d'entraînement en appuyant sur HAUT ou BAS.

Avant de commencer l'entraînement en mode manuel, l'utilisateur peut régler les valeurs de DURÉE, DISTANCE, CALORIES et RYTHME CARDIAQUE souhaitées.

À partir du menu principal, appuyer sur les touches HAUT/BAS pour afficher MANUEL en haut de l'écran. Appuyer sur Mode pour mettre en évidence la sélection requise, utiliser HAUT/BAS pour modifier le réglage. Appuyer sur DÉMARRAGE pour commencer une fois les données saisies. Le compte à rebours partira des données saisies.

Programme

- dans le menu principal, appuyer sur HAUT/BAS pour mettre en évidence la fonction Programme ;
- appuyer sur MODE, P1 s'affiche (après 2 secondes, le profil du programme apparaît) ;
- appuyer sur HAUT/BAS pour sélectionner les programmes P1 à P12 ;
- appuyer sur MODE pour valider le programme choisi ;
- appuyer sur HAUT/BAS pour modifier le niveau du programme ;
- appuyer sur DÉMARRAGE pour commencer.

H.R.C (Contrôle du rythme cardiaque)

- dans le menu principal, appuyer sur HAUT/BAS pour mettre en évidence « HRC » [OBJECTIF RYTHME CARDIAQUE] ;
 - appuyer sur MODE pour sélectionner ;
 - l'âge est affiché, appuyer sur HAUT/BAS pour le modifier ;
 - appuyer sur MODE pour passer à la section suivante.
-

INSTRUCTIONS DE FONCTIONNEMENT (cont.)

Le rythme cardiaque maximal (RCM) est calculé ainsi : $220 - \text{âge} = \text{OBJECTIF DE RYTHME CARDIAQUE total}$. Il s'agit du niveau maximal que votre rythme cardiaque ne doit pas dépasser. Vous pouvez ensuite vous entraîner en choisissant un pourcentage de ce rythme cardiaque maximal (55, 75 ou 90 %). Par exemple : $220 - 25$ (âge de l'utilisateur) = 195 RCM, niveau à partir duquel vous pouvez vous entraîner au pourcentage souhaité.

- l'ordinateur enregistrera l'OBJECTIF DE RYTHME CARDIAQUE pour permettre à l'utilisateur de s'entraîner dans cette limite. Le niveau de résistance sera automatiquement modifié ;
- si aucun rythme cardiaque n'est enregistré, l'écran ci-dessous s'affichera. Dans ce cas, veillez à placer soigneusement les deux mains sur les capteurs cardiaques.

Personnel

- L'utilisateur peut créer son propre profil d'entraînement.
- dans le menu principal, appuyer sur HAUT/BAS pour sélectionner UTILISATEUR ;
- le profil du programme sera affiché comme ci-dessous.
- appuyer sur HAUT/BAS pour modifier le niveau de résistance dans le premier segment du profil ;
- appuyer sur MODE pour passer au segment suivant ;
- poursuivre la même procédure pour chaque colonne ;
- appuyer sur DÉMARRAGE pour commencer l'entraînement une fois les réglages terminés.

Récupération

À tout moment durant la séance d'entraînement, l'utilisateur peut appuyer sur la touche Récupération, puis placer soigneusement les deux mains sur les capteurs cardiaques. L'ordinateur procédera à un compte à rebours d'une minute.

Une fois le compte à rebours terminé, le taux de récupération de l'utilisateur est affiché, de F1 à F6. L'objectif pour l'utilisateur est d'améliorer ce taux au fil du temps, signe d'amélioration de sa condition physique.

Classement des taux de récupération

F1 Excellent; **F2** Très bon; **F3** Bon; **F4** Satisfaisant; **F5** Inférieur à la moyenne;
F6 Mauvais



FONCTION DE L'ORDINATEUR

Smartphone-App

PRÉREQUIS DE L'APPLICATION POUR SMARTPHONE

Bluetooth 4.0. iPhone 4S ou plus. iOS 7.1 ou plus. Android 4.3 ou plus.

TÉLÉCHARGEMENT DE L'APPLI

Téléchargez l'appli depuis le store pour smartphones. Cherchez 'e-HEALTH (Shipeng Tian)' et sélectionnez l'application.



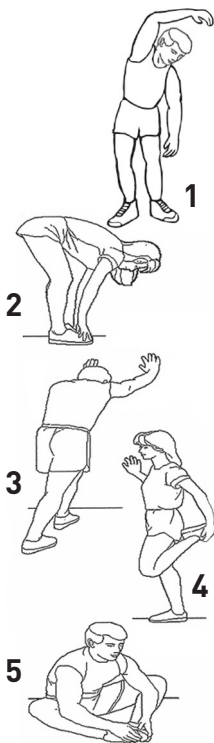
RÉCHAUFFEZ & REFROIDISSEZ !



Pour éviter les blessures, vous devez commencer avec un échauffement, un refroidissement et des étirements avant et après chaque entraînement.

Peu important comment vous faites du sport, veuillez faire quelques étirements dans un premier temps. Les muscles chauds s'étendront plus facilement. Cela réduira le risque de spasmes et de blessures musculaires pendant l'effort. Afin de vous échauffer, nous vous suggérons d'effectuer les exercices d'étirement tels que présentés dans le graphique: n'étirez ou de tirez pas trop vos muscles.

SI CELA VOUS FAIT MAL, ARRÊTEZ !



Coudes latéraux

Passez le bras par-dessus votre tête et la partie supérieure de votre corps dans la même direction. Maintenez cette position de 10 à 15 secondes, et étirez-vous lentement. Répétez l'action 3 fois pour chaque côté. (image 1)

Toucher des pieds

Baissez-vous lentement vers l'avant, tout en laissant votre dos et épaules relâchés pendant que vous vous étirez vers vos pieds. Allez aussi loin que possible et tenez pendant 15 comptes. Puis relâchez, et répétez l'action 3 fois. (image 2)

Étirement du Mollet

Mettez-vous face à un mur avec votre jambe gauche en face de votre jambe droite et vos bras vers l'avant. Gardez votre jambe droite étirée et le pieds gauche sur le sol, puis pliez la jambe gauche et étirez-vous vers l'avant en bougeant vos hanches vers le mur. Maintenez, puis répétez avec l'autre côté pendant 15 comptes. Puis relâchez et répétez l'action 3 fois pour chaque jambe. (image 3)

Étirement des Quadriceps

Avec une main contre un mur pour l'équilibre, essayez d'attraper derrière vous et tirez votre pied droit vers le haut. Amenez votre talon le plus près possible de vos fesses. Conservez la position pendant 10-15 comptes, puis relâchez. Répétez trois fois pour chaque pieds. (image 4)

Étirement des Cuisses Intérieures

Asseyez-vous avec la plante de vos pieds ensemble et vos genoux pointant vers l'extérieur. Tirez votre pieds aussi près de votre aine que possible. Poussez légèrement vos genoux vers le sol. Maintenant pendant 15 comptes. Puis relâchez, et répétez 3 fois. (image 5)

Gentili Clienti,

Siamo felici che abbiate scelto un prodotto della linea BLUEFIN FITNESS. L'attrezzatura sportiva BLUEFIN FITNESS vi offre il massimo della qualità e le tecnologie più moderne.

Per poter sfruttare al meglio le capacità di questo attrezzo e per poter godere di esso per anni a venire, si prega di leggere attentamente questo manuale prima di cominciare l'allenamento. Si consiglia di utilizzare l'attrezzo seguendo le indicazioni qui riportate. La sicurezza e il corretto funzionamento possono essere assicurati solo se verranno osservati i regolamenti di sicurezza generale e di prevenzione degli incidenti stabiliti dal legislatore e dalle istruzioni di sicurezza contenute in questo manuale. Non ci assumiamo nessuna responsabilità per danni causati dall'uso improprio o scorretto di questo apparecchio.



Assicuratevi che tutte le persone che utilizzeranno questo attrezzo abbiano letto e compreso il manuale dell'utente

PRECAUZIONI DI SICUREZZA

Queste informazioni sulla sicurezza generale devono essere osservate quando si utilizza questo prodotto. Leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare il prodotto. Tenere il manuale d'uso in un luogo sicuro per potervi accedere in qualsiasi momento, se necessario.

Si prega di conservare questo manuale per poterlo consultare in futuro.

1. Prima di cominciare a montare e ad utilizzare il vostro nuovo attrezzo, leggete attentamente il manuale di istruzioni per comprendere le informazioni fornite. Sono importanti un montaggio, manutenzione ed un uso corretti della vostra attrezzatura per assicurare l'allenamento più sicuro ed efficiente possibile.
 2. Assicurarvi che l'attrezzo sia stato montato seguendo le istruzioni contenute nel manuale di assemblaggio.
 3. Se avete più di 45 anni, avete problemi medici o di salute e/o questa è la vostra prima sessione di allenamento negli ultimi 12 mesi, si prega di consultare il Medico curante o un Professionista Medico prima dell'utilizzo.
 4. Il peso massimo degli utilizzatori è di 120Kg.
 5. Se doveste percepire uno dei seguenti sintomi, che includono: mal di testa, pressione sul torace, battito irregolare, respiro corto, vertigini, nausea o qualsiasi dolore acuto a muscoli o articolazioni, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare il vostro Medico curante o un Professionista.
 6. Assicurarvi che neonati e animali da compagnia vengano tenuti lontani dal macchinario per evitare lesioni, l'apparecchio è destinato all'uso dei soli adulti.
 7. L'apparecchio dovrebbe essere posizionato su una superficie stabile e piana, ad almeno 0.6 metri da qualsiasi ostacolo.
 8. Prima di utilizzare il macchinario si prega di controllare che tutti i dadi e i bulloni siano stretti a sufficienza.
-

PRECAUZIONI DI SICUREZZA (cont.)

9. Bisogna fare attenzione quando si solleva, sposta o ripone l'apparecchio per evitare di lesionare la schiena. Utilizzare sempre le corrette tecniche di sollevamento e richiedere assistenza se necessario.
10. È fortemente raccomandato indossare vestiario e calzature appropriati quando si utilizza il macchinario, per ragioni di comfort personale.
11. L'attrezzatura non è idonea per l'utilizzo come dispositivo medico.

ATTENZIONE



PRIMA DI COMINCIARE UN PROGRAMMA DI ESERCIZI, CONSULTARE IL VOSTRO MEDICO CURANTE. QUESTO È SPECIALMENTE IMPORTANTE PER INDIVIDUI OLTRE I 45 ANNI O PERSONE CON PROBLEMI DI SALUTE PREGRESSI. LEGGERE TUTTE LE ISTRUZIONI PRIMA DI USARE QUALSIASI ATTREZZATURA DA FITNESS. NON CI ASSUMEREMO NESSUNA RESPONSABILITÀ PER LESIONI PERSONALI O DANNI ALLA PROPRIETÀ SUBITI A CAUSA O DURANTE L'USO DI QUESTO PRODOTTO.

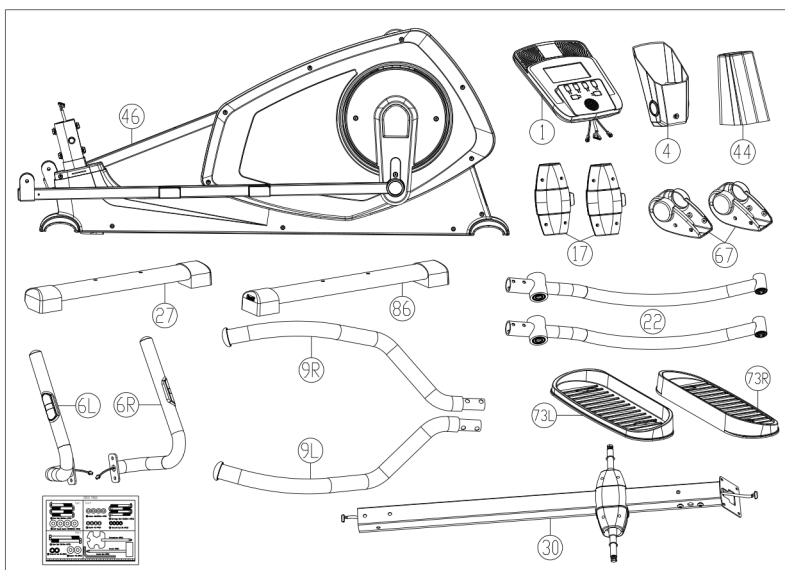
CONSERVATE QUESTE ISTRUZIONI.

ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO



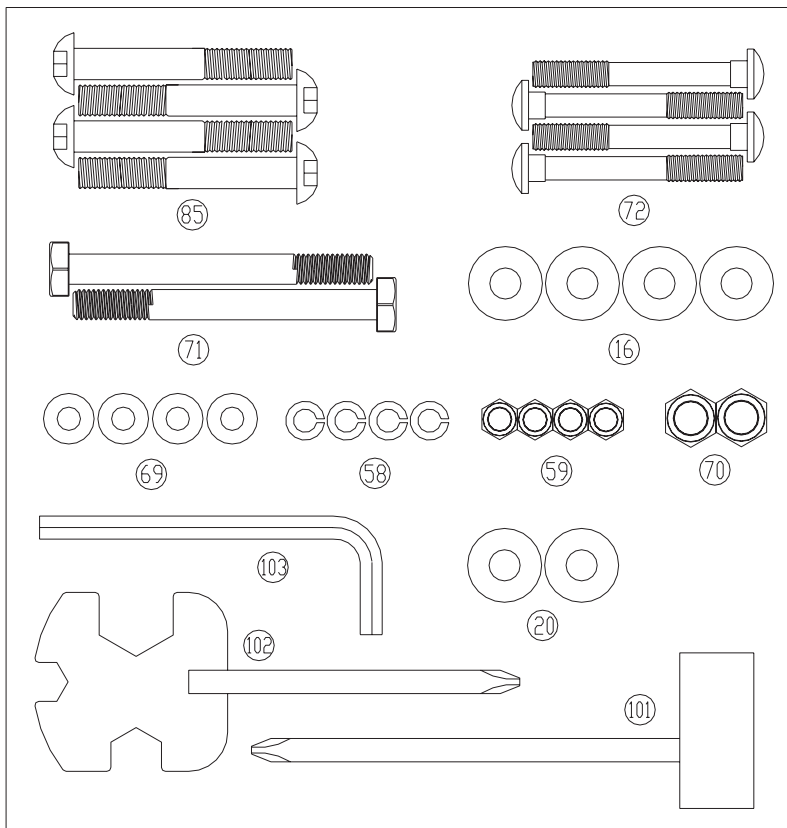
Prima di cominciare l'assemblaggio, ispezionare e preparare tutte le parti e le viti mostrate in questo manuale. Quando aprirete la scatola troverete le seguenti parti.

NB/ Alcune delle parti più piccole potrebbero essere pre-montate su componenti più grandi.



NO	Descrizione	Qty	NO	Descrizione	Qty
1	CONSOLE	1	30	MANIGLIA DELLA BARRA	1
4	SUPPORTO DELLA CONSOLE	1	46	PICCOLO COPERCHIO	1
6	MANIGLIA ANTERIORE	2	48	STRUTTURA PRINCIPALE	1
9	MANIGLIA	2	71	COPERCHIO TUBO PEDALE	2
17	COPERCHIO DELLA MANIGLIA	2	73	RONDELLA	2
22	MANIGLIA INFERIORE	2	86	SUPPORTO POSTERIORE	1
27	SUPPORTO FRONTALE	1		SACCO ACCESSORIO	1

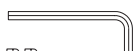
ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO (cont.)

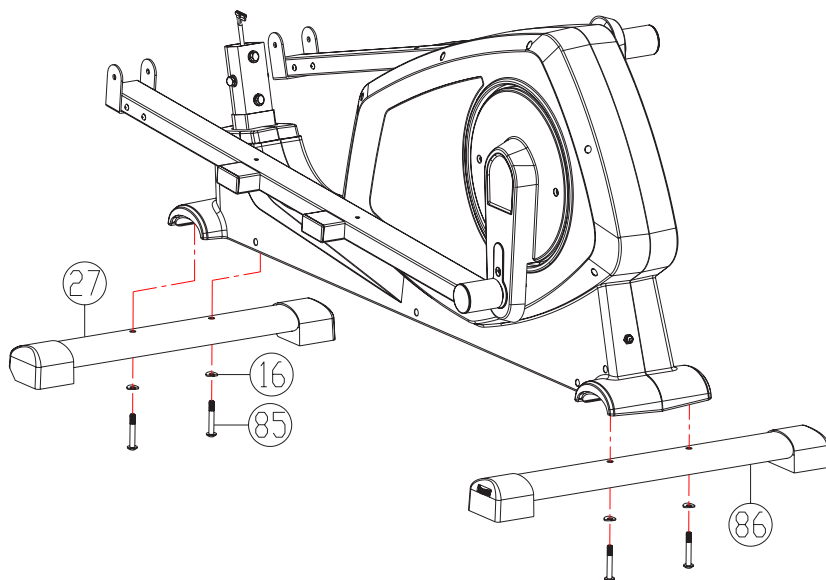


NO	Descrizione	Qty	NO	Descrizione	Qty
85	BULLONE M8*56mm	4	59	DADO CON NYLON M6	4
72	BULLONE M6*55mm	4	70	DADO CON NYLON M8	2
71	BULLONE M8*78mm	2	20	RONDELLA Φ 8	2
16	RONDELLA Φ 8	4	101	CHIAVE BUSH	1
69	RONDELLA Φ 6	4	102	CACCIAVITE	1
58	RONDELLA Φ 6	4	103	CHIAVE ESAGONALE	1

ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO (cont.)

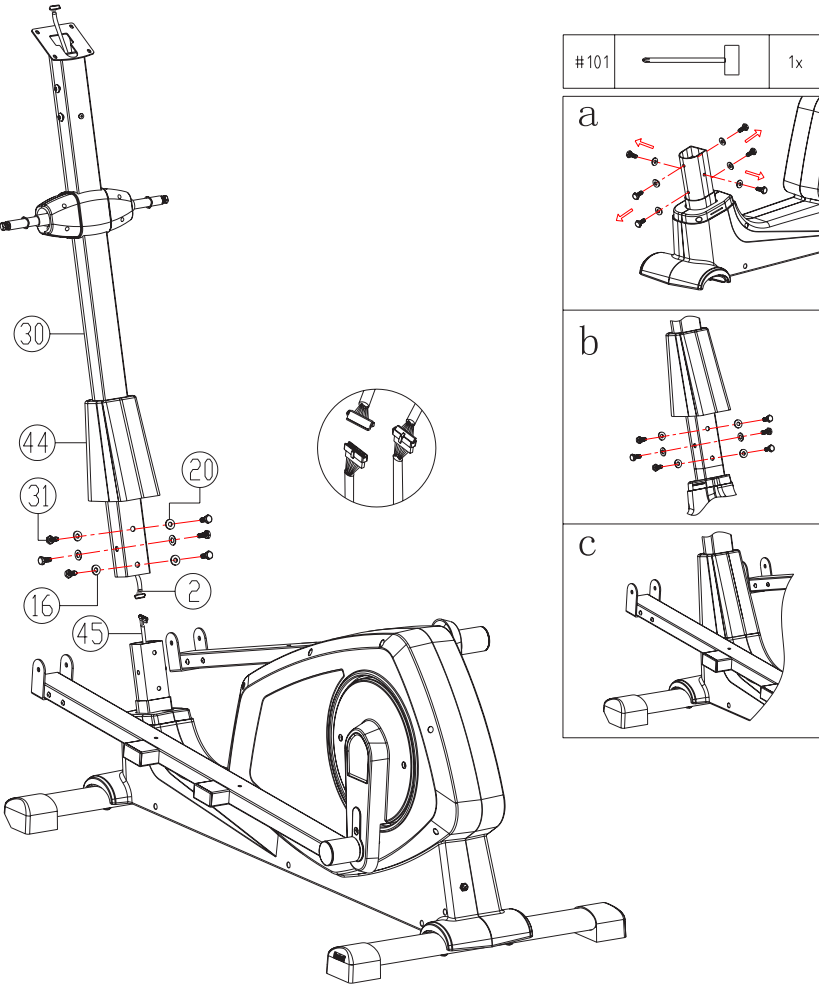
Passaggio 1.

#16	 Ø8xØ19x2mm	4 x
#85	 M8x56mm	4 x
#103	 6mm	1x



ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO (cont.)

Passaggio 2.



#101		1x
------	--	----

a

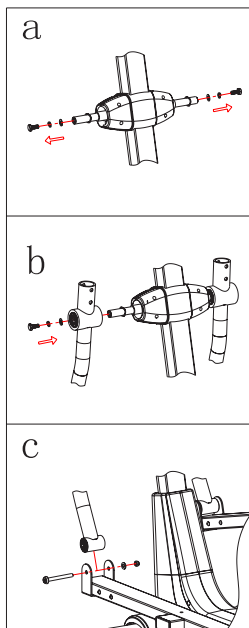
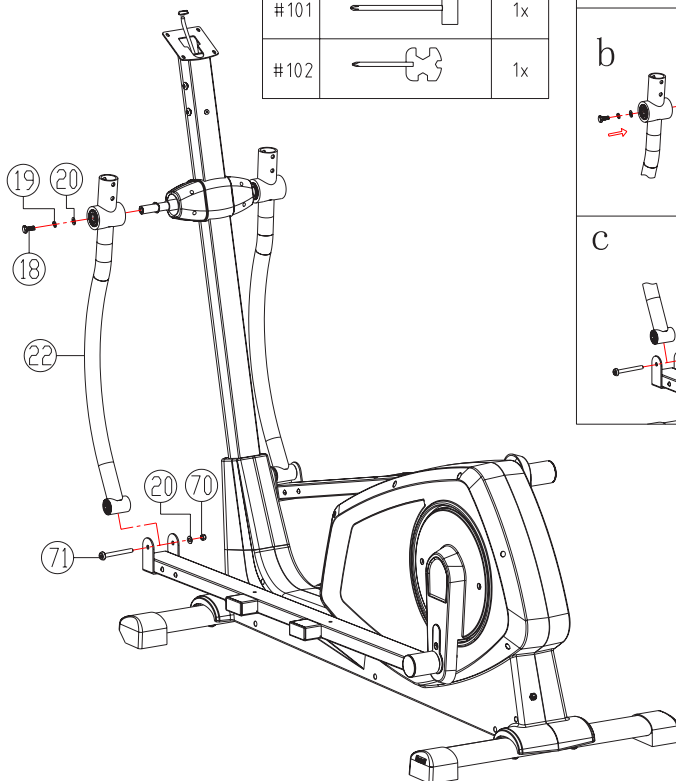
b

c

ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO (cont.)

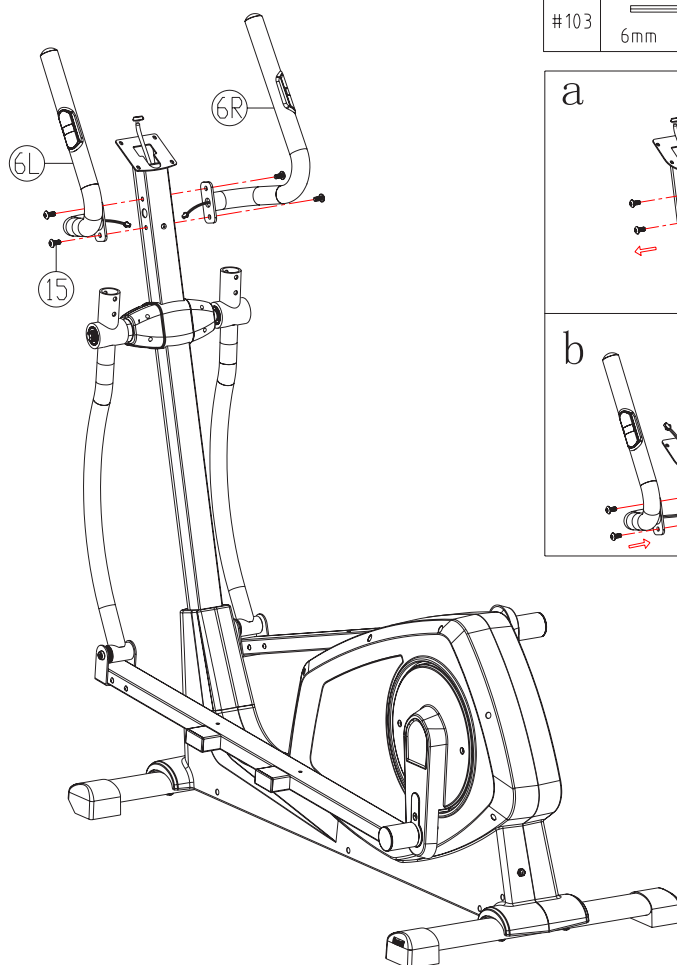
Passaggio 3.

#20	 ø8×ø19×2mm	2x
#70	 M8	2x
#71	 M8×78mm	2x
#101		1x
#102		1x



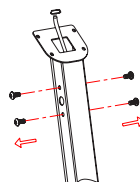
ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO (cont.)

Passaggio 4.

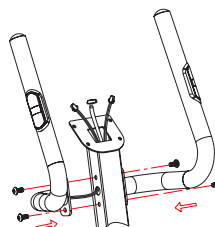


#103		1x
------	---	----

a

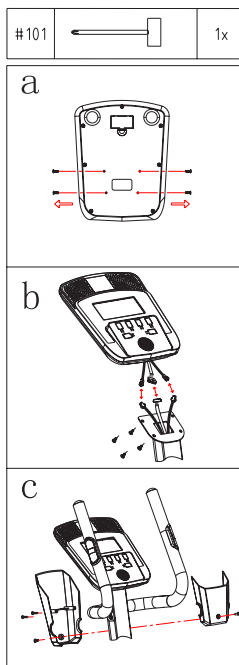
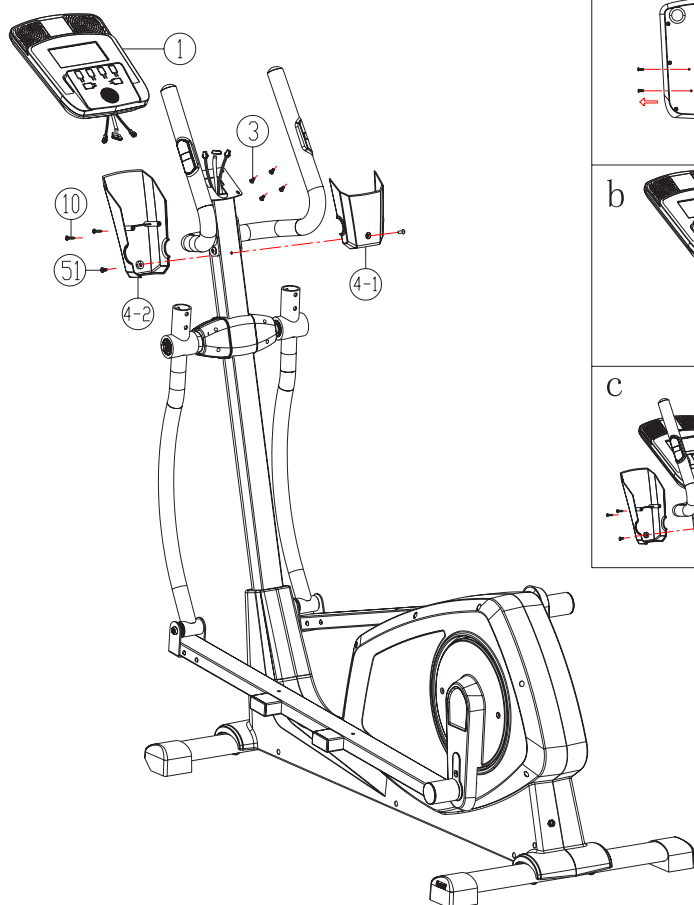


b



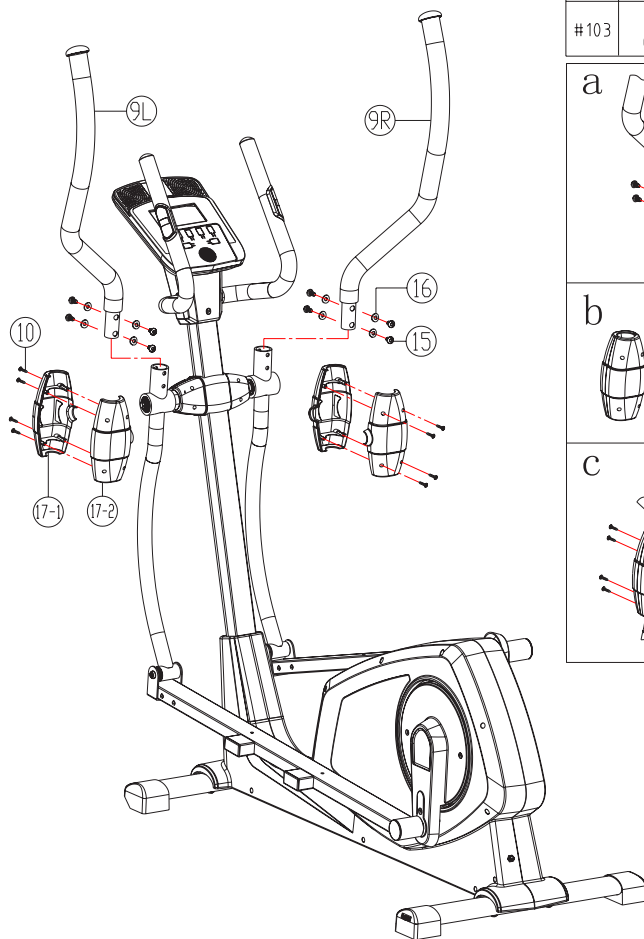
ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO (cont.)

Passaggio 5.

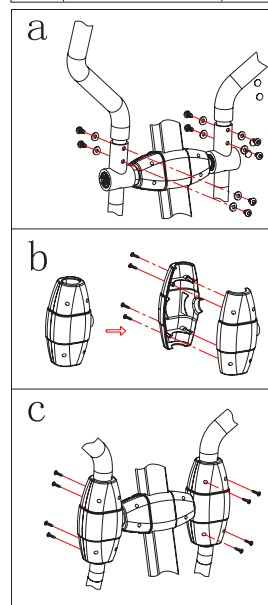


ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO (cont.)

Passaggio 6.

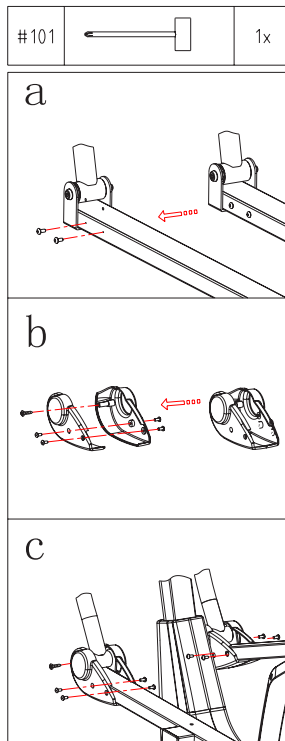
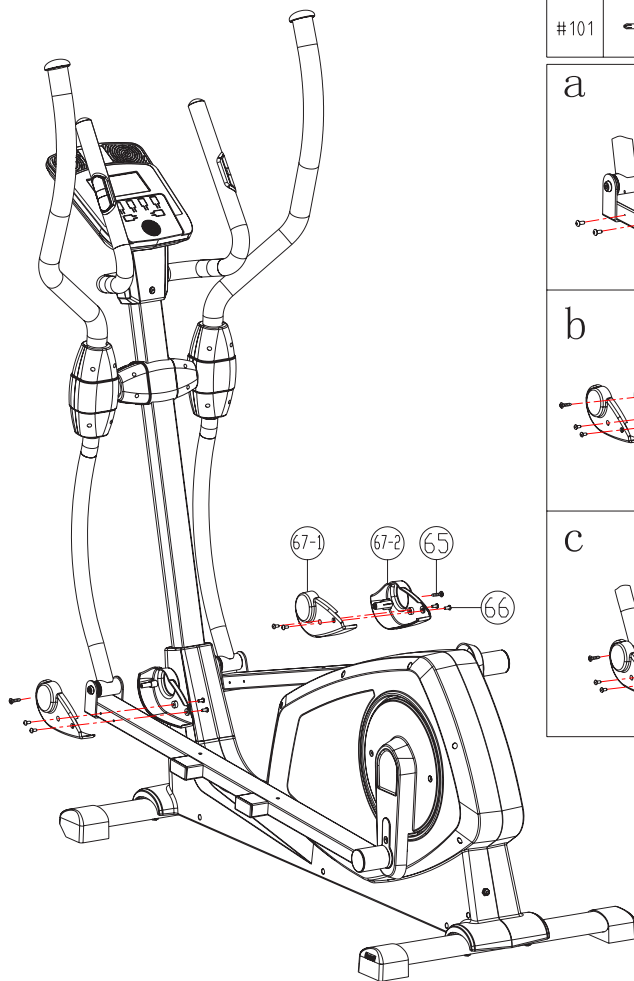


#101		1x
#103	 6mm	1x



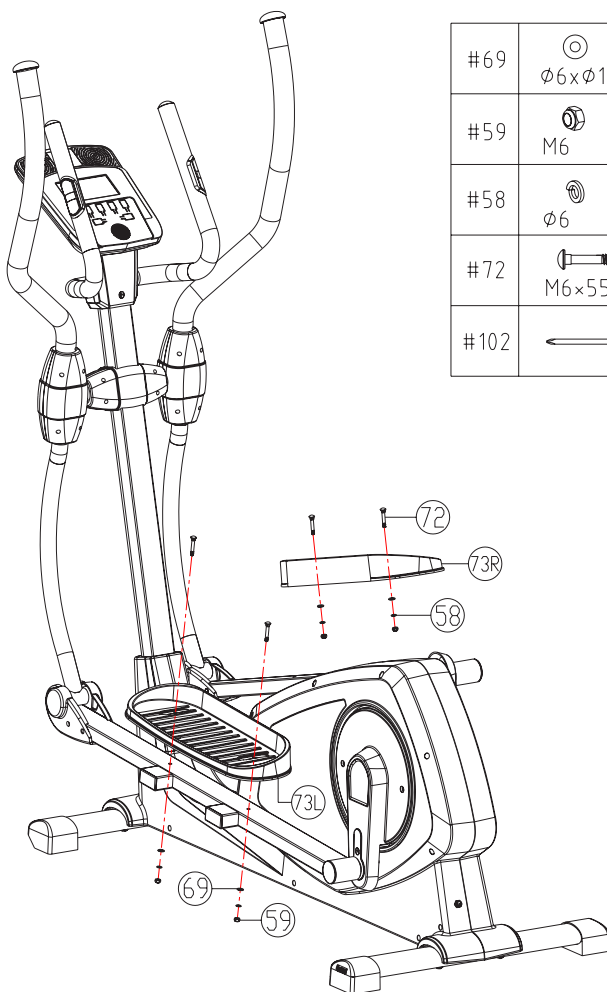
ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO (cont.)

Passaggio 7.



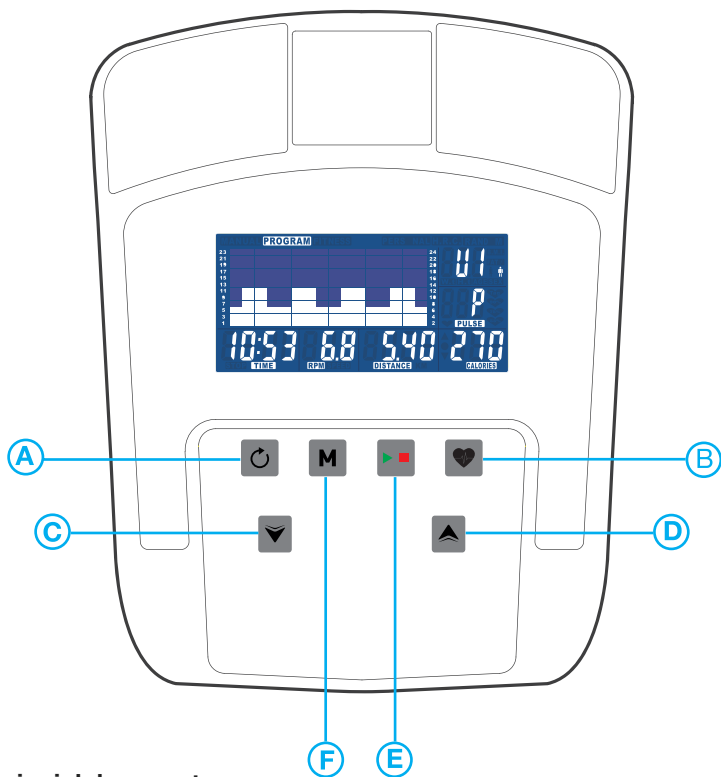
ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO (cont.)

Passaggio 8.



#69	 Ø6xØ13x1mm	4 x
#59	 M6	4 x
#58	 Ø6	4 x
#72	 M6x55mm	4 x
#102		1x

ISTRUZIONI D'USO



Funzioni del computer

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| (A) RESET | (E) AVVIO/ARRESTO |
| (B) RECUPERO | (F) MODALITÀ |
| (C) DIMINUZIONE | |
| (D) AUMENTO | |

ISTRUZIONI D'USO (cont.)



RESET

- Questo comando viene usato per azzerare tutti i valori.



MODALITÀ

- Serve a confermare le impostazioni immesse.



AVVIO/ARRESTO



RECUPERO

- Si può premere dopo una seduta di allenamento per misurare la velocità di recupero dell'utente.
- Una volta completato il recupero, si può premere ancora per tornare alla visualizzazione precedente



DIMINUZIONE

- Premere per effettuare la regolazione in diminuzione quando si fissano TEMPO, VELOCITÀ, DISTANZA e CALORIE oppure il calendario/ora.



AUMENTO

- Premere per effettuare la regolazione in aumento quando si fissano TEMPO, VELOCITÀ, DISTANZA e CALORIE oppure il calendario/ora.
-



ISTRUZIONI D'USO (cont.)

FUNZIONAMENTO

Quando la macchina viene collegata alla rete di alimentazione, il computer si accende ed emette un lungo beep. Tutti i segmenti del display.

Verrà visualizzato il menu principale. L'utente può premere il pulsante START per cominciare immediatamente in modalità manuale. Tutti i valori (VELOCITÀ, DISTANZA, TEMPO) cominceranno ad essere conteggiati a partire da zero. Il livello di resistenza può essere cambiato in qualsiasi momento nel corso dell'esercizio premendo i tasti UP o DOWN.

Prima di iniziare l'esercizio manuale, l'utente può impostare il TEMPO, la DISTANZA, le CALORIE e la PULSAZIONE richiesti per la seduta di allenamento.

Dal menu principale premere i pulsanti UP/DOWN per evidenziare MANUAL nella parte superiore dello schermo. Premere MODE per evidenziare la selezione richiesta e usare UP/ DOWN per modificare l'impostazione. Premere START per cominciare, dopo aver immesso tutti i dati; ora inizia il conto alla rovescia dei dati immessi.

Programma

- Nel menu principale premere UP/DOWN per evidenziare la funzione del programma.
- Premendo MODE, verrà visualizzato P1 (dopo 2 secondi verrà mostrato il profilo del programma).
- Usare UP/DOWN per selezionare il programma da P1 a P12.
- Premere MODE per immettere il programma.
- Usare UP/DOWN per modificare il livello del programma.
- Premere START per cominciare.

H.R.C

- Nel menu principale premere UP/DOWN per evidenziare H.R.C.
 - Premere MODE per effettuare la selezione.
 - Verrà visualizzata l'età; premere UP/DOWN per cambiarla.
 - Premere MODE per passare alla sezione successiva.
-

ISTRUZIONI D'USO (cont.)

La frequenza cardiaca massima dell'utente nel corso dell'esercizio è pari a $220 - \text{l'età} = \text{FREQUENZA CARDIACA OBIETTIVO}$ totale. Questo valore rappresenta la frequenza cardiaca massima (MHR). Quindi è possibile allenarsi a una percentuale pari al 55%, 75% o 90% di questo valore massimo. Ad esempio: $220 - 25 \text{ anni (l'età dell'utente)} = 195 \text{ MHR}$, e partendo da questo valore è possibile allenarsi alla percentuale desiderata.

- Il computer registrerà la FREQUENZA CARDIACA OBIETTIVO e consentirà all'utente di allenarsi entro questo valore. Il livello di resistenza applicato verrà cambiato automaticamente.
- Se non si registra alcuna frequenza cardiaca, sullo schermo apparirà la visualizzazione indicata qui sotto. In tal caso, assicurarsi di afferrare saldamente i sensori di pulsazione con entrambe le mani.

Personale

- L'utente può creare il proprio profilo d'allenamento.
- Nel menu principale premere UP/DOWN e poi selezionare USER.
- Premere UP/DOWN per modificare il livello di resistenza nel primo segmento del profilo.
- Premere MODE per passare al segmento successivo.
- Continuare la stessa procedura per tutte le colonne.
- Dopo aver completato la procedura, premere START per cominciare l'esercizio.

Recupero

In qualsiasi momento durante l'esercizio, si può premere il pulsante di recupero. Una volta premuto il pulsante, l'utente deve posizionare saldamente entrambe le mani sui sensori della pulsazione e il computer procederà al conteggio alla rovescia a partire da 1 minuto.

Dopo il completamento del conteggio alla rovescia, verrà visualizzato il livello di recupero dell'utente, da F1 a F6. Lo scopo della misura è quello di migliorare tale livello nel corso del tempo, il che indica che la forma fisica dell'utente sta migliorando.

Livello di recupero

F1 Eccellente; **F2** Ottimo; **F3** Buono; **F4** Soddisfacente; **F5** Al di sotto della media; **F6** Scarso



UTILIZZO DEL COMPUTER

Smartphone App

REQUISITI

Bluetooth 4.0. iPhone 4S o superiore. IOS 7.1 o superiore. Android 4.3 o superiore.

DOWNLOAD APP

Scaricare l'App dal negozio delle applicazioni sullo smartphone. Cercare 'e-HEALTH (Shipeng Tian)' e selezionare l'App.



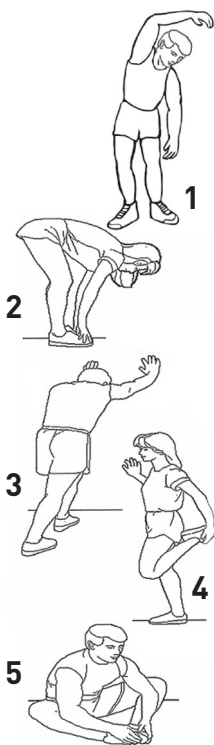
RISCALDAMENTO & DEFATICAMENTO!



Per evitare lesioni è consigliato cominciare con un riscaldamento, defaticamento e stretching prima e dopo ogni sessione di allenamento.

Non importa come fate sport, è sempre raccomandato fare stretching prima di esercitarsi. I muscoli riscaldati si distenderanno con più facilità. Ciò riduce il rischio di spasmi o lesioni muscolari durante l'allenamento. Per fare riscaldamento consigliamo il seguente esercizio di stretching, come mostrato nella grafica: Non distendere o tirare eccessivamente i muscoli.

SE SENTITE DOLORE, FERMATEVI!



Piegamenti laterali

Fate passare il braccio sopra alla vostra testa e piegate la parte superiore del vostro corpo nella stessa direzione. Mantenete questa posizione per 10 - 15 secondi, quindi raddrizzatevi lentamente. Ripetete 3 volte per ciascun lato. (figura 1).

Toccare le dita dei piedi

Piegate lentamente in avanti il busto, lasciando che la schiena e le spalle si rilassino mentre vi distendete verso le dita dei piedi. Distendetevi il più possibile e contate fino a 15. Quindi rilassatevi e ripetete per 3 volte. (figura 2)

Distensione del Tendine d'Achille-Polpaccio

Appoggiatevi ad un muro con la gamba sinistra posizionata di fronte a quella destra e con le braccia rivolte in avanti. Mantenete la gamba destra dritta e il piede sinistro piatto sul suolo, quindi piegate la gamba sinistra e inclinatevi in avanti spostando i fianchi verso il muro. Mantenete la posizione quindi ripetete per il lato opposto contando fino a 15. Rilassatevi e ripetete 3 volte per gamba. (figura 3)

Distensione dei Quadricipiti

Con una mano appoggiata al muro per bilanciarsi, raggiungete e sollevate il piede destro verso l'alto. Portate il tallone il più vicino possibile ai glutei. Mantenete la posizione contando fino a 10-15, rilassatevi. Ripetete 3 volte per ogni piede. (figura 4)

Distensione dell'Interno Coscia

Sedetevi con le suole delle scarpe che si toccano e con le ginocchia rivolte verso l'esterno. Portate i piedi il più vicino possibile all'inguine. Spingete i vostri ginocchi con gentilezza verso il pavimento. Mantenete la posizione contando fino a 15. Rilassatevi e ripetete per 3 volte. (figura 5)

BLUEFIN — **FITNESS** —

support@bluefintrading.co.uk
www.bluefinfitness.com