

**The Concept II
Rowing Ergometer**

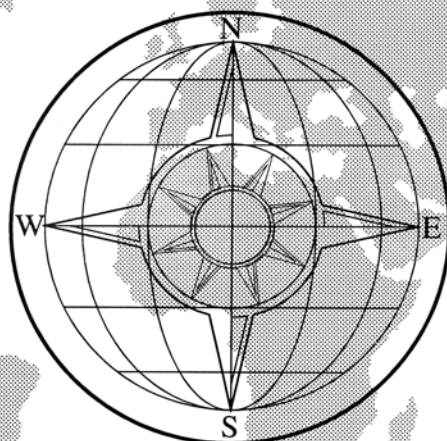
ASSEMBLY MANUAL

**Vogatore Ergometro
Concept II**

GUIDA PER IL MONTAGGIO

**Das Concept II
Ruderergometer**

BAUANLEITUNG



**Ergomètre
Concept II**

MANUEL DE MONTAGE

**コンセプト II
エルゴメーター**

組み立て説明書

**Ergómetro de Remo
Concept II**

MANUAL DE MONTAJE

TOOLS REQUIRED FOR ASSEMBLY

Hammer
Scissors
Flat Head Screw Driver
Phillips Head Screw Driver
13 mm (1/2") Box Wrench
15 mm (9/16") Box Wrench
Adjustable Wrench

OUTILS NECESSAIRES POUR LE MONTAGE

Un marteau
Des ciseaux
Un tournevis
Un tournevis cruciforme
Une clé plate de 13 mm
Une clé plate de 15 mm
Une clé à molette

ARNESI NECESSARI PER IL MONTAGGIO

Martello
Forbici
Cacciavite a punta piatta
Cacciavite a croce
Chiave a tubo da 13 mm (1/2")
Chiave a tubo da 15 mm (9/16")
Chiave regolabile

FÜR DEN ZUSAMMENBAU BENÖTIGTE WERKZEUGE

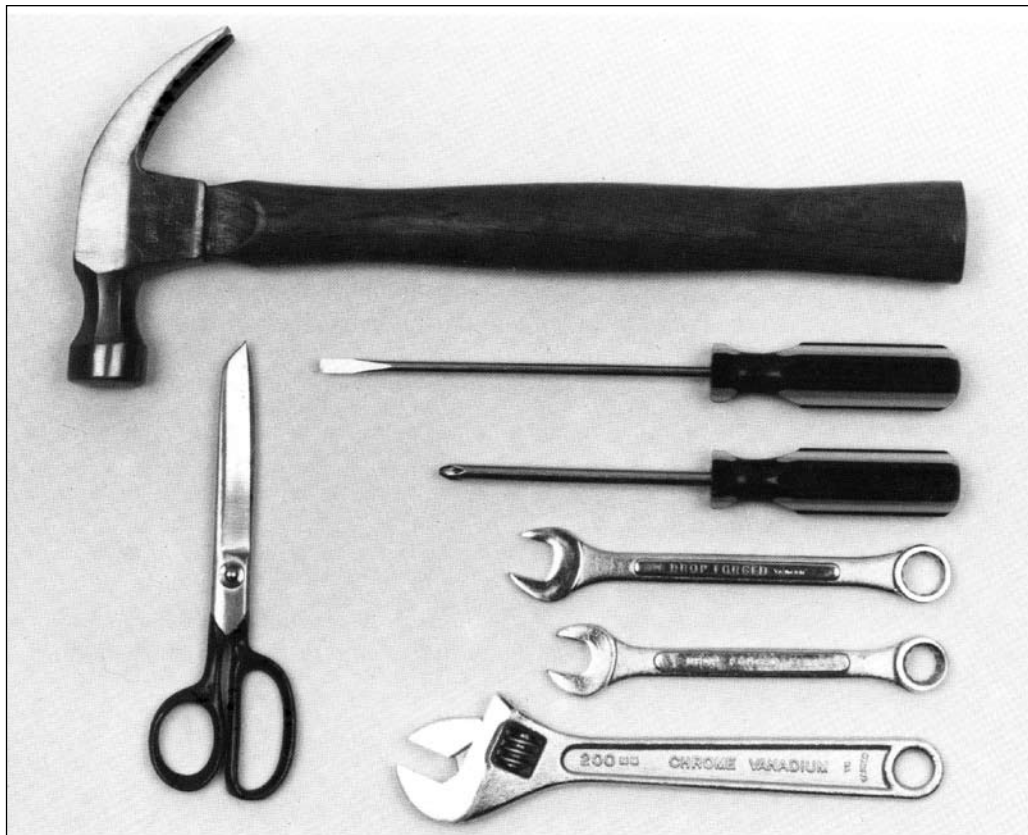
Hammer
Schere
Flachkopf Schraubenzieher
Kreuzschlitz Schraubenzieher
13 mm (1/2") Maulschlüssel
15 mm (9/16") Maulschlüssel
Engländer

HERRAMIENTAS NECESARIAS PARA EL MONTAJE

Martillo
Tijeras
Desatornillador Plano
Desatornillador estrella
Llave de 13 mm.
Llave de 15 mm.
Llave inglesa

組み立てに要する工具

ハンマー
はさみ
マイナス ドライバー
プラス ドライバー
13mm (1/2インチ) レンチ
15mm (9/16インチ) レンチ
モンキースパナ



PARTS LIST-IN WHEEL BOX

| Part # | Item |
|--------|---|
| 1 | Flywheel Assembly (with Electronic Monitor) |
| 2 | Left Foot Bracket |
| 3 | Right Foot Bracket |
| 4 | Seat Carriage |
| 12 | Heel Rest |
| | Chain Oil |
| | Bag of Fasteners |

PARTS LIST-IN FRAME BOX

| Part # | Item |
|--------|---|
| 6 | Monorail |
| 7 | Seat Top |
| 8 | Straight Arm |
| 9 | Bent Arm |
| 10 | Front Leg |
| 11 | Back Leg |
| 13 | Skewer Assembly (Shipped inside monorail) |
| 14 | Handle |

INHALT - RADVERPACKUNG

| Teil-Nr. | Beschreibung |
|----------|---|
| 1 | Schwungrad (mit elektronischem Monitor) |
| 2 | Fußplatte, links |
| 3 | Fußplatte, rechts |
| 4 | Sitzwagen |
| 12 | Fersenstütze |
| | Kettenöl |
| | Tüte mit Befestigungsmaterial |

INHALT - RAHMENVERPACKUNG

| Teil-Nr. | Beschreibung |
|----------|---------------------------------|
| 6 | Schiene |
| 7 | Sitzfläche |
| 8 | Arm, gerade |
| 9 | Arm, gebogen |
| 10 | Bein, vorn |
| 11 | Bein, hinten |
| 13 | Spieß (in der Schiene verpackt) |
| 14 | Griff |

LISTE DES PIÈCES - BOITE DE LA ROUE

| Pièce # | Description |
|---------|--------------------------------------|
| 1 | Roue libre (avec ordinateur de bord) |
| 2 | Barre de pieds gauche |
| 3 | Barre de pieds droite |
| 4 | Support de siège |
| 12 | Repose-talon |
| | Huile pour la chaîne |
| | Sac d'écrous et boulons |

LISTE DES PIÈCES - BOITE AVEC LE MONORAIL

| Pièce # | Description |
|---------|---|
| 6 | Monorail |
| 7 | Le Siège |
| 8 | Le Bras droit |
| 9 | Le Bras courbé |
| 10 | Le Pied avant |
| 11 | Le Pied arrière |
| 13 | Le système de rappel de la chaîne (expédiée dans le monorail) |
| 14 | La Poignée |

LISTA DE PIEZAS EN LA CAJA DE LA RUEDA

| # ref. | pieza |
|--------|---|
| 1 | Piezas del juego para el montaje de la rueda volante (con el monitor eléctrico) |
| 2 | Brida de unión del pie izquierdo |
| 3 | Brida de unión del pie derecho |
| 4 | Apoyo del asiento |
| 12 | Apoyo del talón |
| | Aceite para la cadena |
| | Bolsa de piezas de sujeción |

LISTA DE PIEZAS EN LA CAJA DEL ARMAZON

| # ref. | pieza |
|--------|--|
| 6 | Monorraíl |
| 7 | Asiento |
| 8 | Brazo recto |
| 9 | Brazo doblado |
| 10 | Pata delantera |
| 11 | Pata trasera |
| 13 | Conjunto de cadena y tensor (dentro del monorraíl) |
| 14 | Empuñadura |

ELENCO DELLE PARTI - SCATOLA DELLA RUOTA

| Parte n. | Articolo |
|----------|---|
| 1 | Gruppo del volano (con monitor elettronico) |
| 2 | Supporto per il piede sinistro |
| 3 | Supporto per il piede destro |
| 4 | Carrello del sedile |
| 12 | Appoggio dei talloni |
| | Lubrificazione della catena |
| | Sacchetto dei dispositivi di fissaggio |

ELENCO DELLE PARTI - SCATOLA DEL TELAIO

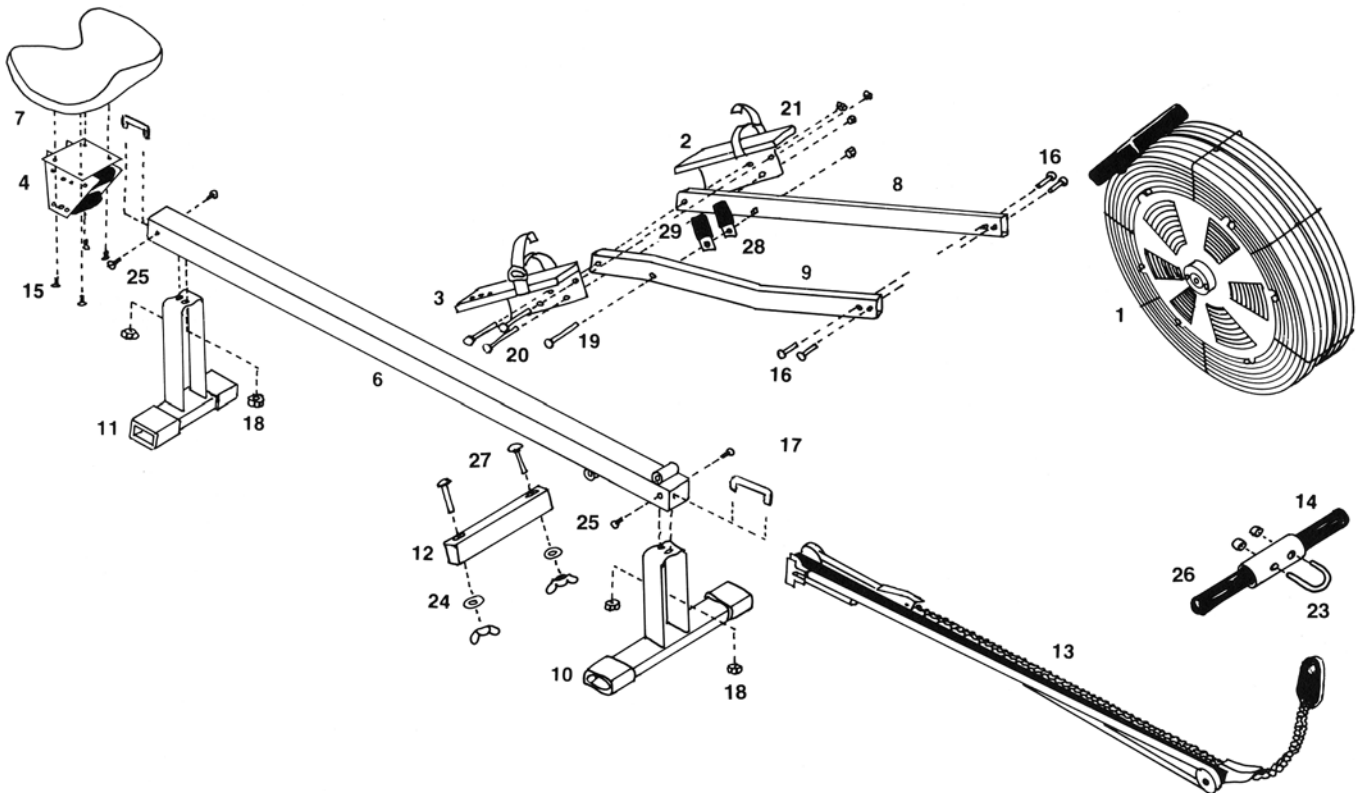
| Parte n. | Articolo |
|----------|----------------------------|
| 6 | Monorotaia |
| 7 | Sedile |
| 8 | Braccio diritto |
| 9 | Braccio piegato |
| 10 | Gamba anteriore |
| 11 | Gamba posteriore |
| 13 | Gruppo dello blocco catena |
| 14 | Manico |

部品リスト - ウィール部収納 Box

| 部品番号 | 部品名 |
|------|--------------------|
| 1 | フライウィール (電子式モニタ付き) |
| 2 | 左足ブラケット |
| 3 | 右足ブラケット |
| 4 | シートキャリッジ |
| 12 | ヒールレスト |
| | チェーン油 |
| | ボルト・ナット類 |

部品リスト - フレーム収納 Box

| 部品番号 | 部品名 |
|------|------------------------|
| 6 | モノレール |
| 7 | シート |
| 8 | アーム (ストレート) |
| 9 | アーム (アングル付) |
| 10 | モノレール用前スタンド |
| 11 | モノレール用後スタンド |
| 13 | チェーン部 (モノレール内に収納された部分) |
| 14 | ハンドル |



FASTENERS

All the fasteners shown on page 6 are actual size.

| Part # | Item | Quantity |
|--------|---|----------|
| 15 | black round head screws for seat top | 4 |
| 16 | black hex head bolts for flywheel | 4 |
| 17 | square bend U-bolts attach legs to monorail | 2 |
| 18 | black hex nuts for the square bend U-bolts | 4 |
| 19 | hex head frame bolt, 4 1/2" (117.5mm) long | 1 |
| 20 | hex head bolts 5" (127.5mm) long | 3 |
| 21 | stainless steel hex nuts for frame bolts | 4 |
| 22 | black wing nuts for heel rest | 2 |
| 23 | round bend U-bolt for handle/chain connection | 1 |
| 24 | black flat washers for heel rest | 2 |
| 25 | round head screws holding skewer in monorail | 4 |
| 26 | steel nylon insert nuts for round bend U-bolt | 2 |
| 27 | black carriage bolts for heel rest | 2 |
| 28 | black handle hooks | 2 |
| 29 | black handle hook caps (on the handle hooks) | 2 |

PIECES D'ASSEMBLAGE

Toutes les pièces d'assemblage présentées à la page 6 sont de taille réelle.

| Pièce # | Description | Quantité |
|---------|--|----------|
| 15 | Vis noires à tête ronde pour fixer le dessus du siège | 4 |
| 16 | Boulons noirs à tête hexagonale pour fixer la roue | 4 |
| 17 | Boulons coudés en U pour fixer les pieds au monorail | 2 |
| 18 | Ecrous noirs hexagonaux pour fixer les boulons coudés | 4 |
| 19 | Boulon à tête hexagonale de 117,5 mm pour fixer les bras | 1 |
| 20 | Boulons à tête hexagonale de 127,5 mm pour fixer les barres de pieds | 3 |
| 21 | Ecrous à tête hexagonale en acier inoxydable pour les boulons de la barre de pieds | 4 |
| 22 | Ecrous papillon noirs pour le repose-talon | 2 |
| 23 | Boulon en U pour la connexion de la poignée et de la chaîne | 1 |
| 24 | Rondelles plates noires pour le repose-talon | 2 |
| 25 | Vis à tête ronde pour tenir le système de rappel dans le monorail | 4 |
| 26 | Ecrous à insertion en acier et nylon pour le boulon en U | 2 |
| 27 | Boulons Japy pour fixer le repose-talon | 2 |
| 28 | Crochets noirs pour fixer la poignée avec protections caoutchouc noires | 2 |
| 29 | Chapeaux noirs pour les crochets de la poignée (sur les crochets de la poignée) | 2 |

PIEZAS DE SUJECIÓN

Todas las piezas de sujeción ilustradas en la página 6 se muestran en su tamaño real.

| # ref. | Pieza | cantidad |
|--------|---|----------|
| 15 | Tornillos negros de cabeza redonda, para la parte superior del asiento | 4 |
| 16 | Pernos de cabeza exagonal para la rueda volante | 4 |
| 17 | Pernos en U cuadrada para la unión las patas al monorail | 2 |
| 18 | Tuercas negras exagonales para los pernos en U cuadrada | 4 |
| 19 | Perno de armazón de cabeza exagonal, 4 1/2" (117.5 mm.) de longitud | 1 |
| 20 | Pernos de cabeza exagonal de 5" (127.5 mm.) de longitud | 3 |
| 21 | Tuercas exagonales de acero inoxidable para los pernos de armazón | 4 |
| 22 | Tuercas de mariposa para el apoyo del talón | 2 |
| 23 | Perno en U redonda para la unión empuñadura/cadena | 1 |
| 24 | Arandelas negras planas para el apoyo del talón | 2 |
| 25 | Tornillos de cabeza redonda que sostienen el conjunto de cadena dentro del monorail | 4 |
| 26 | Tuercas de inserción de acero y nylon para pernos en U redonda | 2 |
| 27 | Pernos negros para el apoyo del talón | 2 |
| 28 | Ganchos para la empuñadura | 2 |
| 29 | Tapas negros de los ganchos de empuñadura | 2 |

締め付け部品

6 ページに示されている部品は実物大です。

| 部品番号 | 部品名 | 部品数 |
|------|----------------------------------|-----|
| 15 | シーと取付け用丸ネジ (黒色) | 4 |
| 16 | フライウィール取付け用六角ボルト (黒色) | 4 |
| 17 | モノレール/スタンド取付け用Uボルト | 2 |
| 18 | 上記Uボルト用六角ナット | 4 |
| 19 | アーム取付け用ボルト 4.5インチ (117.5mm) 長 | 1 |
| 20 | アーム/ブラケット固定用ボルト 5インチ (127.5mm) 長 | 3 |
| 21 | 上記用六角ナット | 4 |
| 22 | ヒールレスト固定用ウイング ナット | 2 |
| 23 | ハンドル/チェーン連結用Uボルト | 1 |
| 24 | ヒールレスト固定用ワッシャー | 2 |
| 25 | モノレール/チェーン部固定丸ネジ | 4 |
| 26 | ハンドル固定用ナット (ナイロン付) | 2 |
| 27 | ヒールレスト固定用ボルト (黒色) | 2 |
| 28 | ハンドルフック (黒色) | 2 |
| 29 | 上記用キャップ | 2 |

DISPOSITIVI DI FISSAGGIO

Le dimensioni dei dispositivi di fissaggio illustrati a pagina 6 sono quelle effettive.

| Parte n. | Articolo | Quantità |
|----------|--|----------|
| 15 | viti nere a testa rotonda per il sedile | 4 |
| 16 | bulloni neri a testa esagonale per il volano | 4 |
| 17 | staffe a U a piegatura quadrata per il montaggio delle gambe sulla monorotaia | 2 |
| 18 | dadi esagonali neri per le staffe a U a piegatura quadrata | 4 |
| 19 | bullone a testa esagonale per il telaio, lungo 11,75 cm (4 1/2") | 1 |
| 20 | bulloni a testa esagonale, lunghi 12,75 cm (5") | 3 |
| 21 | dadi esagonali in acciaio inossidabile per i bulloni del telaio | 4 |
| 22 | dadi neri ad alette per l'appoggio dei talloni | 2 |
| 23 | staffa a U a piegatura rotonda per il collegamento del manico alla catena | 1 |
| 24 | rondelle piatte nere per l'appoggio dei talloni | 2 |
| 25 | viti a testa rotonda di fissaggio dello blocco catena alla monorotaia | 4 |
| 26 | dadi d'acciaio rivestiti internamente in nylon per la staffa a U a piegatura rotonda | 2 |
| 27 | bulloni neri a testa tonda e quadro sottotesta, per l'appoggio dei talloni | 2 |
| 28 | ganci neri del manico | 2 |
| 29 | cappucci dei ganci neri del manico (sui ganci del manico) | 2 |

BEFESTIGUNGSTEILE

Alle auf Seite 6 abgebildeten Befestigungsteile sind in ihrer eigentlichen Größe abgebildet.

| Teil-Nr. | Beschreibung | Menge |
|----------|--|-------|
| 15 | Schwarze Rundkopfschrauben für Sitzfläche | 4 |
| 16 | Sechskantschrauben für Schwungrad | 4 |
| 17 | Eckiger U-Bolzen, befestigt Beine an der Schiene | 2 |
| 18 | Schwarze Sechskantmutter für eckige U-Bolzen | 4 |
| 19 | Rahmen - Sechskantschraube, 117,5 mm lang | 1 |
| 20 | Sechskantschraube 127,5 mm lang | 3 |
| 21 | Rostfreie Stahlmutter für Rahmenschrauben | 4 |
| 22 | Schwarze Flügelmutter für Fersenstütze | 2 |
| 23 | Runder U-Bolzen für Griff/Kette Verbindung | 1 |
| 24 | Schwarze, flache Unterlegscheiben für Fersenstütze | 2 |
| 25 | Rundkopfschrauben, befestigen Spieß in der Schiene | 4 |
| 26 | Stahlmutter mit Nyloneinlage für runden U-Bolzen | 2 |
| 27 | Schwarze Rundkopfschrauben, zur Befestigung der Fersenstütze | 2 |
| 28 | Schwarze Griffhaken | 2 |
| 29 | Schwarze Kappen für die schwarzen Griffhaken | 2 |



UNPACKING THE ERGOMETER

1. Fig. 1 shows all parts as they come packed in their boxes. Remove all parts from the boxes and lay them on the floor as shown in fig. 2
2. Remove the 4 bolts and 1 screw holding the 2 pieces of pressboard against the flywheel. Remove the wooden block between the cage and the flywheel and the wooden disk protecting the end of the axle. You do not need the bolts, screw or wooden pieces for assembly.

COMMENT DEBALLER L'ERGOMETRE

1. Le schéma 1 montre comment les pièces sont emballées dans les boîtes. Sortez toutes les pièces et posez-les sur le sol. (voir schéma 2)
2. Retirez les 4 boulons et la vis qui retiennent la roue contre la plaque. Retirez la pièce de bois qui se trouve entre la cage et la roue ainsi que le disque en bois qui protège l'extrémité de l'essieu. Les boulons, la vis ainsi que les pièces en bois ne sont pas nécessaires au montage.

DISIMBALAGGIO DELL'ERGOMETRO

1. La figura 1 mostra tutti i componenti così come sono confezionati nelle rispettive scatole. Estrarre le parti dalle scatole e posarle sul pavimento, come illustrato nella figura 2.
2. Rimuovere la vite e i 4 bulloni che fissano al volano le due parti del quadro dei pulsanti. Rimuovere il blocco di legno situato fra la gabbia ed il volano, ed il disco in legno di protezione dell'estremità dell'assale. I bulloni, la vite e le parti in legno non sono necessarie per il montaggio.

AUSPACKEN DES ERGOMETERS

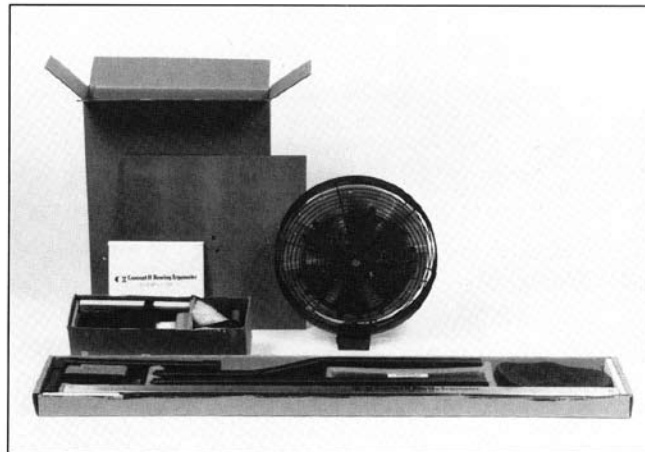
1. Abbildung 1 zeigt alle Teile, wie sie angeliefert werden. Packen Sie alle Teile aus und legen Sie sie auf dem Boden aus, wie in Abbildung 2 gezeigt.
2. Entfernen Sie die 4 Bolzen und die 1 Schraube, welche die zwei Pressholzstücke an das Schwungrad drücken. Entfernen Sie den Holzblock, der zwischen dem Schutzgitter und dem Schwungrad liegt, sowie die Holzscheibe, die das Ende der Achse schützt. Die Bolzen, Schrauben und Holzstücke werden für den Zusammenbau nicht benötigt.

DESEMBALAJE DEL ERGÓMETRO

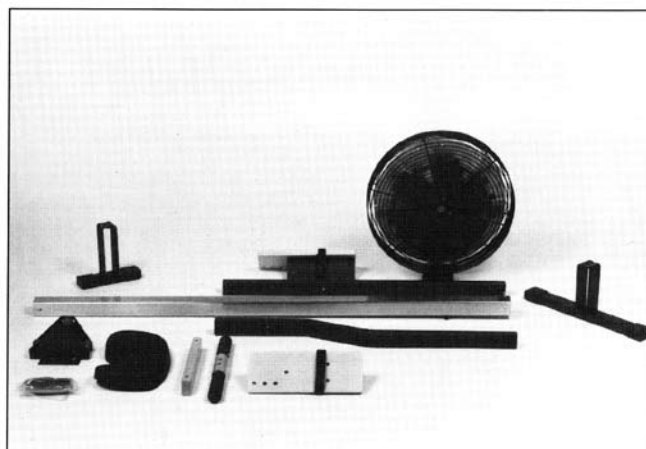
1. La ilustración 1 muestra todas las partes tal y como se emban en sus cajas. Saque todas las partes de las cajas y colóquelas en el suelo tal y como se muestra en la ilustración 2.
2. Quite los 4 pernos y el tornillo que sostienen las dos piezas de madera a la rueda volante. Quite el taco de madera situado entre la jaula y la rueda volante, y el disco de madera que protege la punta del eje. Estos pernos, tornillos y piezas de madera son desechables..

エングロメーター収納 Box 開封方法

1. 各部品は、図1のように収納されています。全部品を箱から取り出して、図2に示されるように床に並べて部品点数を確認して下さい。
2. フライウィール保護用として両側に取付けられているボードを取り外して下さい。まずネジを取り4個のボルトを外し、次に軸端の保護として挿入されているブロック(木)を取り除いて下さい。これらのボルト、ネジ、ブロック等はエルゴメーターの組み立てには使用いたしません。



1



2

ASSEMBLY OF YOUR CONCEPT II ERGOMETER

Step 1.

Take out the 4 round head screws (#25) in the monorail (fig.3). Remove the skewer assembly from inside the monorail (fig. 4). Save the screws to reinstall the skewer later. Set the skewer aside. DO NOT REMOVE THE PLASTIC BAND OR WIRE CLIP THROUGH THE CHAIN UNTIL INSTRUCTED TO DO SO.

MONTAGE DE L'ERGOMETRE CONCEPT II

Etape 1

Enlevez les 4 vis à tête ronde (no 25) du monorail (schéma 3). Sortez le système de rappel qui se trouve à l'intérieur du monorail (schéma 4). Gardez les vis pour installer le système de rappel. Mettez celui-ci de côté. ATTENDEZ POUR ENLEVER L'ATTACHE EN PLASTIQUE ET LA GOUPILLE DE LA CHAINE.

MONTAGGIO DELL'ERGOMETRO CONCEPT II

Passo 1.

Rimuovere le 4 viti a testa rotonda (n.25) dalla monorotaia (fig. 3). Rimuovere il gruppo dello blocco catena dall'interno della monorotaia (fig. 4). Conservare le viti che serviranno per reinstallare lo blocco catena più tardi. Mettere da parte lo blocco catena. NON RIMUOVERE LA FASCIA DI PLASTICA O IL FERMAGLIO A FILO ATTRAVERSO LA CATENA FINO A QUANDO NON VI ISTRUZIONI DIVERSE.

ZUSAMMENBAU IHRES CONCEPT II ERGOMETERS

Schritt 1.

Entfernen Sie die 4 Rundkopfschrauben (Nr. 25) aus der Schiene (Abb. 3). Ziehen Sie den Spieß aus der Schiene (Abb. 4). Bewahren Sie die Schrauben auf um den Spieß später wieder einzubauen. Legen Sie den Spieß zur Seite. BITTE DAS PLASTIKBAND ODER DIE DRAHTKLAMMER IN DER KETTE ERST ENTFERNEN, WENN SIE DAZU ANGEWIESEN WERDEN.

MONTAGE DE SU ERGÓMETRO CONCEPT II

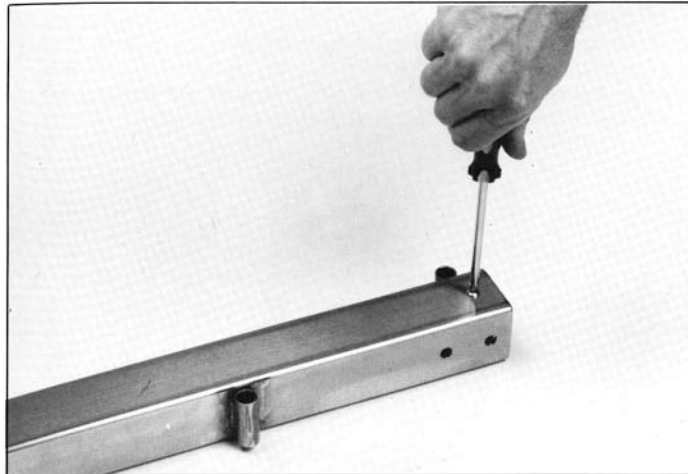
Paso 1.

Saque los 4 tornillos de cabeza redonda (# 25) del monorraíl (ilustración 3). Saque el conjunto de cadena y tensor del interior del monorraíl (ilustración 4). Guarde los tornillos, que serán utilizados para reinstalar el conjunto de cadena y tensor mas adelante. Deje separado el conjunto de cadena y tensor para montarlo posteriormente. NO quite la banda plástica ni el gancho de seguridad que traspasa la cadena.

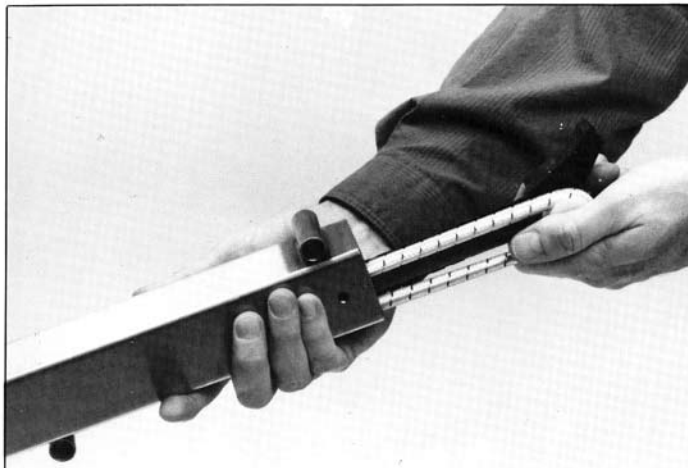
コンセプトII エルゴメーター組立方法

1.

モノレール両端の丸ネジ4個を取り外して下さい(図3)。モノレール内からチェーン部を引き抜いて下さい。(図4)。ネジは後で再びインストールするために必要ですので取っておいて下さい。軸はわきへ寄せておいて下さい。チェーンを固定しているプラスチックバンド及びチェーンに挿入されているクリップはまだ外さないで下さい。



3



4

Step 2.

Position the seat top on the seat carriage (fig. 5). Insert the 4 black round head screws (#15) from the bottom of the carriage into the threaded holes in the bottom of the seat (fig. 6) and tighten evenly.

Etape 2

Posez le dessus du siège sur son support (schéma 5). Introduisez les 4 vis noires à tête ronde (no 15) à partir du fond du support dans les trous filetés qui se trouvent au fond du siège (schéma 6) et vissez.

Passo 2.

Mettere in posizione il sedile sul relativo carrello (fig. 5). Inserire le 4 viti nere a testa rotonda (n. 15) dal di sotto del carrello nei fori non filettati sulla parte inferiore del sedile (fig. 6) e stringere in maniera uniforme.

Schritt 2.

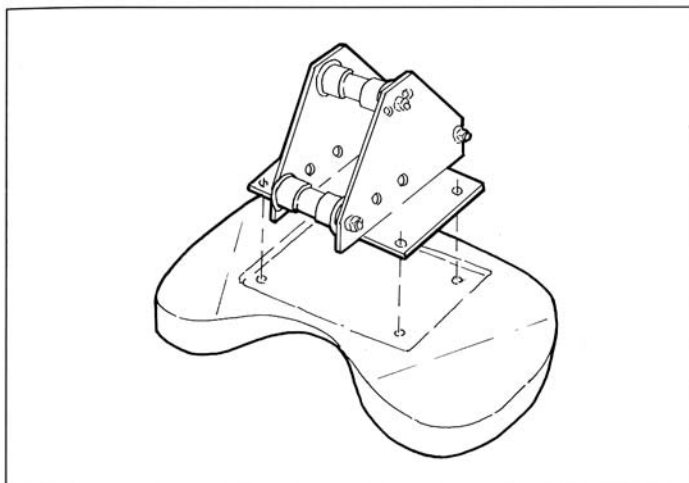
Legen Sie die Sitzfläche auf den Sitzwagen (Abb. 5). Stecken Sie die 4 schwarzen Rundkopfschrauben (Nr. 15) von unten durch den Sitzwagen in die Gewindelöcher auf der Unterseite der Sitzfläche (Abb. 6) und ziehen Sie die Schrauben gleichmäßig fest.

Paso 2.

Coloque el asiento sobre su apoyo (ilustración 5). Coloque los 4 tornillos negros de cabeza redonda (# 15), desde la parte inferior del apoyo, en los agujeros roscados en la parte inferior del asiento (ilustración 6), y apriételes de forma pareja.

2.

シートをシート用キャリッジに重ね (図5)、丸ネジ4個 (#15黒色) でシートを固定して下さい (図6)。



Step 3.

Rest the monorail on its front and back legs. Attach the larger front leg using one square bend U-bolt (#17) and two black hex nuts (#18). Insert the U-bolt from the **Inside** of the monorail tube (fig. 7). Tighten the nuts firmly but do not overtighten (fig. 8).

Etape 3

Posez le monorail sur les pieds avant et arrière. A l'aide de l'un des boulons coudés (no 17) et de deux écrous noirs hexagonaux (no 18), fixez le pied avant qui est le plus large. Introduisez le boulon à l'**INTERIEUR** du tube du monorail (schéma 7). Serrez fermement mais pas à fond (schéma 8).

Passo 3.

Appoggiare la monorotaia sulla gamba anteriore e su quella posteriore. Montare la gamba anteriore (quella più grande) usando una staffa a U a piegatura quadrata (n.17) e due dadi esagonali neri (n.18). Inserire la staffa a U dall'**INTERNO** del tubo della monorotaia (fig. 7). Avvitare i dadi in maniera ferma, senza però stringere troppo (fig. 8).

Schritt 3.

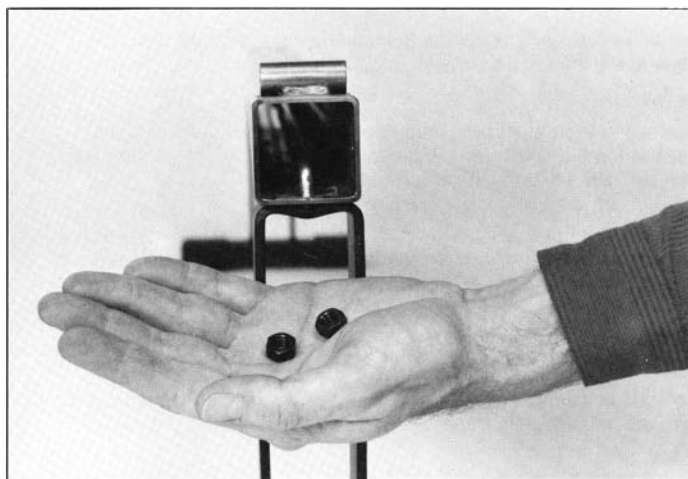
Legen Sie die Schiene auf die vorderen und hinteren Beine. Befestigen Sie die größeren, vorderen Beine mit einem eckigen U-Bolzen (Nr. 17) und zwei schwarzen Sechskantmuttern (Nr. 18). Stecken Sie den U-Bolzen von der **INNENSEITE** der Schiene auf (Abb. 7). Ziehen Sie die Muttern fest an, aber überdrehen Sie sie nicht (Abb. 8).

Paso 3.

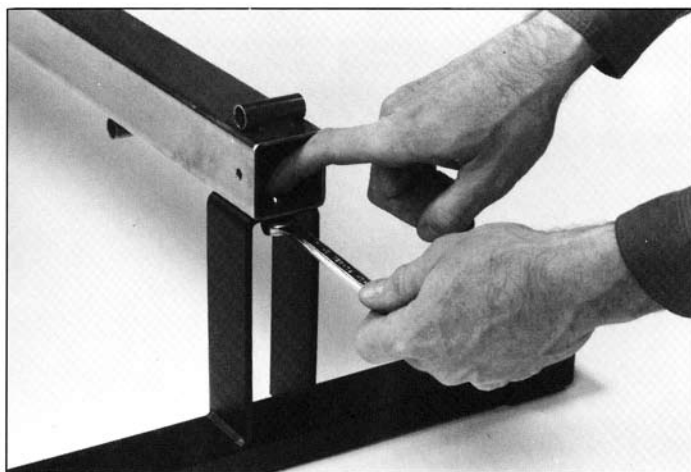
Apoye el monorail sobre sus patas delantera y trasera. Póngale la pata delantera más grande usando un perno de U cuadrada (# 17) y 2 tuercas negras exagonales (# 18). Coloque el perno en U desde el **INTERIOR** del tubo monorail (ilustración 7). Apriete las tuercas firmemente, pero no las apriete demasiado (ilustración 8).

3.

モノレール前スタンド(#10)と後スタンド(#11)を立てその上にモノレールを置いて下さい。先に、前スタンドとモノレールをUボルト(#17)と六角ナット(#18)で固定して下さい(図7)。Uボルトのネジ山を傷つけないように左右のボルトを均等に締めて下さい(図8)。



7



8

Step 4.

Slide the seat onto the monorail with the cut-out side facing away from the front leg (fig. 9).

Step 5.

Attach rear leg as you did front leg with 1 square bend U-bolt (#17) and 2 hex nuts (#18). Do not overtighten.

The assembly should look as it does in fig. 10. If all 4 feet don't sit on the floor when you sit on the machine, check that the floor is level. You can also try removing one or both legs, rotating them 180 degrees and reassembling.

Etape 4

Faites glisser le siège sur le monorail en plaçant la partie découpée face au pied arrière (schéma 9).

Etape 5

Fixez le pied arrière de la même manière que le pied avant à l'aide de l'un des boulons coudés (no 17) et de deux écrous noirs hexagonaux (no 18). Ne serrez pas à fond.

Le montage doit ressembler à celui du schéma 10. Les quatre pieds doivent être bien posés à plat sur le sol lorsqu'on est assis sur l'appareil. Dans le cas contraire, assurez-vous que le sol est plat. Ou démontez l'un des pieds, ou les deux, et faites-les pivoter à 180 degrés puis remontez-les.

Passo 4.

Scorrere il sedile sulla monorotaia, con il lato inciso rivolto lontano dalla gamba anteriore (fig. 9).

Passo 5.

Montare la gamba posteriore allo stesso modo di quella anteriore, usando 1 staffa a U a piegatura quadrata (n.17) e 2 dadi esagonali (n.18). Non stringere troppo.

La figura 10 mostra il gruppo montato. Se tutti e 4 i piedi non poggiano sul pavimento quando ci si siede sulla macchina, controllare che il pavimento sia livellato. Si può anche provare a rimuovere una gamba, o entrambe, ruotandole di 180 gradi e poi rimontarle.

Schritt 4.

Schieben Sie den Sitz auf die Schiene, so daß die Seite mit der Einkerbung zum hinteren Bein zeigt (Abb. 9).

Schritt 5.

Befestigen Sie das hintere Bein genau so, wie das vordere Bein. Verwenden Sie 1 eckigen U-Bolzen (Nr. 17) und 2 Sechskantmutter (Nr. 18). Die Mutter nicht überdrehen.

Abbildung 10 zeigt, wie das Gerät nach diesem Schritt aussehen soll. Falls die vier Füße nicht fest auf dem Boden stehen wenn Sie sich auf die Maschine setzen, vergewissern Sie sich, daß der Boden eben ist. Auch können Sie ein oder beide Beine abbauen, um 180 Grad drehen und wieder anbauen.

Paso 4.

Coloque el asiento sobre el monorraíl deslizándolo con el lado cóncavo mirando hacia la pata trasera (ilustración 9).

Paso 5.

Instale la pata trasera igual que la pata delantera, con 1 perno en U cuadrada (# 17) y dos tuercas exagonales (# 18). No las apriete demasiado.

El conjunto debiera tener la apariencia que se muestra en la ilustración 10. Si las 4 patas no están en contacto con el suelo cuando Vd. se sienta sobre la máquina, revise el piso para cerciorarse de que esté a nivel. También se puede remediar el problema quitando una o ambas patas, y girándolas 180 grados volver a unir el equipo.

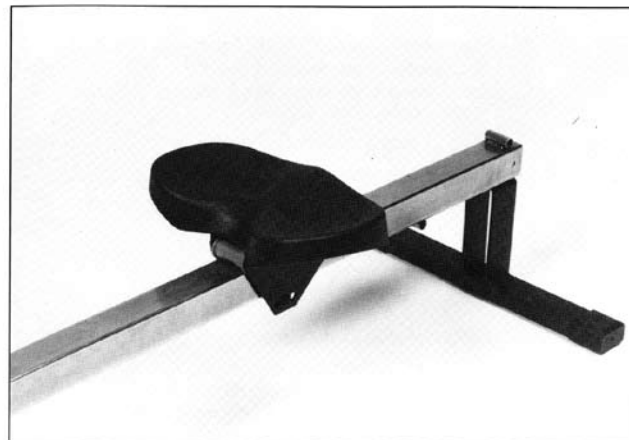
4.

モノレール後方よりシートキャリッジをレールに挿入して下さい。シートの正しい向きは平らな面 (写真のように凹みがあるほうが後側になります) が前方向です (図9)。

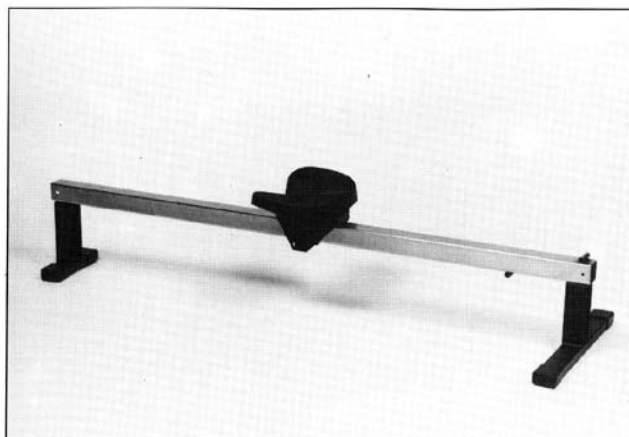
5.

前スタンド取付けと同様に、角曲げUボルト (#17) 1個と黒色六角ナット (#18) 2個を使って、後スタンドを据え付けて下さい。締めすぎないように注意してください。

この段階で、組み立ては図10のようになっていることをご確認ください。シートに腰掛け、前後のスタンドと床面に隙間が無いか確認して下さい。隙間がある場合には、床が平かどうかがチェックしたり、前後のスタンドが平行に取付けられているか等を確認し補正して下さい。



9



10

Step 6. Installing the skewer assembly:

- Use a scissors to cut the plastic tie holding the loose end of the chain. Be careful not to cut the elastic cord. Do NOT remove the wire clip from the chain yet.
- Insert skewer into monorail from the front (fig. 11) with the black chain on YOUR RIGHT (fig. 12).
- Leave the loose end of the chain lying on the floor with the wire clip still inserted.

Etape 6 Installation du système de rappel:

- Enlevez la bande de plastique autour de la chaîne à l'aide de ciseaux. NE PAS ENLEVER LA GOUPILLE!
- Insérez le système de rappel à l'intérieur du monorail à partir de l'avant (schéma 11), la chaîne noire devant se trouver A DROITE (schéma 12).
- Laissez la chaîne avec la goupille traîner sur le sol.

Passo 6. Installazione del gruppo dello blocco catena:

- Con un paio di forbici, tagliare il laccio di plastica che tiene ferma l'estremità lente della catena. Fare attenzione a non tagliare il cavo elastico. NON rimuovere per ora dalla catena il fermaglio a filo.
- Inserire lo blocco catena nella monorotaia dal davanti (fig. 11), con la catena nera ALLA VOSTRA DESTRA (fig. 12).
- Lasciare l'estremità lente della catena posata sul pavimento, con il fermaglio a filo ancora inserito.

Schritt 6. Einbau des Spießes

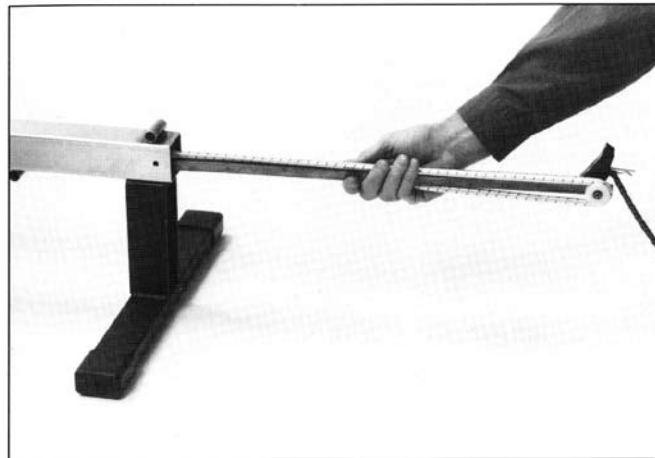
- Mit einer Schere schneiden Sie das Plastikband, das das lose Ende der Kette hält, durch. Vergewissern Sie sich, daß Sie nicht die elastische Schnur durchschneiden. Bitte noch NICHT die Drahtklammer von der Kette entfernen.
- Schieben Sie den Spieß von vorne in die Schiene (Abb. 11). Die schwarze Kette muß sich auf der RECHTEN SEITE befinden (Abb. 12).
- Lassen Sie das lose Ende der Kette auf dem Boden liegen. Die Drahtklammer noch nicht entfernen.

Paso 6. Instalación del conjunto de cadena y tensor:

- Use tijeras para cortar el plástico que mantiene en su lugar el extremo de la cadena. Tenga cuidado de no cortar la goma elástica. NO quite todavía el gancho de seguridad a la cadena.
- Inserte la ampuñadura al monorail desde el frente (ilustración 11), manteniendo la cadena negra a SU DERECHA (ilustración 12).
- Deje que el extremo de la cadena caiga sobre el suelo, con el gancho de seguridad aún insertado.

6. モノレール内へのチェーン部挿入方法

- チェーンとゴムコードを固定しているプラスチックバンドを鉋で切り取って下さい。切断時にゴムコードを傷付けたり切ったりしないようご注意ください。チェーンに付けられているクリップはまだ外さないで下さい。
- モノレール内へチェーン部を前スタンド側から挿入して下さい(図11)。この場合、チェーンの位置はモノレール後方に対し右上がりとなります(図12)。
- ぶら下がっているチェーンは、クリップを付けたまま床に垂れ下げておいて下さい。



11



12

Step 7.

Insert the 4 round head screws (#25) through the holes at the front end (fig. 13) and the slots at the rear end of the monorail threading them into the skewer axles. If you need to align the holes, pry the skewer up with a flat head screwdriver. Tighten the screws in the order shown in fig. 14.

Etape 7

Remettez les 4 vis à tête ronde (no. 25) dans les trous du monorail en commençant par celles du pied avant, puis du pied arrière, de façon à fixer le système de rappel au monorail (schéma 13). S'il s'avère nécessaire d'aligner les trous avec les vis, soulevez la brochette à l'aide d'un tournevis. Vissez-les comme indiqué sur le schéma 14.

Passo 7.

Inserire le 4 viti a testa rotonda (n.25) attraverso i fori dell'estremità anteriore (fig. 13) e quelli dell'estremità posteriore della monorotaia, infilando negli assali dello blocco catena. Se è necessario allineare i fori, aprire lo blocco catena con un cacciavite a punta piatta. Avvitare le viti nell'ordine indicato nella figura 14.

Schritt 7.

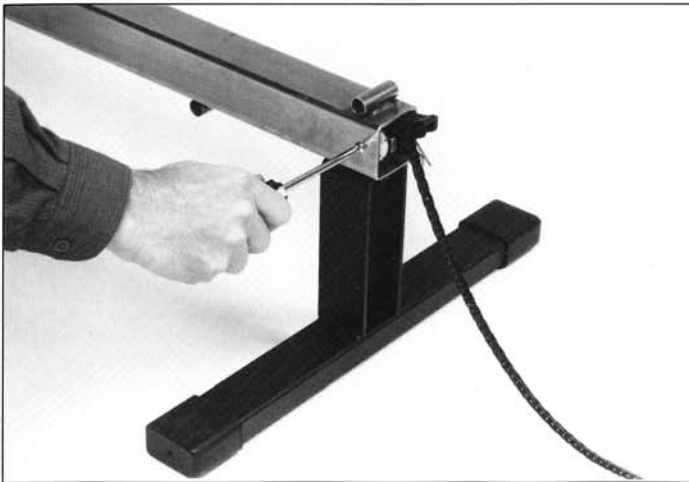
Stecken Sie die 4 Rundkopfschrauben (Nr. 25) durch die am vorderen Ende der Schiene befindlichen Löcher (Abb. 13) und die am hinteren Ende befindlichen Schlitz und schrauben Sie diese in die Achse des Spießes. Falls Sie die Löcher ausrichten müssen, drücken Sie den Spieß mit einem flachen Schraubenzieher hoch. Ziehen Sie die Schrauben in der in Abbildung 14 angegebenen Reihenfolge fest.

Paso 7.

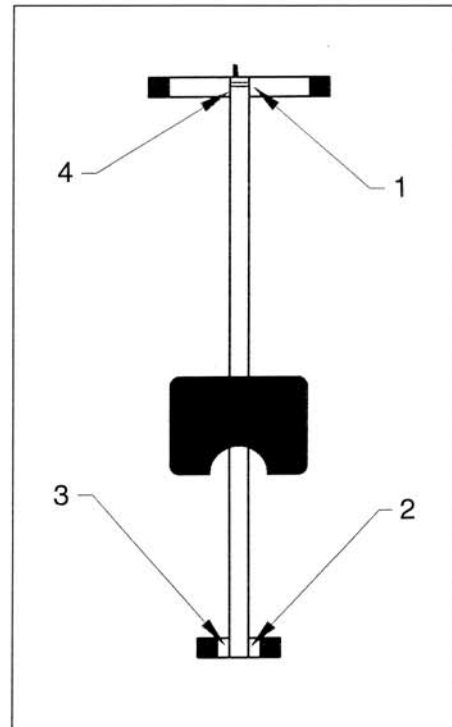
Inserte los 4 tornillos de cabeza redonda (# 25) en los agujeros delanteros de los brazos (ilustración 13) y en las ranuras de la parte trasera del monorail, roscándolos en los ejes del conjunto de cadena y tensor. Si necesita alinear los agujeros, mueva hacia arriba el conjunto con un destornillador de cabeza plana. Apriete los tornillos siguiendo el orden de la ilustración 14.

7.

モノレール/チェーン部を丸ネジ(#25) 4個を使い固定して下さい(図13)。モノレールのネジ穴と挿入したチェーンロット位置がずれている場合には、マイナス ドライバー等を挿入しチェーン下部に当て、位置を調節し、図14に示されている順序でネジを締めて下さい。



13



14

Step 8.

As you sit on the seat facing forward, lay these parts out from left to right: left foot bracket (with 3 holes in the wood on the lower left side), straight arm, handle hook (#28), bent arm (bending as shown in fig. 15), right foot bracket, 1 hex head frame bolt (#19), 3 hex head frame bolts (#20) and 4 hex nuts (#21).

Etape 8

Asseyez-vous en regardant vers l'avant, placez à gauche du monorail: la barre de pieds gauche (en bas à gauche, 3 trous dans le bois), le bras droit, un crochet. Placez à droite du monorail: l'autre crochet, le bras courbé (la courbure vers l'extérieur), la barre de pieds droite, le boulon de 117,5 mm, les 3 boulons de 127,5 mm ainsi que les 4 écrous (comme sur le schéma 15).

Passo 8.

Seduti sul sedile e rivolti in avanti, posare sul pavimento le seguenti parti, da sinistra a destra: supporto per il piede sinistro (con 3 fori nel legno sul lato sinistro in basso), braccio diritto, gancio del manico (n.28), gancio del manico (n.28), braccio piegato (piegatura come quella della fig. 15), supporto per il piede destro, 1 bullone a testa esagonale per telaio (n.19), 3 bulloni a testa esagonale per telaio (n.20) e 4 dadi esagonali (n.21).

Schritt 8.

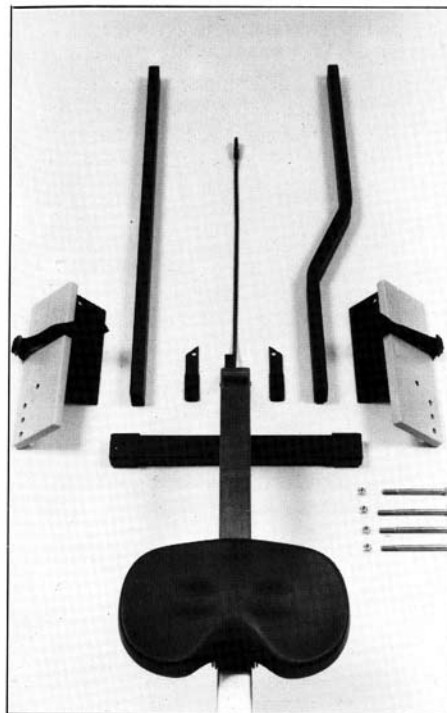
Vom Sitz aus nach vorne blickend, legen Sie die folgenden Teile von links nach rechts aus: linke Fußplatte (mit den 3 Löchern im Holz auf der unteren linken Seite), gerader Arm, Griffhaken (Nr. 28), Griffhaken (Nr. 28), gebogener Arm (Biegung wie in Abb. 15 gezeigt auslegen), rechte Fußplatte, 1 Rahmen - Sechskantschraube (Nr. 19), 3 Rahmen - Sechskantschrauben (Nr. 20) und 4 Sechskantmuttern (Nr. 21).

Paso 8.

Siéntese sobre el asiento mirando hacia adelante y coloque delante suyo de izquierda a derecha las siguientes piezas: brida del pié izquierdo (con 3 agujeros en el lado inferior izquierdo de la madera), brazo recto, gancho de la empuñadura (# 28), gancho de la empuñadura (#28), brazo doblado (ilustración 15), brida del pié derecho, 1 perno de armazón de cabeza exagonal (#19), 3 pernos de armazón de cabeza exagonal (#20) y 4 tuercas exagonales (#21).

8.

前向きにシートに腰掛け、組立易いように次の部品を左右に振り分けして下さい。左側 — 左足用ブラケット (#2)、アーム (ストレート#8)、ハンドルフック (#28) 右側 — 用ブラケット (#3)、アーム (アングル付#9)、アーム取付け用ボルト (#19) 1個、アーム/ブラケット固定用ボルト (#20) 3個、および、六角ナット (#21) 4個。



15

Step 9.

Sit facing the front leg and attach arms and handle hooks. Push bolt #19 in this order through (fig. 16):

- hole "A" in the bent arm (fig. 17)
- one handle hook with the rubber end pointing toward you and the metal edge balancing on top of the monorail
- bolt tube on top of monorail
- second handle hook positioned like first
- hole "A" in straight arm

Place a steel hex nut (#21) on the end of the bolt and tighten it just enough to hold the handle hooks upright (fig. 18). Do NOT tighten completely yet.

Etape 9

Etant assis sur le siège, prenez le boulon de 117,5 mm (no. 19) et placez de droite à gauche (schéma 16):

- dans le trou «A» qui se trouve sur le bras courbé (schéma 17)
- dans l'un des crochets de la poignée dont l'extrémité en caoutchouc est dirigée vers soi et le bord en métal est en équilibre sur le monorail
- dans la gaine pour le boulon qui se trouve sur le monorail
- dans le deuxième crochet de la poignée, qui est dirigé comme le premier
- dans le trou «A» qui se trouve sur le bras droit

Mettez un écrou à tête hexagonale en acier inoxydable (no 21) sur le boulon et serrez juste ce qu'il faut pour que les crochets de la poignée soient droits (schéma 18). ATTENDEZ pour serrer à fond.

Passo 9.

Sedersi rivolti verso la gamba anteriore e montare le braccia e i ganci del manico. Inserire il bullone n.19 nel seguente ordine attraverso (fig. 16):

- foro "A" del braccio piegato (fig. 17)
- un gancio del manico con l'estremità di gomma rivolta verso di voi ed il bordo metallico bilanciato sulla superficie superiore della monorotaia
- tubo per bulloni sulla parte superiore della monorotaia
- secondo gancio del manico, in posizione identica al primo
- foro "A" del braccio diritto.

Mettere un dado esagonale d'acciaio (n.21) sull'estremità del bullone e stringere quanto basta per tenere i ganci in posizione perpendicolare (fig. 18). Per adesso, NON stringere completamente.

Schritt 9.

Auf dem Sitz in Richtung des Vorderbeins sitzend, befestigen Sie die Arme und Griffhaken. Schieben Sie die Sechschrittschraube Nr. 19 in der nachstehenden Reihenfolge durch (Abb. 16):

- Loch "A" im gebogenen Arm (Abb. 17)
- den ersten Griffhaken, mit dem Gummiende zu Ihnen zeigend und der Metallkante auf der Oberfläche der Schiene liegend
- die Schraubenführung an der Spitze der Schiene
- den zweiten Griffhaken (gleiche Position wie der erste)
- Loch "A" im geraden Arm

Schrauben Sie eine Stahlmutter (Nr. 21) auf das Ende der Schraube und ziehen Sie die Schraube nur so fest an, daß die Griffhaken aufrecht gehalten werden (Abb. 18). Bitte noch NICHT festziehen.

Paso 9.

Situése mirando hacia la parte delantera y coloque los brazos y los ganchos de la empuñadura. Empuje al perno (#19) a través de las siguientes piezas (ilustración 16):

- el agujero "A" en el brazo doblado (ilustración 17)
- un gancho de la empuñadura con la punta de caucho mirando hacia Vd., y el borde metálico balanceándose sobre el monorraíl.
- el tubo de perno sobre el monorraíl.
- el otro gancho de la empuñadura en igual posición que el primero.
- el agujero "A" del brazo recto.

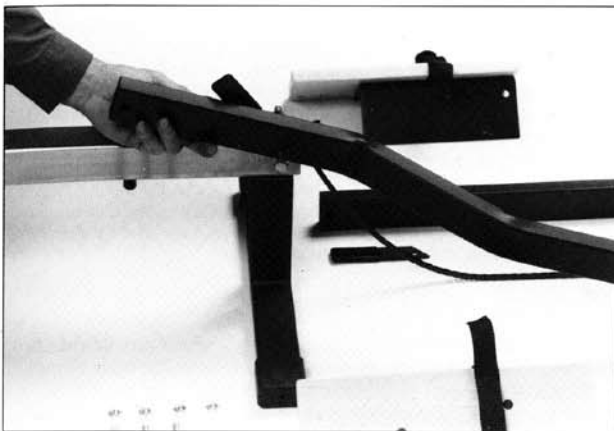
Coloque una tuerca exagonal de acero (# 21) en la punta del perno y apriétela apenas lo suficiente para mantener en posición vertical los ganchos de la empuñadura (ilustración 18).

9.

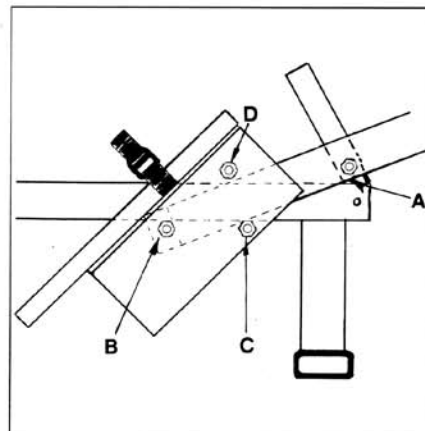
アーム取付け用ボルト (#19) を使い、次に示されている順序で各部品を右側よりモノレールに固定して下さい (図16)。

- アーム (アングル付#9) の穴 "A" (図17)
- ハンドル フック (右側用 — ゴム上部が手前側に倒れた状態)
- モノレール上部のボルトチューブ
- ハンドル フック (左側用 — 同上)
- アーム (ストレート#8) の穴 "A"

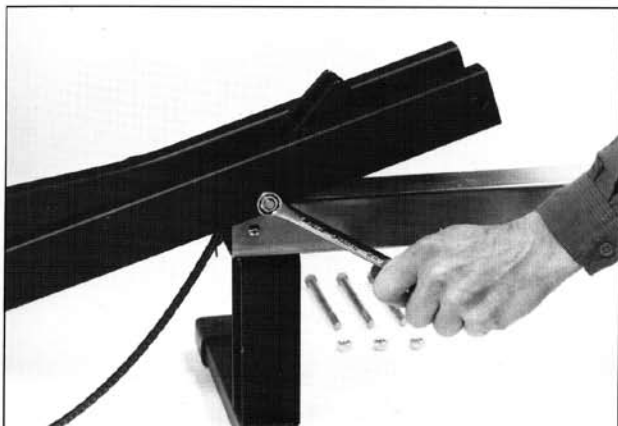
六角ナット (#21) をアーム取付け用ボルト (#18) にはめてから、ハンドルフックが直立した形を保てるようになるまで締めて下さい (図18)。まだ完全には締めないように注意して下さい。



16



17



18

Step 10.

While still seated, locate bolt tube under monorail. Insert 1 bolt (#20) through hole "B" (fig. 19) of right foot bracket. Tilt up the bent arm (fig. 20) until its hole "B" lines up with the bolt tube and push bolt through the arm and bolt tube.

Tilt up the straight arm and push the bolt through it. Finally, put hole "B" of left foot bracket on the same bolt and loosely thread on a nut. Do not tighten yet.

Etape 10

Toujours en position assise, localisez l'entrée de la gaine qui se trouve sous le monorail. Introduisez un boulon (no 20) dans le trou «B» de la barre de pied droite (schéma 19). Faites basculer le bras courbé vers le haut (schéma 20) jusqu'à ce que le trou «B» soit en face de l'entrée de la gaine et introduisez le boulon dans le bras et la gaine.

Faites basculer le bras droit et introduisez le boulon dans celui-ci. Enfin, mettez la barre de pied gauche sur le même boulon en le faisant passer dans le trou «B» et vissez légèrement l'écrou. Attendez pour serrer à fond.

Passo 10.

Restando ancora seduti, individuare il tubo per bulloni sotto la monorotaia. Inserire 1 bullone (n.20) attraverso il foro "B" (fig. 19) del supporto per il piede destro. Inclinare in alto il braccio piegato (fig. 20) fino a quando il foro "B" risulta allineato con il tubo per bulloni, quindi inserire il bullone attraverso il braccio ed il tubo.

Inclinare in alto il braccio diritto ed inserirvi il bullone. Infine, mettere il foro "B" del supporto per il piede sinistro sullo stesso bullone ed avvitarvi un dado, senza per il momento stringerlo.

Schritt 10.

Bleiben Sie auf dem Sitz sitzen und finden Sie die Schraubenführung unter der Schiene. Stecken Sie eine Schraube (Nr. 20) durch Loch "B" (Abb. 19) der rechten Fußplatte. Schwenken Sie den gebogenen Arm (Nr. 20) hoch, bis das Loch "B" des Armes mit der Schraubenführung übereinstimmt und drücken Sie dann die Schraube durch den Arm und die Schraubenführung.

Schwenken Sie den geraden Arm hoch und drücken Sie die Schraube durch das Loch. Schieben Sie nun das Loch "B" der linken Fußplatte auf diese Schraube und schrauben eine Mutter lose auf das Ende. Bitte noch nicht festziehen.

Paso 10.

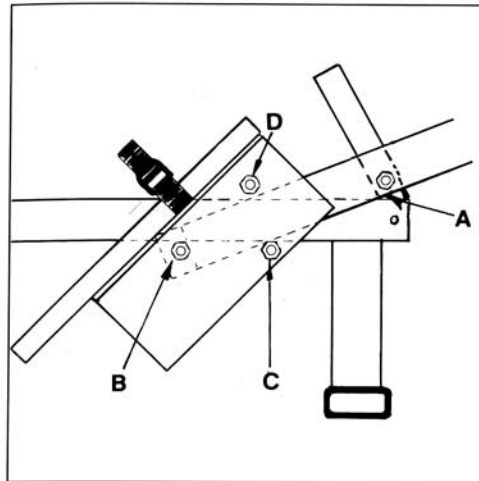
Colocar el agujero del brazo recta debajo del monorraíl e introducir el perno (# 20) a través del agujero "B" (ilustración 19) de la brida del pié derecho. Levante el brazo doblado (ilustración 20) hasta que su agujero "B" quede alineado con el tubo de perno, y empuje el perno a través del brazo y de su tubo.

Levante el brazo recto e intoduzca el perno. Finalmente, alinee el agujero "B" de la brida del pié izquierdo con el mismo perno y rósquelo suavemente con una tuerca (no la apriete todavía).

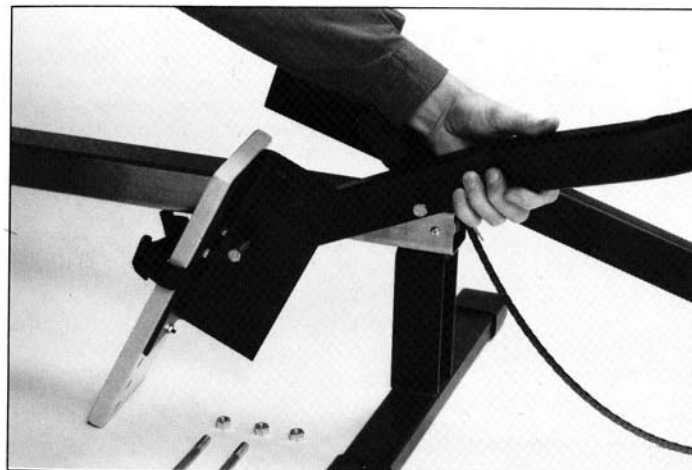
10.

次に、アーム/ブラケット固定用ボルト (#20) を、右足用ブラケット/アーム/モノレール下部のボルトチューブ/アーム/左足用ブラケットの順に挿入します。ブラケットの穴は左右いずれも"B"、詳細は(図19)及び(図20)を参照して下さい。

六角ナット (#21) をアーム/ブラケット固定用ボルト (#20) に振じ込んで下さい。但し、ナットはまだ遊びがある程度に締めておいて下さい。



19



20

Step 11.

The frame arms and foot brackets should look as they do in fig. 21. Insert one bolt (#20) through holes "C" (fig. 22) in the two foot brackets, passing bolt below the monorail. This bolt does not go through any bolt tube.

Insert the last bolt (#20) through holes "D" (fig. 22) in foot brackets passing bolt over frame arms and monorail. This bolt does not go through any bolt tube. Loosely thread nuts on both bolts. The arms and foot brackets should now look as they do in fig. 23, with foot brackets at about a 45 degree angle.

Etape 11

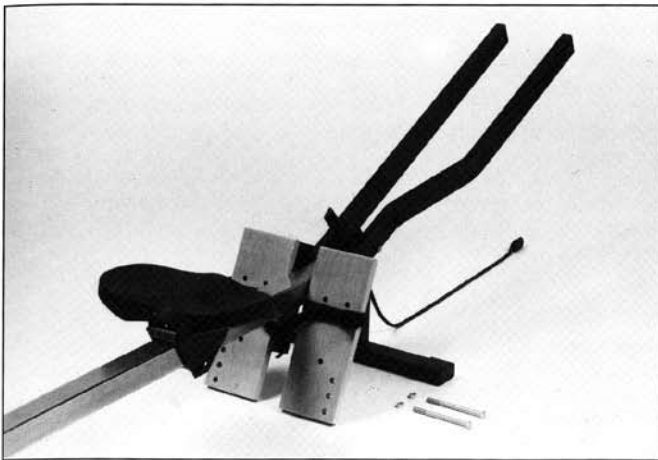
Les barres de pieds et les bras doivent se présenter comme indiqué sur le schéma 21. Introduisez un boulon (no 20) dans les trous «C» des barres de pieds (schéma 22), en le faisant passer sous le monorail. Ce boulon n'entre dans aucune gaine.

Introduisez le dernier boulon (no 20) dans les trous «D» des barres de pieds (schéma 22) en le faisant passer au-dessus des bras et du monorail. Ce boulon n'entre dans aucune gaine. Serrez légèrement les écrous des deux boulons. Les bras et les barres de pieds doivent être montés comme indiqué sur le schéma 23, les barres de pieds étant à un angle d'environ 45 degrés.

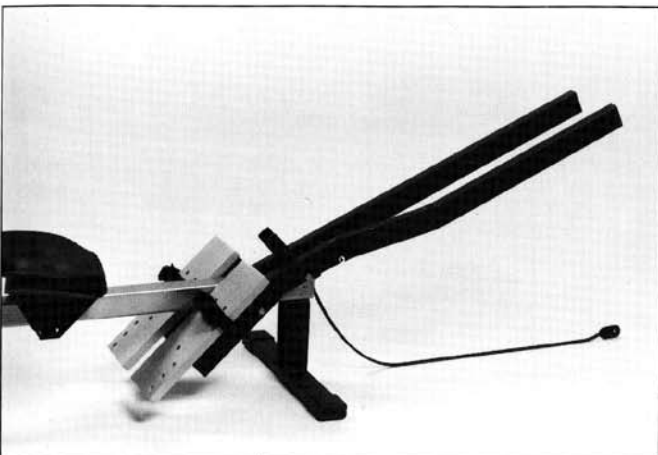
Passo 11.

La figura 21 mostra come appaiono i bracci del telaio ed i supporti per i piedi, una volta montati. Inserire un bullone (n.20) attraverso i fori "C" (fig. 22) dei due supporti per i piedi, passando il bullone sotto la monorotaia. Il bullone non attraversa alcun tubo per bulloni.

Inserire l'ultimo bullone (n.20) attraverso i fori "D" (fig. 22) dei supporti per i piedi, passando il bullone sopra i bracci del telaio e la monorotaia. Il bullone non attraversa alcun tubo per bulloni. Avvitare i dadi sui due bulloni. I bracci ed i supporti per i piedi appaiono adesso come quelli illustrati nella figura 23; i supporti per i piedi sono inclinati ad un angolo di circa 45 gradi.



21



23

Schritt 11.

Die Arme des Rahmens und die Fußplatten sollten nun so wie in Abbildung 21 aussehen. Stecken Sie die Schraube (Nr. 20) durch die Löcher "C" (Abb. 22) der zwei Fußplatten. Diese Schraube wird unterhalb der Schiene durchgeführt und wird nicht durch eine der Schraubenführungen geschoben.

Stecken Sie die übrig gebliebene Schraube (Nr. 20) durch die Löcher "D" (Abb. 22) der zwei Fußplatten. Diese Schraube wird über die Arme des Rahmens und oberhalb der Schiene durchgeführt und wird nicht durch eine der Schraubenführungen geschoben. Die Arme und die Fußplatten sollten nun so wie in Abbildung 23 aussehen, wobei die Fußplatten in einem Winkel von ca. 45° stehen sollten.

Paso 11.

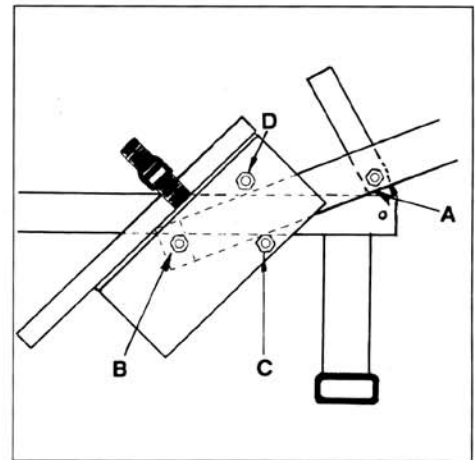
Los brazos del armazón y las bridas de los pies deberán tener la apariencia de la ilustración 21. Inserte un perno (# 20) a través de los agujeros "C" (ilustración 22) en las dos bridas de los pies, haciendo pasar el perno por debajo del monorraíl. Este perno no deberá pasar a través de ningún tubo de perno.

Inserte el último perno (# 20) a través de los agujeros "D" (ilustración 22) en las bridas de los pies haciendo pasar el perno sobre los brazos del armazón y el monorraíl. Este perno no deberá pasar a través de ningún tubo de perno. Rosque suavemente las tuercas sobre ambos pernos. Los brazos y las bridas de los pies deberán tener ahora la apariencia de la ilustración 23, teniendo las bridas de los pies un ángulo aproximado de 45 grados.

11.

この段階に於ける組み上がり状態は、図21に示されているようになってはるはずです。次に、ブラケット固定用ボルト(#20)を、右側より左右足用ブラケットの穴"C"に通し六角ナット(#21)で軽く固定して下さい(図22)。

最後に、ブラケット固定用ボルト(#20)を右側より左右足用ブラケットの穴"D"に通し上記同様に六角ナット(#21)で軽く固定して下さい(図22)。左右足用ブラケットの穴"C"/"D"に通す固定用ボルト(#20)は、いずれのボルトチューブも通りません。図23に示されているように、足ブラケットは45度の角度になっているはずはるはずです。



22

Step 12. Installing the flywheel assembly:

Take 4 hex bolts (#16) in your hand. Hold flywheel assembly with wind disk facing the bent arm. The threaded holes in the flywheel hub should line up with the holes at the ends of the frame arms. Gripping the flywheel between your legs (fig. 24), insert the hex bolts through the arms and into the threaded holes in the flywheel hub. Tighten the bolts evenly with a wrench (fig. 25).

Etape 12 Installation de la roue

Montez la roue libre en utilisant les 4 boulons noirs de 13 mm. Tenez la roue libre de telle manière que les pales soient du côté du bras courbé. Faites tourner la cage jusqu'à ce que la fente soit en face du monorail. Les trous filetés de la roue libre devront s'aligner avec les trous des bras droit et courbé (schéma 24). Engagez les 4 boulons de l'extérieur dans les trous des bras et dans les trous filetés de la roue libre. Serrez-les avec une clé de 13 mm de manière uniforme (schéma 25).

Passo 12. Installazione del gruppo del volano:

Prendere in mano 4 bulloni esagonali (n.16). Tenere il gruppo del volano con il disco ventilatore rivolto verso il braccio piegato. I fori non filettati del mozzo del volano devono essere allineati con i fori sulle estremità dei bracci del telaio. Stringendo il volano fra le gambe (fig. 24), attraverso i bracci inserire i bulloni esagonali nei fori filettati del mozzo del volano. Stringere uniformemente i bulloni con una chiave (fig. 25).

Schritt 12. Einbau des Schwungrades:

Nehmen Sie vier Sechskantschrauben (Nr. 16) in die Hand. Halten Sie das Schwungrad, mit der Windscheibe zum gebogenen Arm zeigend, und passen Sie die Schraubenlöcher, die sich an den Enden der Arme befinden, den Gewindelöchern in der Nabe des Schwungrades an. Klemmen Sie das Schwungrad zwischen Ihren Beinen ein (Abb. 24), stecken Sie die Sechskantschrauben durch die Arme in die Gewindelöcher der Nabe des Schwungrades. Mit einem Schraubenschlüssel ziehen Sie die Schrauben gleichmäßig fest (Abb. 25).

Paso 12. Instalación de la rueda volante:

Tome 4 pernos hexagonales (# 16) en su mano. Sostenga al conjunto de la rueda volante con el disco de viento orientado hacia el brazo doblado. Los agujeros del eje de la rueda volante deberán alinearse con los agujeros de las puntas de los brazos del armazón. Agarrando entre sus piernas la rueda volante (ilustración 24), inserte los pernos hexagonales a través de los brazos y en los agujeros del eje de la rueda volante. Apriete los pernos, de forma pareja, con una llave (ilustración 25).

12. フライウィール取付け方法

フライウィール取付け用六角ボルト(#16) 4個を手にとって下さい。次に、図24の様にフライウィール(ウインドディスクがアングル付アーム側に来る)を左右アームの間に入れ、両足でウィールを保持しながらアーム/フライウィールハブのネジ穴とを合わせ、六角ボルト(#16) 4個でレンチを使い一様に締めて下さい(図25)。



24



25

Step 13.

To assemble the heel rest, you will need the heel rest, 2 black carriage bolts (#27), 2 black flat washers (#24) and 2 black wing nuts (#22) (fig. 26). Insert the carriage bolts into the holes in the heel rest. Then, holding the heel rest on the monorail (fig. 27), hammer the carriage bolts to embed them in the heel rest wood.

Etape 13

Pour monter le repose-talon, il faut : le repose-talon, 2 boulons noirs (no 27), 2 rondelles plates (no 24) et 2 écrous papillon noirs (no 22) (schéma 26). Introduisez les boulons dans les trous du repose-talon. Posez celui-ci sur le monorail (schéma 27) et, à l'aide d'un marteau, enfoncez les boulons dans le bois.

Passo 13.

Per montare l'appoggio dei talloni, sono necessari: l'appoggio dei talloni, 2 bulloni neri a testa tonda e quadro sottotesta (n.27), 2 rondelle nere piatte (n.24) e 2 dadi neri ad alette (n.22) (fig. 26). Inserire i bulloni nei fori dell'appoggio dei talloni. Quindi, tenendo l'appoggio dei talloni sulla monorotaia (fig. 27), martellare sui bulloni per incassarli nel legno dell'appoggio dei talloni.

Schritt 13.

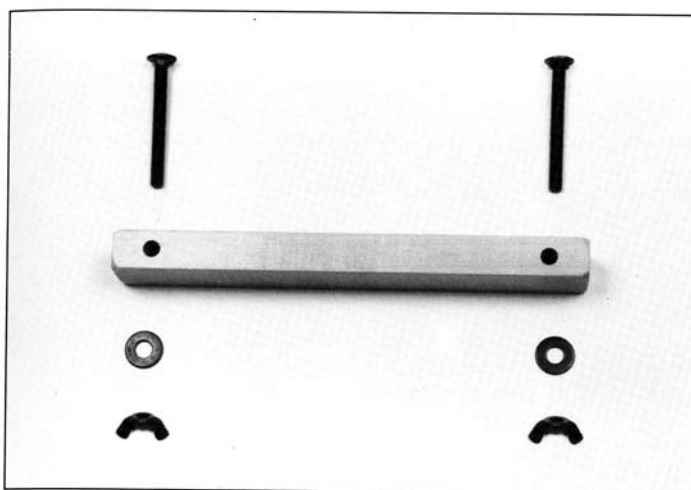
Um die Fersenstütze befestigen zu können, benötigen Sie die Fersenstütze, 2 schwarze Rundkopfschrauben (Nr. 27), 2 schwarze, flache Unterlegscheiben (Nr. 24) und 2 schwarze Flügelmutter (Nr. 22), (Abb. 26). Stecken Sie die Rundkopfschrauben in die Löcher Fersenstütze. Wie in Abbildung 27 gezeigt, halten Sie die Fersenstütze auf der Schiene fest und treiben die Rundkopfschrauben in das Holz der Fersenstütze, bis diese fest verankert sind.

Paso 13.

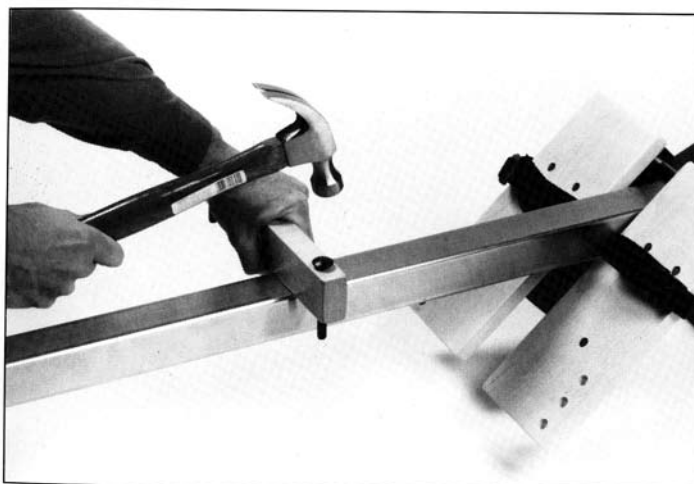
Para montar el apoyo del talón necesitan el apoyo del talón, 2 pernos negros (# 27), 2 arandelas negras planas (# 24), y 2 tuercas negras de mariposa (# 22) (ilustración 26). Inserte los pernos en los agujeros del apoyo del talón. Luego, sosteniendo el apoyo del talón sobre el monorail (ilustración 27), dé golpes de martillo sobre los pernos para meterlos en la madera de apoyo del talón.

13.

ヒールレスト (#12) の取付けには、固定用ボルト (#27) 2個、ワッシャー (#24) 2枚、および、ウイングナット (#22) 2個が必要です (図26)。固定用ボルト (#27) をヒールレストのそれぞれの穴に挿入して下さい。それから、ヒールレストをモノレール上に置き (図27)、ハンマーでボルトをヒールレストの木材に打ち込んで下さい。



26



27

Step 14.

Insert the heel rest and carriage bolts into any 2 matching holes in the foot brackets (fig. 28) and secure each bolt with a washer and wing nut (fig. 29). The heel rest may be raised or lowered at any time to accommodate different foot sizes. NOTE: If holes do not line up, loosen frame or flywheel bolts until they do.

Etape 14

Introduisez le repose-talon et les barres de boulons dans deux des trous correspondants qui se trouvent sur les barres de pieds (schéma 28) et fixez chaque boulon en mettant une rondelle et une vis papillon (schéma 29). Le repose-talon peut être levé ou baissé afin de pouvoir être utilisé par tout le monde. REMARQUE : si les trous ne correspondent pas, desserrez les boulons A,B,C,D qui tiennent les bras ou ceux de la roue.

Passo 14.

Inserire l'appoggio dei talloni ed i relativi bulloni in 2 qualsiasi dei fori corrispondenti sui supporti per i piedi (fig. 28); serrare ciascun bullone con una rondella ed un dado ad alette (fig. 29). L'appoggio dei talloni può essere alzato o abbassato in qualsiasi momento per adattarlo a piedi di misure diverse. NOTA: Se i fori non si allineano, allentare i bulloni del telaio o del volano fino a quando si ottiene l'allineamento.

Schritt 14.

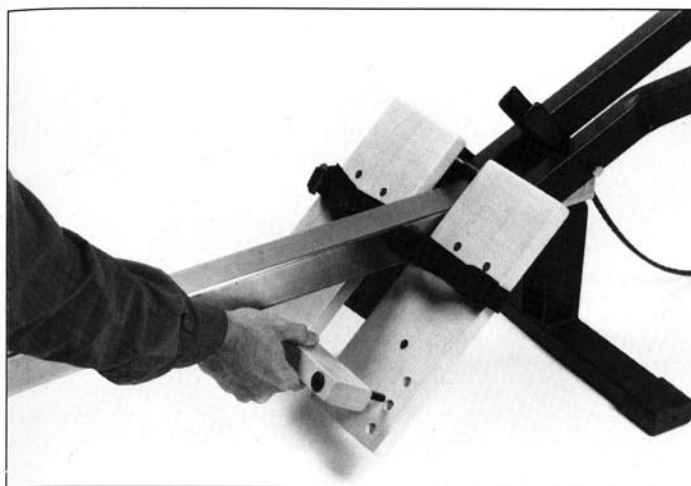
Stecken Sie die Fersenstütze mit den Rundkopfschrauben in eine der passenden Löcher der Fußplatten (Abb. 28) und sichern Sie jede Schraube mit einer Unterlegscheibe und einer Flügelmutter (Abb. 29). Die Fersenraste kann jederzeit auf verschiedene Fußgrößen eingestellt werden. HINWEIS: Sollten die Löcher nicht übereinstimmen, lösen Sie die Rahmen- oder Schwungradschrauben, bis sie übereinstimmen.

Paso 14.

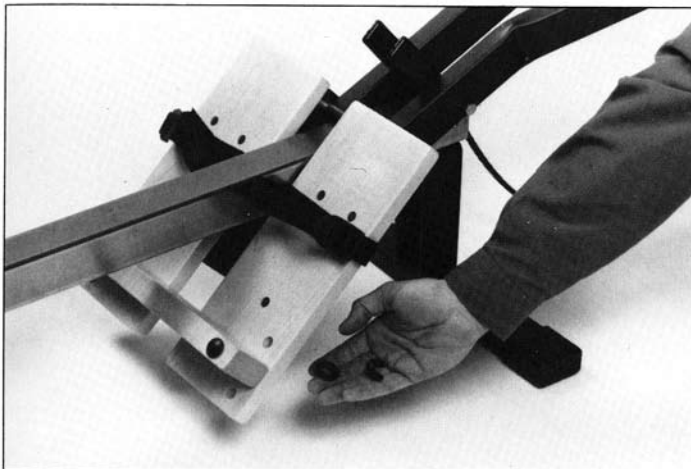
Inserte los pernos de apoyo del talón en cualquiera de los 2 agujeros que se adaptan en las bridas de los pies (ilustración 28), y asegure cada perno con una arandela y una tuerca de mariposa (ilustración 29). El apoyo del talón puede subirse o bajarse en cualquier momento para adaptarse a diferentes tamaños de pies. NOTA: Si los agujeros no se alinean, suelte los pernos del armazón y de la rueda volante hasta conseguirlo.

14.

ヒールレスト/ボルトを左右足ブラケットの一对の穴に左右並行となるように挿入し(図28)、ヒールレストの裏からワッシャーを当てウイングナットで閉めて下さい(図29)。ヒールレストの位置は、足のサイズに応じて穴の位置で調節して下さい。注意：左右の穴が並行になっていない場合には、フライウィールのボルトを緩め調節して下さい。



28



29

Step 15.

Now tighten the 4 frame bolts attaching the frame arms and the foot brackets to the monorail (fig. 30). Be sure to **TIGHTEN ALL 4 BOLTS EVENLY 1/2 TURN AT A TIME**. If you loosened the flywheel bolts, tighten them too.

Etape 15

Serrez les 4 boulons (A,B,C,D) qui fixent les bras et les barres de pieds au monorail (schéma 30). Assurez-vous de **SERRER LES BOULONS UNIFORMEMENT EN FAISANT UN DEMI TOUR A CHAQUE FOIS**. Révissez les boulons de la roue s'ils ont été dévissés.

Passo 15.

Avvitare adesso i 4 bulloni del telaio che fissano alla monorotaia i bracci del telaio ed i supporti per i piedi (fig. 30). Accertarsi di **STRINGERE TUTTI E 4 I BULLONI IN MANIERA UNIFORME, 1/2 GIRO ALLA VOLTA**. Se i bulloni del volano sono stati allentati, stringerli adesso.

Schritt 15.

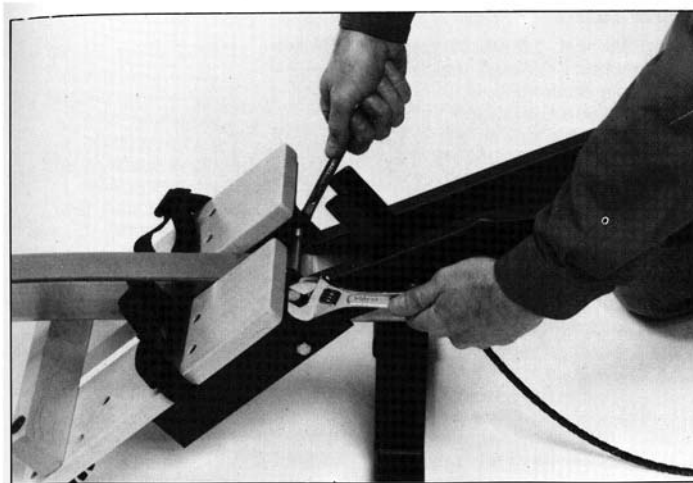
Ziehen Sie nun die 4 Rahmenschrauben, welche die Arme des Rahmens und die Fußplatten an der Schiene befestigen, fest (Abb. 30). Vergewissern Sie sich, daß Sie **ALLE 4 SCHRAUBEN GLEICHMÄSSIG, MIT JEWEILS EINER HALBEN UMDREHUNG, FESTZIEHEN**. Sollten Sie die Schrauben am Schwungrad gelöst haben, ziehen Sie diese auch fest.

Paso 15.

Ahora apriete los 4 pernos del armazón, asegurando los brazos del armazón y los apoyos de los pies al monorail (ilustración 30). Asegúrese de **APRETAR CADA UNO DE LOS 4 PERNOS DÁNDOLES MEDIA VUELTA**. Si Vd. ha soltado los pernos de la rueda volante, apriételes también.

15.

この段階で、ブラケット/アーム/モノレールを固定するボルト (#19, #20) 4個を一回で一回転ずつ均等に締めて下さい (図30)。フライウィールのボルトを緩めた場合には、それらのボルトもしっかり締めて下さい。



30

Step 16.

Pull out an additional 1 yard (1 meter) of chain and while holding on to the chain, remove the wire clip. Before releasing chain, reinsert the clip through the chain where it exits the monorail to prevent chain from retracting. Take the loose end of the chain and thread it through the chain guide (large plastic-coated slot in flywheel cage), under and around either of the flywheel sprockets and back out of the chain guide (figs. 31 & 32). The chain should not rub against the monitor pickup mounted inside the flywheel cage.

Note: Each sprocket provides a different kind of workout. Use the smaller one for a heavier-feeling stroke and the bigger one for a lighter-feeling stroke.

Etape 16

Sortez encore un mètre de chaîne et, tout en la tenant, retirez la goupille. Avant de lâcher la chaîne, remettez la goupille à la sortie du monorail afin d'éviter qu'elle ne se rétracte. Prenez l'extrémité mobile et introduisez-la dans le guide-chaîne (grande fente recouverte de plastique qui se trouve dans la cage de la roue), sous et autour des dents du pignon de la roue et revenez au guide-chaîne (schémas 31 et 32). La chaîne ne doit pas frotter contre la prise de l'ordinateur de bord qui se trouve dans la cage.

REMARQUE: Il y a deux pignons (15 dents et 13 dents). Le grand pignon (15 dents) donne une sensation plus facile du coup d'aviron; le petit, une sensation plus dure.

Passo 16.

Estrarre 1 metro (1 yarda) di catena e, tenendo quest'ultima ferma, rimuovere il fermaglio a filo. Prima di rilasciare la catena, reinserire il fermaglio attraverso la catena all'uscita dalla monorotaia, per impedire il ritirarsi della catena. Prendere l'estremità lente della catena ed inserirla nell'apposita guida (grande scanalatura rivestita in plastica nella gabbia del volano), sotto ed attorno ad uno dei rocheti del volano e di nuovo fuori dalla guida della catena (figg. 31 e 32). La catena non deve strisciare contro il dispositivo di fissaggio del monitor dentro la gabbia del volano.

Nota: Ogni rochetto offre un livello diverso di esercizio. Usare il rochetto più piccolo per una corsa più pesante, e quello più grande per una corsa più leggera.

Schritt 16.

Ziehen Sie noch 1 Meter (1 Yard) von der Kette heraus, halten Sie die Kette fest und entfernen Sie die Drahtklammer. An der Stelle, wo die Kette in die Schiene hineingeht, stecken Sie die Drahtklammer wieder durch die Kette damit sie nicht in die Schiene zurückgezogen wird. Nehmen Sie das lose Ende der Kette und führen Sie es durch die Kettenführung (große, mit Plastik überzogene Öffnung im Schwungrad - Schutzgitter), dann von unten um eines der Schwungradzahnradherum und durch die Kettenführung wieder heraus (Abb. 31 und 32). Die Kette sollte nicht am Sensor des Monitors reiben, der innerhalb des Schwungrad - Schutzgitters montiert ist.

HINWEIS: Jedes Zahnrad erlaubt ein unterschiedliches Training. Das kleinere Zahnrad gibt ein schwereres Ruderschlaggefühl, das Größere ein leichteres Ruderschlaggefühl.

Paso 16.

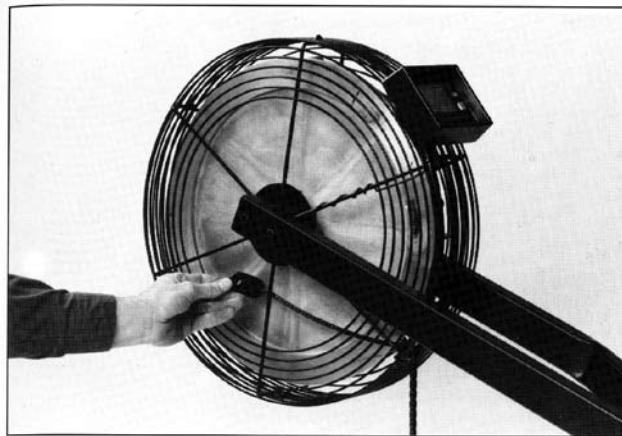
Saque un metro adicional de cadena, y mientras sigue sujetándola quitele el gancho de seguridad. Antes de soltar la cadena, reinserte el gancho de seguridad en la parte de la cadena donde ésta sale del monorail para evitar que se retraiga. Agarre el extremo de la cadena y colóquela a través de su guía (la ranura grande, recubierta de plástico, en la jaula de la rueda volante), por debajo y alrededor de cualquiera de los piñones de la rueda volante, sacándola nuevamente por la guía (ilustraciones 31 y 32). La cadena no deberá rozar al sensor colocado junto a los piñones en la jaula de la rueda volante.

Nota: Cada piñón posibilita un tipo diferente de ejercicio. El piñón pequeño ofrece mayor resistencia, y el piñón grande menor.

16.

次は、チェーンをフライホイールにセット致します。まずチェーンを1メートルほど引出し、一端クリップ(チェーン巻き込み防止用)を取り外しモノレールから出ている部分に再度クリップを挿入して下さい。チェーンをチェーンガイド(モニターの左下にあるプラスチックで被われているスロット)下部よりフライホイール内部に引き込み、スプロケット(大・小さいずれかの歯車)に巻き付けチェーンガイド上部より引き出して下さい(図31/図32)。この時、チェーンがモニターのセンサーに接触していないことを確認して下さい。

参考: エルゴメーター使用時、大・小さいずれかのスプロケットにチェーンを掛け換えることにより負荷の選択が出来ます。大 - 軽負荷、小 - 重負荷なお、ケーシング右側のエアードンパー開閉でも負荷の変更が出来ます。



31



32

Step 17.

Loop the round bend U-bolt (#23) through the handle connector at the end of the chain (fig. 33). Insert the U-bolt ends through the smaller holes in the handle (fig. 33). Thread the 2 steel nylon insert nuts (#25) and tighten them (fig. 34) until U-bolt ends and nuts are flush.

Etape 17

Faites tourner le boulon en U (no 23) dans le raccord de la poignée qui se trouve à l'extrémité de la chaîne (schéma 33). Introduisez les extrémités du boulon dans les plus petits trous qui se trouvent dans la poignée (schéma 33). Vissez les écrous en acier et nylon (no 26) (schéma 34) jusqu'à ce que les extrémités du boulon en U et les écrous soient alignés.

Passo 17.

Agganciare la staffa a U a piegatura rotonda (n.23) attraverso il connettore del manico sull'estremità della catena (fig. 33). Inserire le estremità della staffa a U nei fori più piccoli del manico (fig. 33). Infilare e stringere i 2 dadi d'acciaio con rivestimento interno in nylon (n.25), fino a quando le estremità della staffa a U ed i dadi sono livellati.

Schritt 17.

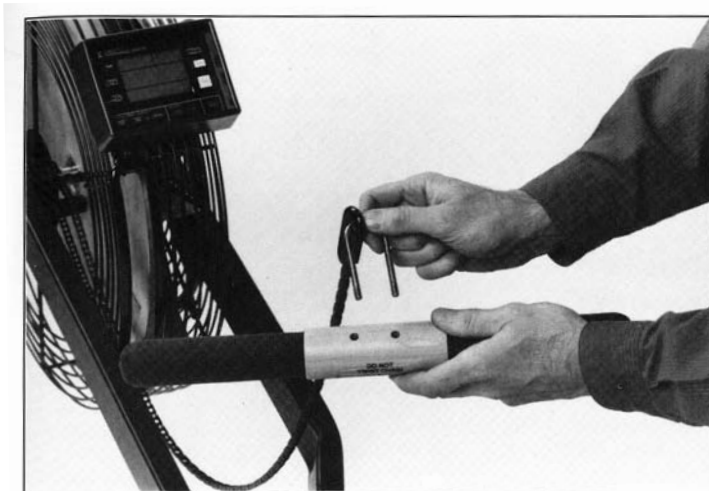
Stecken Sie die am Ende der Kette befindliche Griffverbindung auf den runden U-Bolzen (Nr. 23), (Abb. 33). Stecken Sie die Enden des U-Bolzens durch die kleineren Löcher des Griffes (Abb. 33). Schrauben Sie die 2 Stahlmutter mit Nyloneinlage (Nr. 25) auf die Enden des U-Bolzens und ziehen Sie diese fest (Abb. 34), bis die Enden des U-Bolzens mit der jeweiligen Mutter bündig sind.

Paso 17.

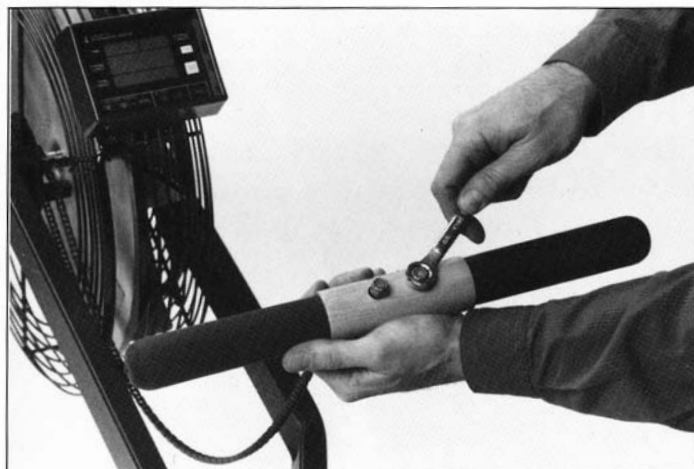
Coloque al perno en forma de U redonda (# 23) a través del conector de la empuñadura en el extremo de la cadena (ilustración 33). Inserte las puntas de los pernos en U a través de los agujeros más pequeños de la empuñadura (ilustración 33). Colocar las 2 tuercas de acero con nylon (# 25) y apriételas hasta que queden a ras de las puntas de los pernos (ilustración 34).

17.

ハンドル/チェーン連結用Uボルト (#23) をチェーンの端に取付けられている黒いプラスチックスリーブの穴に通し、ハンドルに開けられた小さい穴にUボルトを挿入して下さい (図33)。ハンドル固定用ナット (#26) 2個が、ボルトの面と並行になるまで振り込んで下さい (図34)。



33



34

Step 18.

Holding the rubber handle grips against the frame arms as shown in fig. 35, hammer the U-bolt ends to embed the nuts in the handle holes. The U-bolt ends should be even with the handle's wooden surface. Hold handle and remove the wire clip holding the chain. HOLD ON TO THE CLIP FOR FUTURE MAINTENANCE.

Etape 18

Mettez les poignées en caoutchouc contre les bras (schéma 35). A l'aide d'un marteau, enfoncez les extrémités du boulon en U de façon à ce que les écrous entrent dans les trous de la poignée. Les extrémités du boulon doivent être au même niveau que la surface en bois. Tenez la poignée et enlevez la goupille qui retient la chaîne. CONSERVEZ LA GOUPILLE DANS LE CAS D'UN TRANSPORT EVENTUEL.

Passo 18.

Tenendo le impugnature di gomma del manico contro i bracci del telaio, come mostrato nella figura 35, martellare le estremità della staffa a U per incassare i dadi nei fori del manico. Le estremità della staffa a U devono essere livellate con la superficie in legno del manico. Tenere il manico e rimuovere il fermaglio a filo che tiene ferma la catena. CONSERVARE IL FERMAGLIO PER FUTURE OPERAZIONI DI MANUTENZIONE.

Schritt 18.

Wie in Abbildung 35 gezeigt, halten Sie die Gummihandgriffe gegen den Rahmen und treiben die Enden des U-Bolzens in das Holz des Handgriffes, bis die Muttern in den Schraubenlöcher verankert sind. Die Enden des U-Bolzens sollten mit der Holzoberfläche des Griffes bündig sein. Halten Sie den Griff fest und ziehen Sie die Drahtklammer, welche die Kette hält, heraus. BEWAHREN SIE DIE KLAMMER FÜR ZUKÜNFTIGE WARTUNGSARBEITEN AUF.

Paso 18.

Sosteniendo los manoplas de caucho de la empuñadura contra los brazos del armazón (ilustración 35), golpear con el martillo las puntas de los pernos en U a fin de incrustar las tuercas en los agujeros de la empuñadura. Las puntas de los pernos en U deben estar al ras de la superficie de madera de la empuñadura. Sujete la empuñadura y quite el gancho de seguridad que sujeta la cadena. GUARDE EL GANCHO DE SEGURIDAD PARA USARLO EN EL FUTURO AL HACER EL MANTENIMIENTO.

18.

ナット (#26) / ボルト (#23) の後面がハンドルと並行になるようハンドルを図35に示されているように、アームの上に置き、ハンマーで叩いて穴に埋め込んで下さい。ハンドルを少し手前に引き、上記16で挿入したクリップを取り外して下さい。

注意：クリップは、今後のメンテナンス時に使用いたしますので必ず保管して下さい。



If the Ergometer will be used on a slippery floor (e.g. linoleum or hardwood), you may want the smooth sides of the rubber feet on the floor instead of the textured sides so the machine will move less when in use. To switch the feet, pull them off, turn them so the smooth sides face the floor and slide them back on. Cleaning and drying the floor also helps prevent the Ergometer from moving.

Your Ergometer is ready to row!

Si l'Ergomètre doit être utilisé sur un sol glissant (linoléum ou bois dur), posez le côté lisse du caoutchouc des pieds sur le sol; de cette manière, l'appareil bougera moins au cours de l'utilisation. Pour le changer, enlevez et retournez les caoutchoucs de manière à ce que le côté lisse soit du côté du sol. Un sol propre et sec évitera à l'Ergomètre de bouger.

L'Ergomètre est prêt à fonctionner !

Se l'Ergometro viene usato su un pavimento sdruciolevole (in linoleum o legno duro), si consiglia di usare i lati lisci dei piedi di gomma, invece di quelli rugosi, in modo che la macchina, quando viene usata, si muova di meno. Per cambiare i piedi, rimuoverli, girarli in modo che i lati lisci siano rivolti al pavimento e reinserirli. Un pavimento pulito ed asciutto contribuisce inoltre alla stabilità dell'Ergometro.

L'Ergometro è pronto per l'uso!

Sollte das Ergometer auf einem rutschigen Untergrund (z.B. Linoleum oder Holz) benutzt werden, empfiehlt es sich, die Maschine mit den die glatten Seiten der GummifüÙe nach unten auf den Boden zu stellen. Die Maschine wird so weniger rutschen wenn sie benutzt wird. Um die FüÙe zu wechseln, ziehen Sie sie ab und schieben Sie sie mit der rauhen Seite nach oben zeigend wieder auf. Reinigen und trocken des Untergrundes kann auch helfen, ein Rutschen des Ergometers zu verhindern.

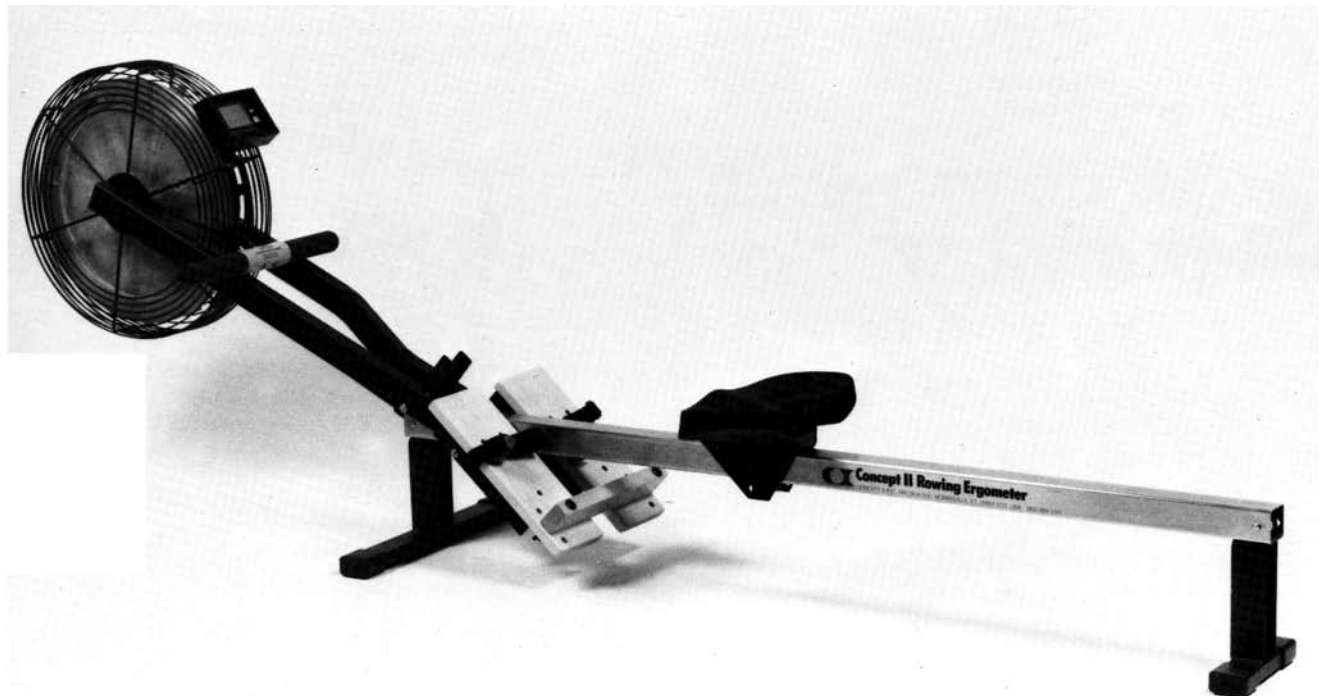
Ihr Ergometer ist nun fertig zum Rudern!

Si va a utilizar el ergómetro en un su lo deslizante, recomendamos cambiar las piezas de caucho que llevan las patas, dejando contra el suelo la parte lisa y no la rugosa. Para realizar esta operación tirar simplemente de las piezas hacia fuera, darles la vuelta y volver a colocarlas. La limpieza y secado del suelo también evita que el ergómetro se deslice.

Su ergómetro está listo para remar!

滑べりやすい場所 (例: リノリウムあるいは木の床等) でエルゴメーターを使用する場合は、スタンド両足に取付けられているゴムを外し、ゴムの平らな面を下に向け付け替えることをお勧め致します。床の清掃また床を乾燥させることも滑り防止につながります。

これでエルゴメーターの組立は完了です。





©1993 Concept II, Inc.

CONCEPT II, INC. RR1 BOX 1100
MORRISVILLE, VT USA 05661-9727
TOLL FREE (800) 245-5676 (USA & Canada)
MON.-FRI. 7:30 AM TO 5:00 PM EST
Telephone (802) 888-7971
(802) 888-6333 (Int'l. only)
FAX: (802) 888-4791



©1993 Concept II, Inc.

CONCEPT II, INC. RR1 BOX 1100
MORRISVILLE, VT USA 05661-9727
Geschäftszeiten (US-Ostküste):
Montag bis Freitag 07:30 Uhr bis 17:00 Uhr
Telefon: USA 802-888-6333
Telefax: USA 802-888-4791



©1993 Concept II, Inc.

CONCEPT II, INC. RR1 Box 1100
MORRISVILLE, VT USA 05661-9727
Du LUNDI au VENDREDI de 7 h 30 à 17 H
(heure de la côte est de l'Amérique du Nord)
Téléphone : (802) 888-6333
Télécopie : (802) 888-4791



©1993 Concept II, Inc.

CONCEPT II, INC. RR1 BOX 1100
MORRISVILLE, VT USA 05661-9727
LUNEDÌ-VENERDÌ, DALLE 7,30 ALLE 17
(ORA COSTA EST USA)
Telefono: (802) 888-6333
FAX: (802) 888-4791



©1993 Concept II, Inc.

CONCEPT II, INC. RR1 BOX 1100
MORRISVILLE, VT EE. UU. de A. 05661-9727
LUNES - VIERNES 7:30 AM A 5:00 PM
(HORARIO OFICIAL DEL ESTE)
Teléfono: (802) 888-6333
TELEFAX: (802) 888-4791



©1993 Concept II, Inc.

コンセプトII 株式会社
〒05661-9727
米国バーモント州モーリスビル
RR1 私書箱 1100
月曜～金曜日 7:30AM～5:00PM (米東海岸時間)
電話番号: (802) 888-6333
ファックス: (802) 888-4791

