



X-Speed

Inhalt / Content

DE

GB

Kapitel

Seite

Section

Page

Allgemeines 3

General Information 3

Bevor Sie Beginnen 5

Before You Start 5

Sicherheit 6

Safety 6

Trainingsinformation 8

Exercise Information 8

Aufbau 13

Assembly 13

Bedienungsanleitung 23

Exercise Monitor Instruction 23





Allgemeines / General Information

DE

Qualität

Ihr Trainingsgerät wurde gemäß der aktuellen Europäischen Sicherheitsstandards (BS EN ISO 20957) entworfen und hergestellt.

Fragen

Sollten Sie Schwierigkeiten mit dem Aufbau oder der Benutzung Ihres Trainingsgerätes haben, oder sind Sie der Meinung, dass Teile fehlen, senden Sie es bitte NICHT an den Händler zurück, sondern wenden Sie sich bitte zuerst direkt an unseren Kundenservice.

Tel: 09 11 / 97 59 78 - 0
Fax: 09 11 / 97 59 78 - 1
Email: service@benysports.de
Website: www.benysports.de

Unser Kundenservice ist erreichbar
Montag bis Freitag von 8:00 bis 17:00 Uhr.

Beny Sports Germany GmbH
Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg

Anfragen

Wenn Sie unseren Kundenservice mit einer Anfrage kontaktieren, halten Sie bitte folgende Informationen bereit:

NAME
ADRESSE
TELEFONNUMMER
PRODUKT MARKE
PRODUKT MODELL
PRODUKT SERIENNUMMER
KAUFDATUM
HÄNDLERNAME
BENÖTIGTE ERSATZTEILNUMMERN

GB

Quality

This exercise product has been designed and manufactured to comply with the latest (BS EN ISO 20957) British and European Safety Standards.

Questions

Should you encounter any difficulty with the assembly, operation or use of your exercise product or if you think that you may have parts missing, please DO NOT return it to your retailer but contact us first for help and advice, asking for CUSTOMER SUPPORT, by any of the following means.

Tel:- 0800 3 101 202 or +44 (0) 1535 637711
Email:- support@benysports.co.uk
Website: www.benysports.co.uk

CUSTOMER SUPPORT is open from 9.00am to 5.00pm
from Monday to Friday

Beny Sports Co. UK Ltd.
Unit 8 Riparian Way
The Crossings, Cross Hills,
BD20 7BW

Queries

If you do have any queries, please ensure that you have the following information ready for our Customer Support Staff:

YOUR NAME
YOUR ADDRESS
YOUR PHONE NUMBER
PRODUCT BRAND
PRODUCT MODEL
PRODUCT SERIAL NUMBER
DATE OF PURCHASE
NAME OF RETAILER
PART NUMBERS REQUIRED



Allgemeines / General Information

DE

Garantie

Beny Sports Germany GmbH gewährt Garantieleistungen nur im Rahmen der **HEIMBENUTZUNG** für die Dauer von 2 Jahren ab dem Kaufdatum. Während der Garantiedauer behalten wir uns das Recht vor:

- a). Ersatzteile für die Reparatur an den Käufer zu liefern.
- b). das an das Lager zurückgesandte Produkt zu reparieren (auf Kosten des Kunden).
- c). das Produkt zu ersetzen, falls wirtschaftlich.

Diese Garantie schließt Abnutzung der Polster und Verschleißteile aus.

Diese Garantie gilt nicht für Defekte, die durch fehlerhafte Behandlung oder Verstauung, oder durch Nutzung außerhalb des empfohlenen Nutzungsorts entstanden sind.

Sollten Sie uns über einen Defekt an Ihrem Gerät informieren wollen, benötigen wir einen Kaufbeleg. Ohne Kaufbeleg kann jede Anfrage für Ersatzteile oder Reparatur verweigert werden.

Diese Garantie gilt nur für den ursprünglichen Käufer und ist nicht übertragbar.

Dies beeinflusst nicht Ihre gesetzlich vorgeschriebenen Rechte als Kunde.

Kundenservice

Tel: 09 11 / 97 59 78 - 0

Fax: 09 11 / 97 59 78 - 1

Email: service@benysports.de

Website: www.benysports.de

Unser Kundenservice ist erreichbar Montag bis Freitag von 8:00 bis 17:00 Uhr.

**Beny Sports Germany GmbH
Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg**

GB

Guarantee

Beny Sports Co. UK Ltd. guarantee's its product range for **DOMESTIC USE ONLY** for a period of 1 YEAR from the original certified date of purchase. During this period we have the right to: -

- a). Provide parts for the purchaser to effect repair.
- b). Repair the product, returned to our warehouse (at the purchaser's cost).
- c). Replace the product if it is deemed (by us) to be economical to do so.

This guarantee does not cover wear and tear on upholstery or consumables.

This guarantee does not cover abuse, defects caused by storage or use outside those intended.

If you need to advise us of a defect with your product and in order for us to service any requirement for replacement parts or repairs, we will ask for proof of purchase. Failure to do so will result in any claim for replacement parts or repairs being refused.

This guarantee, (both given and implied) applies to the original purchaser only, is not transferable and will be invalidated if used outside of the above criteria.

This guarantee is valid only in the United Kingdom and Eire. This does not affect your statutory rights as a consumer.

Customer Support

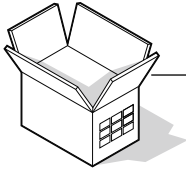
Tel:- 0800 3 101 202 or +44 (0) 1535 637711

Email:- support@benysports.co.uk

Website: www.benysports.co.uk

CUSTOMER SUPPORT is open from 9.00am to 5.00pm from Monday to Friday

**Beny Sports Co. UK Ltd.
Unit 8 Riparian Way
The Crossings, Cross Hills,
West Yorkshire
BD20 7BW**



Bevor Sie Beginnen / Before You Start

DE

Garantie

Falls erforderlich, werden alle unsere Geräte mit den wichtigsten Werkzeugen geliefert, die für einen erfolgreichen Aufbau benötigt werden. Es kann jedoch vorteilhaft sein, einen Gummihammer und einen Universalschraubenschlüssel zur Hand zu haben.

Vorbereitung des Arbeitsplatzes

Wichtig ist, dass Sie ihr Gerät an einer sauberen, freien und aufgeräumten Stelle aufbauen. Sie sollten in der Lage sein, um das Gerät herumzugehen, während Sie die Einzelteile zusammenfügen, so dass die Verletzungsgefahr reduziert wird.

Bitten Sie um Hilfe

Da einige der Einzelteile groß, schwer oder sperrig sein können, ist es schneller, sicherer und einfacher, sich beim Aufbau von jemandem helfen zu lassen.

Öffnen des Kartons

Öffnen Sie den Karton, der Ihr Produkt enthält vorsichtig, wobei Sie bitte die aufgedruckten Warnungen beachten, um die Verletzungsgefahr zu reduzieren. Beachten Sie evtl. scharfe Klammern, die zur Befestigung der Klappen benutzt wurden. Versichern Sie sich, dass der Karton auf der richtigen Seite steht, da die Teile so am leichtesten entnommen werden können.

Auspacken der Teile

Packen Sie vorsichtig jede Komponente aus und kontrollieren Sie auf der Teilliste, ob alle notwendigen Einzelteile vorhanden sind.

Bitte beachten Sie, dass manche Einzelteile schon zu Gruppen zusammengebaut sein können. Kontrollieren Sie dies bitte, bevor Sie sich deshalb an unseren Kundendienst wenden. Senden Sie das Gerät auf keinen Fall zurück, bevor Sie sich mit Ihrem Händler in Verbindung gesetzt haben.

GB

Tools

If required, most of our products are supplied with basic tools, which will enable you to successfully assemble your product. However, you may find it beneficial to have a soft-headed hammer and perhaps an adjustable spanner handy as this may help.

Prepare the Work Area

It is important that you assemble your product in a clean, clear, uncluttered area. This will enable you to move around the product while you are fitting components and will reduce the possibility of injury during assembly.

Work with a Friend

You may find it quicker, safer and easier to assemble this product with the help of a friend as some of the components may be large, heavy or awkward to handle alone.

Open the Carton.

Carefully open the carton that contains your product, taking note of the warnings printed on the carton to ensure that the risk of injury is reduced. Be aware of sharp staples that may be used to fasten the flaps as these may cause injury. Be sure to open the carton the right way up, as this will be the easiest and safest way to remove all the components.

Unpack the Components

Carefully unpack each component, checking against the parts list that you have all the necessary parts to complete the assembly of your product.

Please note that some of the parts may be pre-fitted to major components, so please check carefully before contacting our CUSTOMER SUPPORT team. In any event, please do not return the product to your retailer before contacting us first.



Sicherheit / Safety

DE

Bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, das Ihre Herz-Kreislaufaktivität steigert, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt. Regelmäßiges, anstrengendes Training sollte von Ihrem Arzt bewilligt werden und es ist erforderlich, dass Sie Ihr Gerät richtig verwenden. Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanleitung genau, bevor Sie den Aufbau und das Training beginnen.

- * Stellen Sie sicher, dass der Sicherheits-Clip vor Benutzung an Ihrer Kleidung befestigt ist.
- * Vergewissern Sie sich, dass das Gerät auf einer stabilen, flachen Oberfläche steht, bevor Sie es benutzen. Falls nötig, benutzen Sie eine Gummimatte, um Rutschgefahr zu mindern. Stellen Sie das Gerät nicht auf dicken Teppich, da dies die korrekte Lüftung beeinflussen kann. Stellen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser oder gar draußen auf.
- * Starten Sie das Gerät niemals, wenn Sie auf der Laufmatte stehen. Nachdem Sie das Gerät angeschaltet und die Geschwindigkeit eingestellt haben, kann es einen Moment dauern, bis sich die Laufmatte in Bewegung setzt. Stellen Sie sich nicht auf die Laufmatte, bis diese sich bewegt.
- * Das Gerät ist zu hohen Geschwindigkeiten fähig. Um abrupte Sprünge zu vermeiden, erhöhen Sie diese in kleineren Stufen.
- * Halten Sie sich an den Handgriffen fest, bis sie sich an das Gerät gewöhnt haben.
- * Schalten Sie das Gerät niemals ein, wenn jemand darauf steht.
- * Drehen Sie sich auf dem Laufband niemals um. Schauen Sie immer nach vorne.
- * Halten Sie Kinder und Tiere fern von den Trainingsgeräten, wenn Sie diese benutzen. Wenn Sie Kindern erlauben, das Gerät zu verwenden, sollte ein Erwachsener anwesend sein.
- * Kontrollieren Sie regelmäßig, ob alle Muttern, Bolzen und Schrauben festgezogen sind, und ebenfalls alle beweglichen Teile auf offensichtlichen Verschleiß oder Schaden.
- * Tragen Sie immer geeignete Kleidung und Schuhwerk, wie Sportschuhe, wenn Sie trainieren. Tragen Sie keine zu weite Kleidung, die sich während des Trainings verfangen könnte.
- * Sollte ein elektronisches Problem plötzlich die Geschwindigkeit erhöhen, ziehen Sie bitte den Safety-Key heraus, so dass das Gerät anhält.
- * Benutzen Sie kein Verlängerungskabel. Versuchen Sie nicht, den Stecker über einen Adapter anzuschließen oder das Kabel zu umzubauen. Stellen Sie sicher, dass die Steckdose geerdet ist.
- * Ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose, wenn Sie Ihr Gerät nicht benutzen.
- * Entfernen Sie die Motorabdeckung nicht, es sei denn einer unserer Service Techniker bittet Sie darum. Reparaturen sollten nur vom professionellen Techniker vorgenommen werden.

GB

Before you undertake any programme of exercise that will increase cardiovascular activity please be sure to consult with your doctor. Frequent strenuous exercise should be approved by your doctor and proper use of your product is essential. Please read this manual carefully before commencing assembly of your product or starting to exercise.

- * Please keep all children away from exercise products when in use. Do not allow children to climb or play on them when they are not in use. If children are allowed to use the equipment, their mental and physical development and above all their temperament should be taken into account. They should be controlled and instructed to the correct use of the equipment. The equipment is under no circumstances suitable as a children's toy.
- * For your own safety, always ensure that there is at least 2 metres of free space in all directions around your product while you are exercising.
- * Regularly check to see that all nuts, bolts and fittings are securely tightened. Periodically checking all moving parts for obvious signs of wear or damage.
- * Clean only with a damp cloth, do not use solvent cleaners. If you are in any doubt, do not use your product, but contact CUSTOMER SUPPORT by any of the means listed on the opposite page.
- * Before use, always ensure that your product is positioned on a solid, flat surface. If necessary, use a rubber mat underneath to reduce the possibility of damaging flooring or slipping in use.
- * Always wear appropriate clothing and footwear such as training shoes when exercising. Do not wear loose clothing that could become caught or trapped during exercise.
- * Parents and others in charge of children should be aware of their responsibility because the natural play instinct and the fondness of experimenting of children can lead to situations and behavior for which the training equipment is not intended.



Sicherheit / Safety

DE

Verstauung und Benutzung

Ihr Gerät ist dafür konstruiert, in einer sauberen, trockenen Umgebung benutzt zu werden. Vermeiden sie die Verstauung an zu kalten oder klammen Orten, da dies zu Korrosion und ähnlichen Problemen führen kann.

Maximal-Gewicht

Ihr Gerät ist für Benutzer mit bis zu folgendem Gewicht geeignet: 120kg / 264lbs oder weniger.

Konformität

Dieses Gerät erfüllt (BS EN 20957) - Teile 1 & 5 Klasse (H) - HEIMBENUTZUNG – Klasse (C). Es ist nicht geeignet für therapeutische Verwendung.

GB

Storage and Use

Your product is intended for use in clean dry conditions. You should avoid storage in excessively cold or damp places as this may lead to corrosion and other related problems that are outside our control.

Weight Limit

Your product is suitable for users weighing: 264LBS / 18.8 Stones / 120KG

Standards Compliance

This device complies (BS EN 20957) - Parts 1 & 5 Class (H) - HOME USE - Class (C). It is not suitable for therapeutic use.



Warnung

Sollte ein Teil Ihres Produktes beschädigt oder sehr verschlissen sein, benutzen Sie Ihr Gerät unter keinen Umständen, bis diese Teile ausgetauscht wurden.



Warning

If any part of your product becomes damaged, broken or badly worn do not use the equipment until the defective parts have been replaced.



Trainingsinformation / Exercising Information

DE

Zu Beginn

Wie Sie mit dem Training beginnen, unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Haben Sie lange nicht trainiert, waren Sie für eine Weile inaktiv, oder sind Sie extrem übergewichtig, MÜSSEN Sie langsam anfangen, und die Trainingszeit langsam stufenweise erhöhen, eventuell nur ein paar Minuten pro Einheit pro Woche. Kombinieren Sie eine vorsichtig strukturierte Ernährung mit einem einfachen, aber effektiven Training und es kann dazu beitragen, dass Sie sich besser fühlen, aussehen und das Leben mehr genießen.

Aerobic Fitness

Aerobic Training ist schlichtweg definiert als jegliche andauernde Aktivität, die die Sauerstoffzufuhr zu den Muskeln durch das vom Herzen gepumpte Blut erhöht. Durch regelmäßiges Training wird Ihr Herz-Kreislaufsystem stärker und effizienter. Ihre Erholungsgeschwindigkeit z. B. die Zeit, die Sie brauchen, um den Ruhepuls wieder zu erreichen, wird ebenfalls geringer. Anfangs werden Sie vielleicht nur dazu in der Lage sein, ein paar Minuten täglich zu trainieren. Zögern Sie nicht, durch den Mund zu atmen, sollten Sie mehr Sauerstoff benötigen. Benutzen Sie den „Redetest“. Können Sie keine Unterhaltung führen, während Sie trainieren, arbeiten Sie zu schwer! Bei regelmäßigem Training wird Aerobic Fitness über die nächsten 6 – 8 Wochen jedoch stufenweise aufgebaut. Lassen Sie sich nicht entmutigen, sollte es länger dauern, bis Sie sich weniger lustlos fühlen. Jeder Mensch ist verschieden und manche erreichen ihr Ziel schneller als andere. Trainieren Sie in Ihrem eigenen, komfortablen Tempo und die Resultate werden sich einstellen. Umso besser Ihre Aerobic Fitness ist, desto mehr werden Sie trainieren müssen, um in Ihrer Zielzone zu bleiben.

GB

Beginning

How you begin to exercise will vary from person to person. If you have not exercised for a long period of time, have been inactive for a while, or are severely overweight you **MUST** start slowly, increasing your exercise time gradually, by perhaps only a few minutes for each session per week. Combine a carefully structured nutritious diet with a simple but effective exercise routine and this can help make you feel better, look better and will almost certainly enable you to enjoy life more.

Aerobic Fitness

Aerobic exercise is simply defined as any sustained activity that increases the supply of oxygen to your muscles via the blood pumped by your heart. With regular exercise, your cardiovascular system will become stronger and more efficient. Your recovery rate i.e. the time taken for your heart to reach its normal resting level, will also decrease. Initially you may only be able to exercise for a few minutes each day. Do not hesitate to breathe through your mouth should you need more oxygen. Use the "talk test". If you cannot carry on a conversation while exercising, you are working too hard! However, aerobic fitness will be gradually built up with regular exercise, over the next six to eight weeks. Do not be discouraged if it takes longer than this to begin to feel less lethargic, everyone is different and some will achieve their targets quicker than others. Work at your own, comfortable pace and the results will come. The better your aerobic fitness the harder you will have to work to stay in your target zone.



Trainingsinformation / Exercising Information

DE

Aufwärmen

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus drei Teilen: Aufwärmen, Aerobic, und Cool Down. Beginnen Sie das Training niemals ohne Aufwärmen. Beenden Sie es nie ohne Cool Down. Dehnen Sie sich für 5-10 Minuten vor dem Training, um Überdehnungen, Zerrungen und Krämpfe zu vermeiden.

Aerobic Session

Diejenigen unter Ihnen, die erst mit dem Training beginnen, sollten dies anfangs nicht mehr als jeden zweiten Tag tun. Mit dem Anstieg Ihres Fitness-Levels können Sie das Training auf 2 von 3 Tagen erhöhen. Wenn Sie damit gut umgehen können, trainieren Sie 6 Tage die Woche, aber nehmen Sie sich mindestens einen Tag pro Woche frei.

Training in Ihrer Zielzone

Um sicherzustellen, dass Sie in Ihrer Zielzone arbeiten, müssen Sie Ihren Puls messen können. Sollten Sie keinen Pulsmesser haben (entweder an dem Gerät, das Sie verwenden, oder ein universelles Gerät), müssen Sie Ihren Puls selbst an Ihrer Halsschlagader nehmen. Diese befindet sich an der Seite Ihres Halses und Sie können Sie erfühlen, indem Sie Ihren Zeige- und Mittelfinger benutzen. Zählen Sie einfach die Schläge, die Sie in 10 Sekunden fühlen und multiplizieren Sie diese mal 6, um Ihren Puls zu errechnen. Sie sollten dies vor und nach dem Training tun, um ihn vergleichen zu können. Menschen mit guter Aerobic Fitness haben einen niedrigeren Ruhepuls und können mit höherem Pulslevel trainieren

Zielzone

Benutzen Sie die unten aufgeführte Tabelle, um Ihre Zielzone zu ermitteln. Sollten Sie erst mit dem Training beginnen, also in die Kategorie untrainiert fallen, nutzen Sie die linke Spalte. Wenn Sie regelmäßig trainieren und eine gute Aerobic Fitness besitzen, nutzen Sie die rechte Spalte.



Warnung

Falsches oder übertriebenes Training kann Ihrer Gesundheit schaden. Bitte lesen Sie zuerst die Trainingsinformation.

GB

Warm Up

A successful exercise programme consists of three parts, Warm Up, Aerobic Exercise and Cool Down. Never start a training session without warming up. Never finish one without cooling down correctly. Perform between five and ten minutes of stretching before starting your workout to prevent muscle strains, pulls and cramps.

Aerobic Exercise Session

Those new to exercise should exercise no more than every other day to start with. As your fitness level increases, increase this to 2 in every 3 days. When you are comfortable with your routine, exercise for 6 days per week. Always take at least one day off per week.

Exercising in your Target Zone

To ensure that your heart is working in its exercise target zone, you need to be able to take your pulse. If you do not have a pulse monitor (either from the product you are using or a proprietary independent unit) you will need to locate the pulse in your carotid artery. This is situated in the side of the neck and can be felt by using the index and middle fingers. Simply count the number of beats you feel in 10 seconds and then multiply by six to get your pulse rate. This should be taken before you start to exercise for easy reference. People who have a greater aerobic fitness, have a lower resting pulse level and will also be able to exercise with a higher pulse level.

Target Zone

To determine your target zone, see the chart opposite. If you are new to exercise and by definition unfit, refer to the left column. If you exercise regularly and have good aerobic fitness, refer to the right column.



Note

Incorrect or excessive training may damage your health. Please read the exercise information first.



Trainingsinformation / Exercising Information

DE

Alter	Untrainiert Zielzone A	Trainiert Zielzone B
(Jahre)	(Schläge pro Minute)	(Schläge pro Minute)
20-24	145 - 165	155 - 175
25-29	140 - 160	150 - 170
30-34	135 - 155	145 - 165
35-39	130 - 150	140 - 160
40-44	125 - 145	135 - 155
45-49	120 - 140	130 - 150
50-54	115 - 135	125 - 145
55-59	110 - 130	120 - 140
60 und mehr	105 - 125	115 - 135

GB

USERS AGE	UNCONDITIONED TARGET ZONE - A	CONDITIONED TARGET ZONE - B
(Years)	(Beats per Minute)	(Beats per Minute)
20-24	145 - 165	155 - 175
25-29	140 - 160	150 - 170
30-34	135 - 155	145 - 165
35-39	130 - 150	140 - 160
40-44	125 - 145	135 - 155
45-49	120 - 140	130 - 150
50-54	115 - 135	125 - 145
55-59	110 - 130	120 - 140
60 and over	105 - 125	115 - 135

Cool Down

Um Übermüdung und Muskelkater vorzubeugen, sollten Sie sich für ein paar Minuten durch langsames Gehen abkühlen, um Ihren Puls wieder auf den Ruhepuls zu senken.

Cool Down

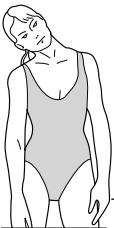
To decrease fatigue and muscle soreness, you should also cool down by walking at a slow relaxed pace for a minute or so, to allow your heart rate to return to normal.

Aufwärm- und Cool Down Übungen

Halten Sie jede Übung für mindestens 10 Sekunden und entspannen Sie dann. Wiederholen Sie jede Übung zwei oder drei Mal. Tun Sie dies vor der Aerobic und auch nachdem Sie mit dem Training fertig sind.

Warm Up and Cool Down Exercises

Hold each stretch for a minimum of ten seconds and then relax. Repeat each stretch two or three times. Do this before your Aerobic Exercise session and also after you have finished.



Kopffrolle

Legen Sie den Kopf langsam nach rechts, so dass Sie eine leichte Dehnung an der linken Halsseite spüren. Als nächstes legen Sie den Kopf nach hinten, das Kinn streckend. Danach legen Sie den Kopf nach links, so dass Sie eine leichte Dehnung auf der rechten Halsseite verspüren. Zuletzt legen Sie den Kopf nach vorne auf die Brust. Wiederholen Sie dies zwei bis drei Mal.

Head Roll

Rotate your head to the right for one count, feeling a slight pull on the left side of your neck. Next, rotate your head back for one count, stretching your chin. Then rotate your head to the left for one count, feeling a slight pull on the right side of your neck. Lastly, drop your head to your chest for one count. Repeat 2 to 3 times.



Zehen berühren

Beugen Sie sich langsam nach vorne, indem Sie in der Hüfte abknicken, und entspannen Sie Rücken und Schultern während Sie den Oberkörper herabbeugen. Strecken Sie sich behutsam nach unten, soweit es angenehm ist und halten Sie die Position für 10 Sekunden.

Toe Touch

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you lower your trunk. Gently stretch down as far as is comfortable and hold for 10 seconds.



DE

GB

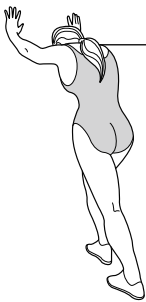


Schulter Heben

Rotieren und heben Sie die rechte Schulter in Richtung Ohr, dann entspannen. Dasselbe tun Sie mit der linken Schulter. Wiederholen Sie drei bis vier Mal.

Shoulder Lift

Rotate and lift your right shoulder up towards your ear for one count. Relax then repeat for the left shoulder. Repeat 3 - 4 times.



Wade / Achilles Stretch

Drehen Sie sich in Richtung Wand und legen Sie beide Hände daran. Stützen Sie sich mit einem Bein, während Sie das andere hinter sich mit der ganzen Sohle flach auf dem Boden positionieren. Beugen Sie das vordere Bein und lehnen Sie sich in Richtung Wand, wobei Sie das hintere Bein gerade lassen, so dass Wade und Achillessehne gedehnt werden. Halten Sie dies für 5 Sekunden und wiederholen Sie mit dem anderen Bein. Wiederholen Sie die Übung zwei bis drei Mal.

Calf / Achilles Stretch

Turn towards the wall and place both hands on it. Support yourself with one leg while the other is placed behind you with the sole flat on the floor. Bend the front leg and lean towards the wall, keeping the rear leg straight so that the calf and Achilles tendon are stretched hold for 5 seconds. Repeat with the other leg. Repeat 2 - 3 times.



Side Stretch

Heben Sie beide Arme über Ihren Kopf und strecken Sie den rechten Arm so weit nach oben, wie nur möglich, wodurch die Bauch- und Rückenmuskeln sanft gestreckt werden. Wiederholen Sie mit dem linken Arm. Wiederholen Sie alles drei bis vier Mal.

Side Stretch

Open both arms to the side and gently lift them above your head. Reach your right arm as high as you can for one count, gently stretching the muscles of the stomach and lower back. Repeat the action with your left arm. Repeat 3 - 4 times.

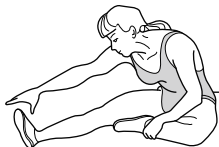


Innerer Oberschenkel Stretch

Setzen Sie sich auf den Boden und ziehen Sie beide Beine an Ihre Leiste heran – die Fußsohlen zueinander. Lassen Sie den Rücken gerade und lehnen Sie sich über Ihre Füße nach vorne. Spannen Sie die Oberschenkel an und halten Sie dies für 5 Sekunden. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie drei bis vier Mal.

Inner Thigh Stretch

Sit on the floor and pull your legs toward your groin, the soles of your feet together. Hold your back straight and lean forward over your feet. Tighten the thigh muscles and hold for 5 seconds. Release and repeat 3 - 4 times.



Hinterer Oberschenkel Stretch

Setzen Sie sich auf den Boden, strecken Sie das rechte Bein aus und beugen Sie das linke mit dem Fuß flach gegen den rechten Oberschenkel. Beugen Sie sich über Ihren rechten Fuß nach vorne und halten Sie dies für 10 Sekunden. Entspannen Sie sich und wiederholen mit dem linken Bein. Wiederholen Sie zwei bis drei Mal.

Hamstring Stretch

Sit on the floor with your right leg extended and place your left foot flat against the right inner thigh. Stretch forward toward the right foot and hold for 10 seconds. Relax and then repeat with the left leg extended. Repeat 2 - 3 times.



Trainingsinformation / Exercising Information

DE

Grundlegendes Aerobic Trainingsprogramm

Wir schlagen die folgenden Aerobic Trainingsprogramme vor. Denken Sie daran, richtig zu atmen, die Übungen in Ihrem eigenen Tempo zu absolvieren und es nicht zu übertreiben, um Verletzungen zu vermeiden.

Woche 1 & 2	4 Minuten in Zielzone 'A' trainieren 1 Minute Ausruhen
Aufwärmen 5 - 10 Minuten	2 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
Cool Down 5 Minuten	1 Minute langsam trainieren

Woche 3 & 4	5 Minuten in Zielzone 'A' trainieren 1 Minute Ausruhen
Aufwärmen 5 - 10 Minuten	3 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
Cool Down 5 Minuten	2 Minute langsam trainieren

Woche 5 & 6	6 Minuten in Zielzone 'A' trainieren 1 Minute Ausruhen
Aufwärmen 5 - 10 Minuten	4 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
Cool Down 5 Minuten	3 Minute langsam trainieren

Woche 7 & 8	5 Minuten in Zielzone 'A' trainieren 3 Minuten in Zielzone 'B' trainieren
Aufwärmen 5 - 10 Minuten	2 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
Cool Down 5 Minuten	1 Minute langsam trainieren
	4 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
	3 Minuten langsam trainieren

Woche 9 & danach	5 Minuten in Zielzone 'A' trainieren 3 Minuten in Zielzone 'B' trainieren
Aufwärmen 5 - 10 Minuten	2 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
Cool Down 5 Minuten	1 Minute langsam trainieren
	Wiederholen Sie den ganzen Zyklus zwei oder drei Mal.

Dies ist nur ein Vorschlag für ein Trainingsprogramm und ist nicht für jeden Benutzer geeignet.

GB

Basic Aerobic Training Programme

For your basic Aerobic Exercise routine we suggest that you try the following. Remember, breathe correctly, exercise at your own pace and do not over-train as injury may result.

Week 1 & 2	Exercise 4 minutes at 'A' Rest 1 minute
Warm Up 5 - 10 Minutes	Exercise 2 minutes at 'A'
Cool Down 5 Minutes	Exercise slowly 1 minute

Week 3 & 4	Exercise 5 minutes at 'A' Rest 1 minute
Warm Up 5 - 10 Minutes	Exercise 3 minutes at 'A'
Cool Down 5 Minutes	Exercise slowly 2 minutes

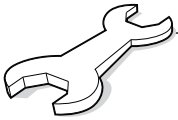
Week 5 & 6	Exercise 6 minutes at 'A' Rest 1 minute
Warm Up 5 - 10 Minutes	Exercise 4 minutes at 'A'
Cool Down 5 Minutes	Exercise slowly 3 minutes

Week 7 & 8	Exercise 5 minutes at 'A' Exercise 3 minutes at 'B'
Warm Up 5 - 10 Minutes	Exercise 2 minutes at 'A'
Cool Down 5 Minutes	Exercise slowly 1 minute
	Exercise 4 minutes at 'A'
	Exercise slowly 3 minutes

Week 9 & beyond	Exercise 5 minutes at 'A' Exercise 3 minutes at 'B'
Warm Up 5 - 10 Minutes	Exercise 2 minutes at 'A'
Cool Down 5 Minutes	Exercise slowly 1 minute
	Repeat entire cycle 2 or 3 times

This is only a suggested programme and may not suit every individual's needs.

Aufbau / Assembly



DE

Teileliste

Dies ist das Zubehör, das Sie für den Aufbau Ihres Produktes benötigen werden. Das folgende Zubehör wird in einem Pack geliefert und sollte auf Vollständigkeit geprüft werden, bevor Sie den Aufbau beginnen.

GB

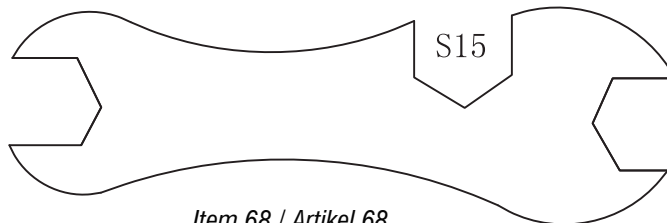
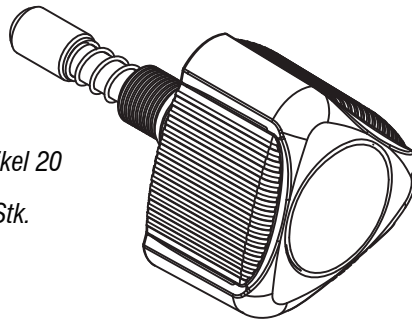
Accessory Fitment List

These are all the accessories you will need to complete the assembly of your product. The following accessories are supplied in a pack and should be checked before attempting assembly.



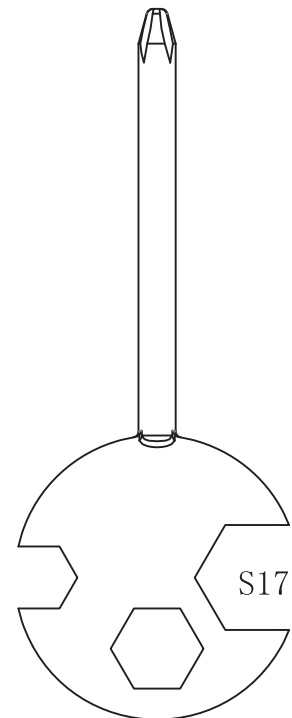
Item 20 / Artikel 20

Qty 1 / 1 Stk.



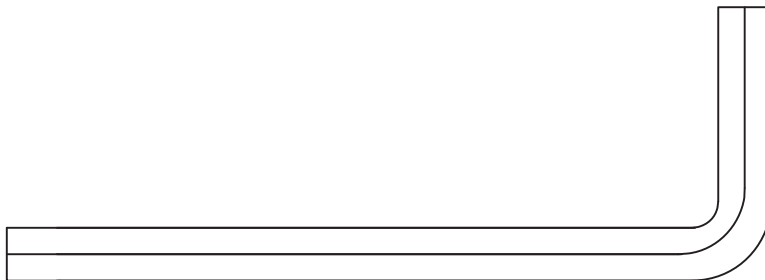
Item 68 / Artikel 68

Qty 1 / 1 Stk.



Item 70 / Artikel 70

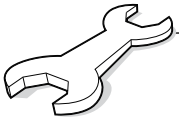
Qty 1 / 1 Stk.



Item 69 / Artikel 69

Qty 1 / 1 Stk.

Aufbau / Assembly



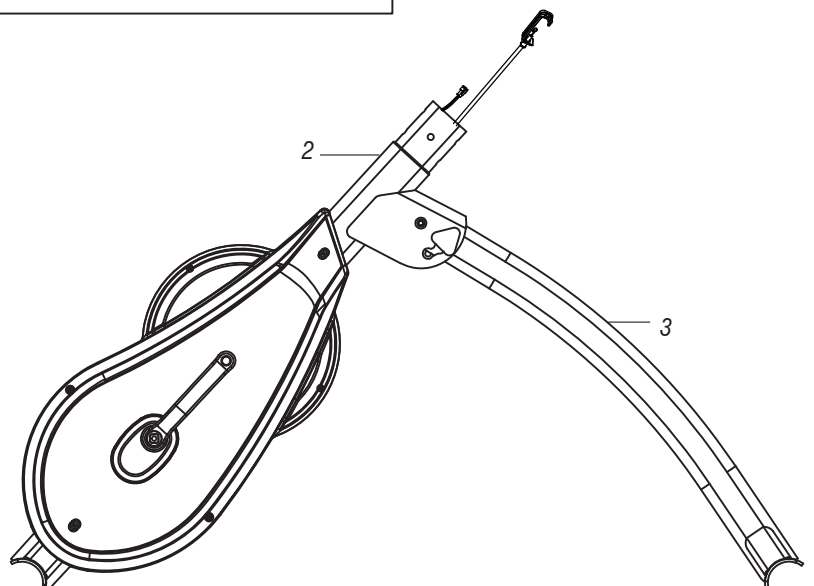
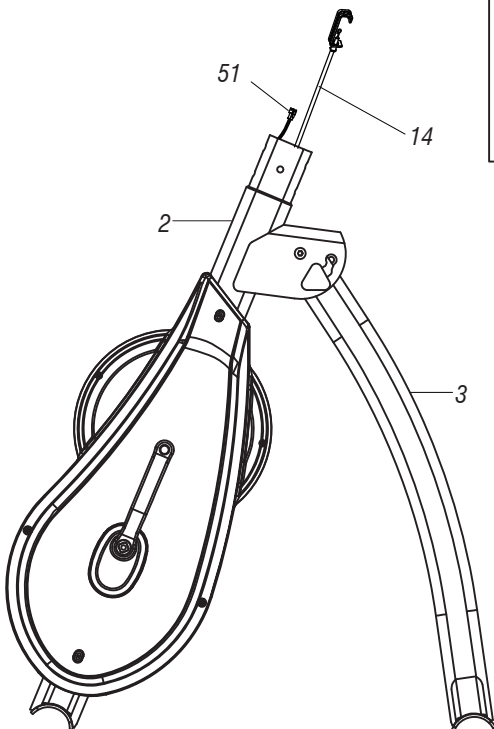
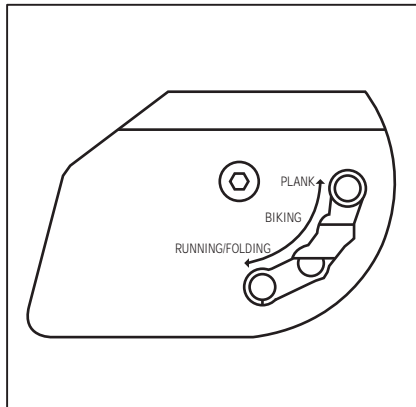
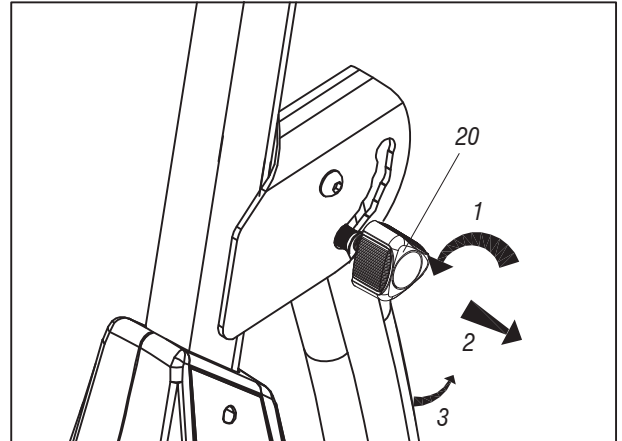
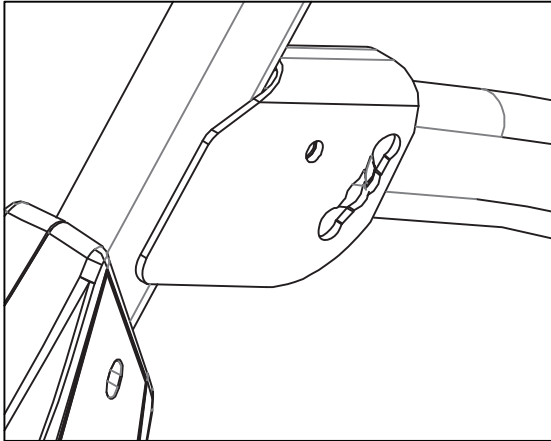
1.

DE

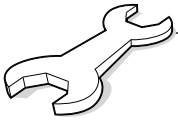
Lockern Sie den M12 Drehknopf (20) gegen den Uhrzeigersinn. Ziehen Sie den M12 Drehknopf (20) etwas heraus und klappen Sie den Stützrahmen (3) in die „Running“-„Biking“- oder „Plank“-Position. Drehen Sie den M12 Drehknopf (20) im Uhrzeigersinn wieder fest.

GB

Open out the Support Tube (3) and carefully screw the M12 Adjust Knob into the Main Frame (2), setting to one of the 3 available positions and secure in place. To adjust the position, simply unscrew the Knob until it is possible to pull against the spring to release the internal plunger, select the desired position and re-tighten.



Aufbau / Assembly



2.

DE

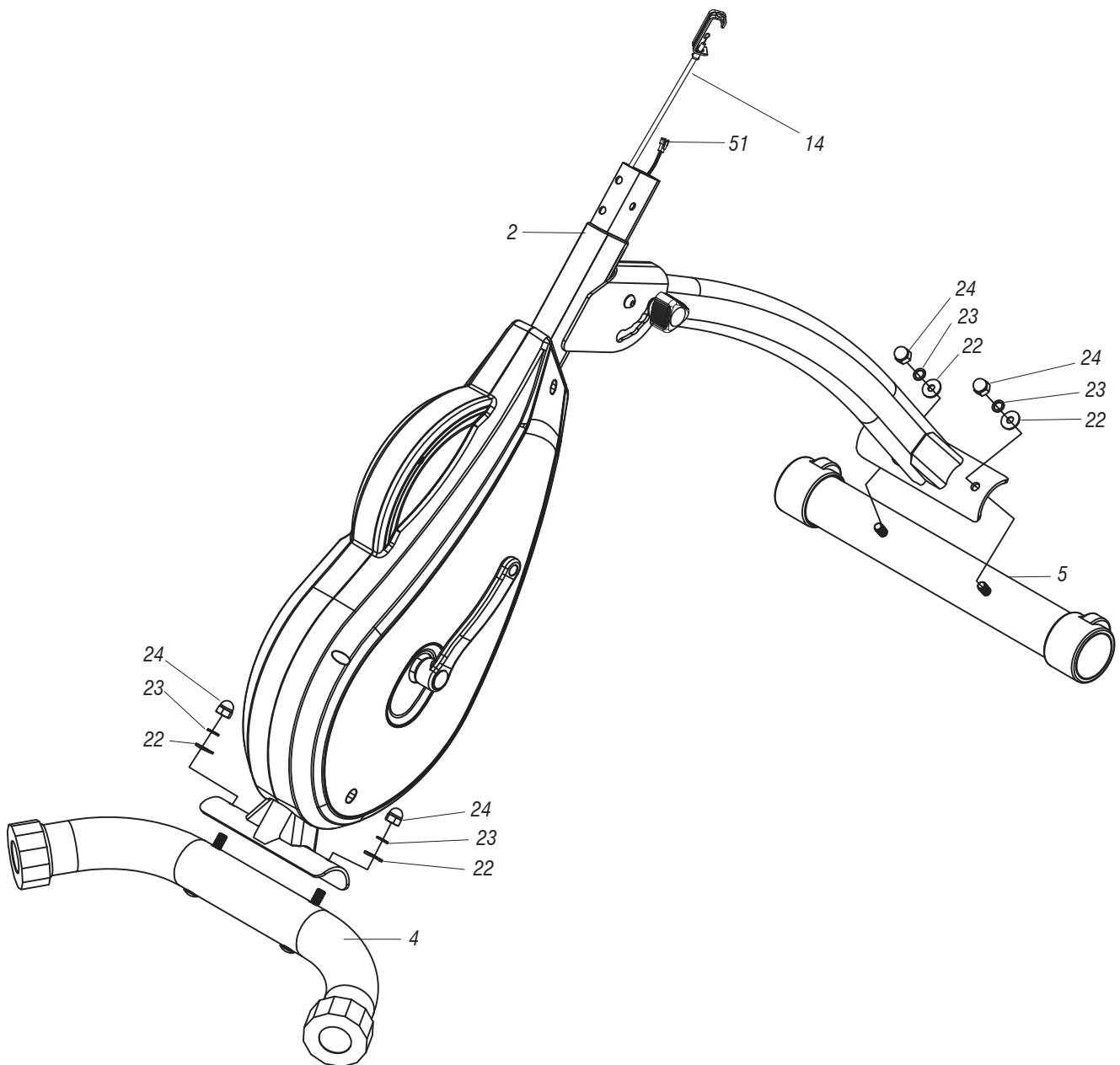
Befestigen Sie die vordere Stütze (5) am Hauptrahmen mit 2 x Unterlegscheiben (22), 2 x Federringen (23) und 2 x Hutmuttern (24).

Befestigen Sie die hintere Stütze (4) am Hauptrahmen mit 2 x Unterlegscheiben (22), 2 x Federringen (23) und 2 x Hutmuttern (24).

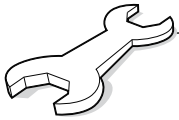
GB

Attach the Front Stabiliser (5) to the Main Frame (2) with 2 x Washers (22), 2 x Spring Washers (23) and 2 x Dome Nuts (24).

Attach the Rear Stabiliser (4) to the Main frame (2) with 2 x Washers (22), 2 x Spring Washers (23) and 2 x Dome Nuts (24).



Aufbau / Assembly



3.

DE

Befestigen Sie die linke Pedale (26) an der linken Tretkurbel (32) und die rechte Pedale (27) an der rechten Tretkurbel (33)

Achtung!

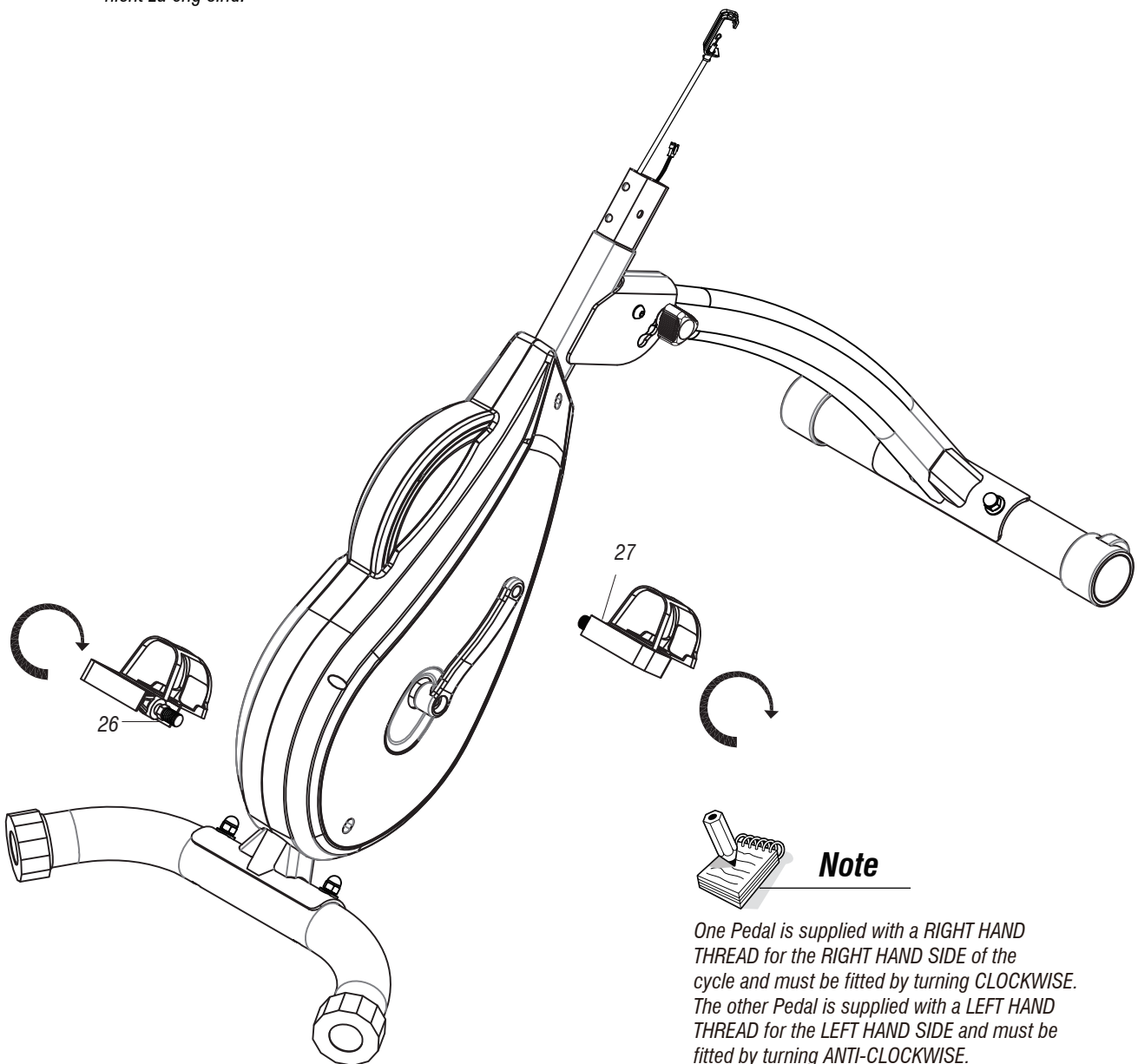
1. Befestigen Sie zuerst den Fußriemen auf der einen Seite mit nur einem Fuß im Pedal und dann separat den Riemen auf der anderen Seite wieder mit nur einem Fuß im Pedal.
2. Befestigen Sie die Fußriemen so, dass sie sicher sitzen, aber mit normalem Schuhwerk nicht zu eng sind.

GB

Assemble the Left Pedal (26) to the Left Crank (32) and assemble Right Pedal (27) to the Right Crank (33).

Note:

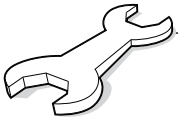
1. Fasten one side of pedal straps with one foot first and then fasten another side of pedal straps with another foot.
2. Fasten the Pedal Straps ensuring a snug, but not tight fit with your normal footwear.



Note

One Pedal is supplied with a **RIGHT HAND THREAD** for the **RIGHT HAND SIDE** of the cycle and must be fitted by turning **CLOCKWISE**. The other Pedal is supplied with a **LEFT HAND THREAD** for the **LEFT HAND SIDE** and must be fitted by turning **ANTI-CLOCKWISE**. Please ensure that you regularly check the security and tightness of the Pedals

Aufbau / Assembly



4.

DE

Entfernen Sie 6 x M8 Inbusschrauben (11), 2 x M8 Unterlegscheiben (12) und 4 x M8 Unterlegscheiben (13) vom Hauptrahmen (2). Verbinden Sie das untere Cockpitkabel (51) mit dem oberen Cockpitkabel (10).

Schieben Sie nun die Konsolensäule (1) vorsichtig auf den Hauptrahmen (2) und befestigen Sie diese mit den vorher entfernten 6 x M8 Inbusschrauben (11), 2 x M8 Unterlegscheiben (12) und 4 x M8 Unterlegscheiben (13).

Achtung!

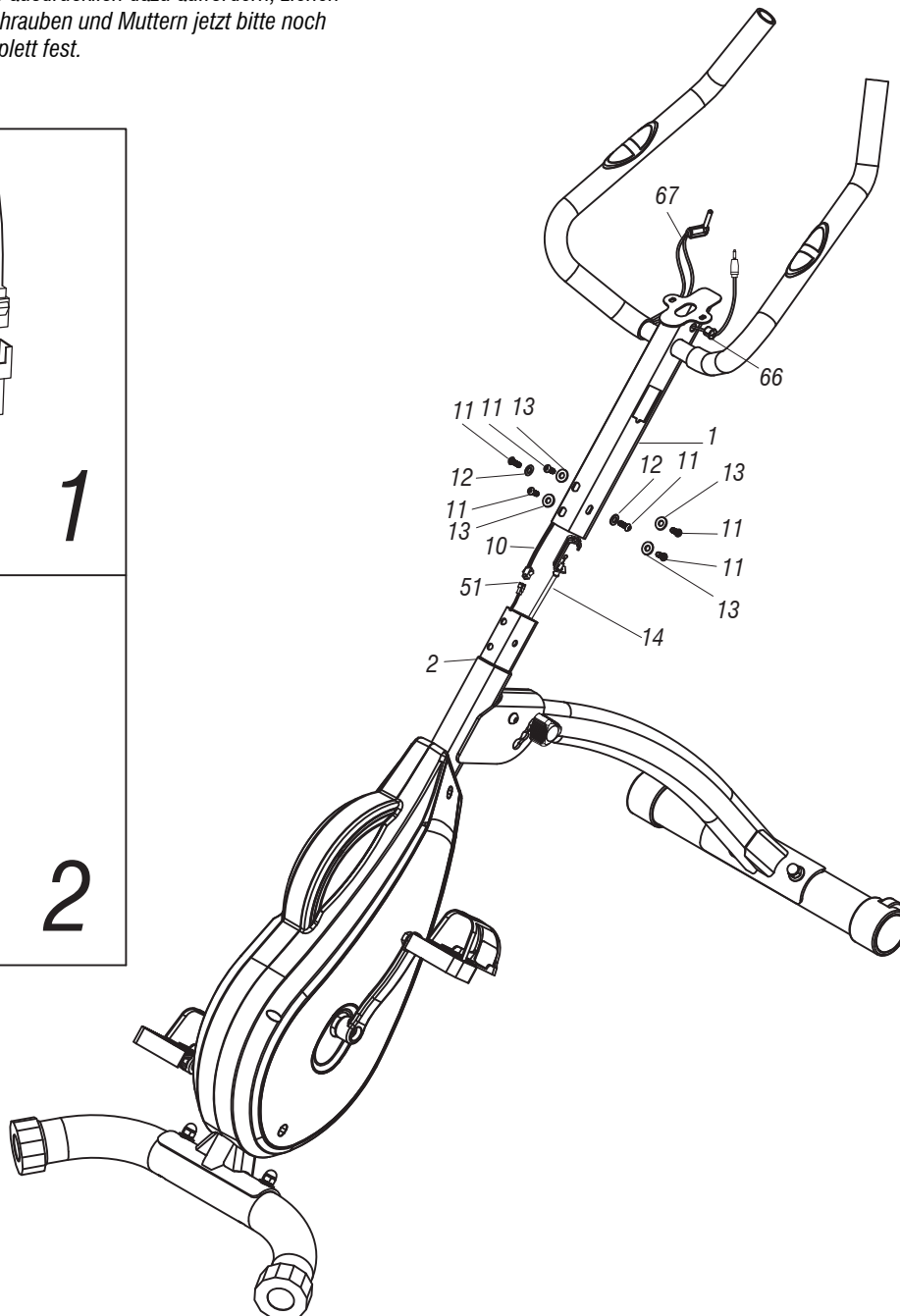
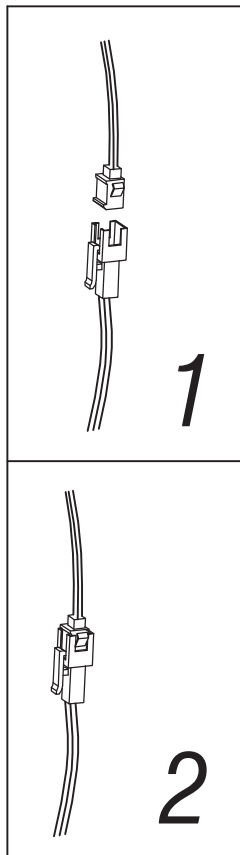
Bis wir Sie ausdrücklich dazu auffordern, ziehen Sie die Schrauben und Muttern jetzt bitte noch nicht komplett fest.

GB

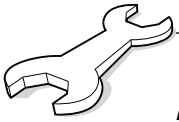
Remove 6 x M8 Allen Bolts (11), 2 x M8 Flat Washers (12) and 4 x M8 Washers (13) from the main frame (2). Connect the Lower part of Monitor Link Wire (51) to the Monitor Link Wire (10), ensuring a tight connection. Carefully slide the Handlebar Upright (1) onto the Main Frame (2) and secure using 6 x M8 Allen Bolts (11), 2 x M8 Flat Washers (12) and 4 x M8 Washers (13) that were removed.

Note:

Do NOT FULLY TIGHTEN any Bolts, Nuts or Fittings at this stage unless specifically instructed to do so.



Aufbau / Assembly



5.

DE

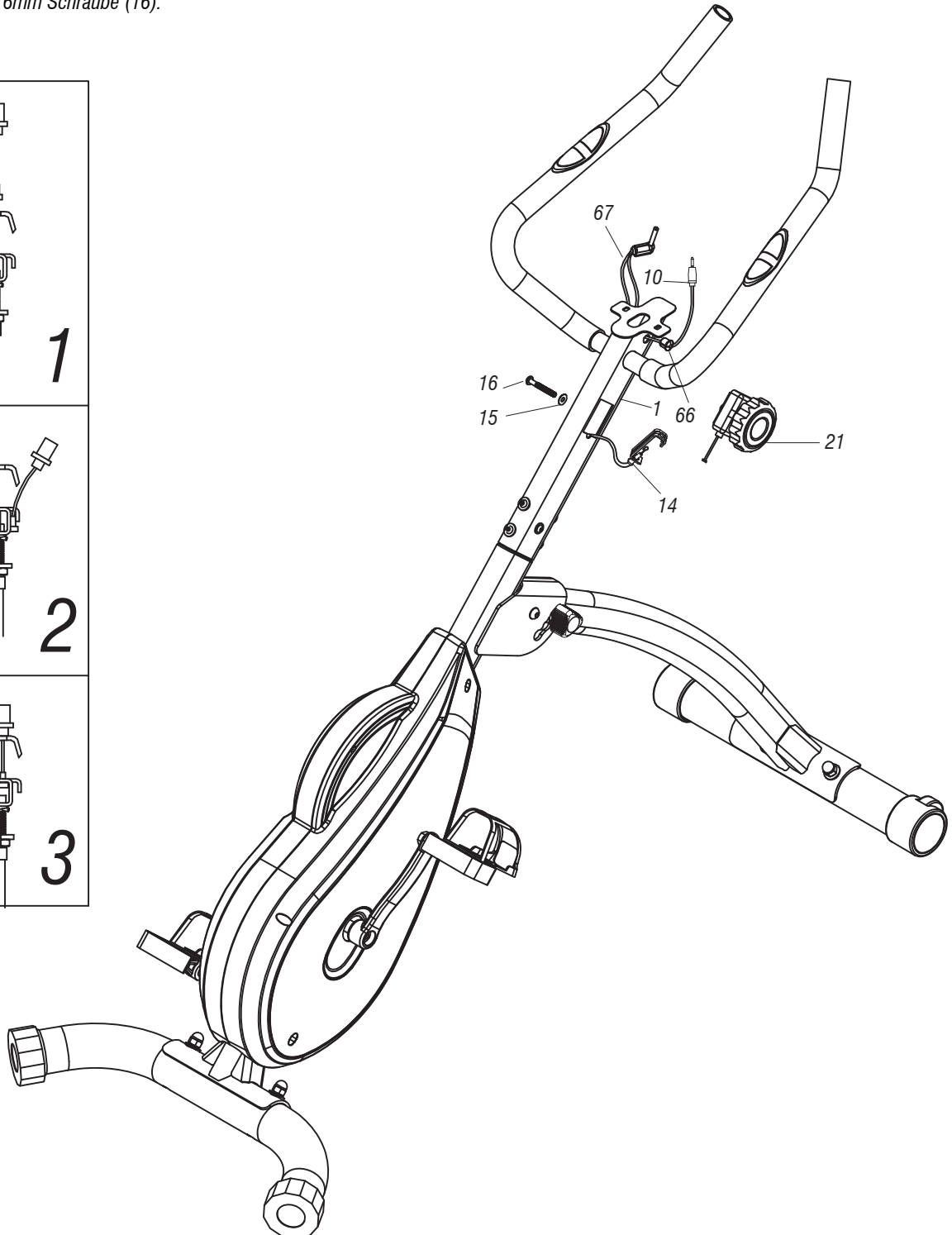
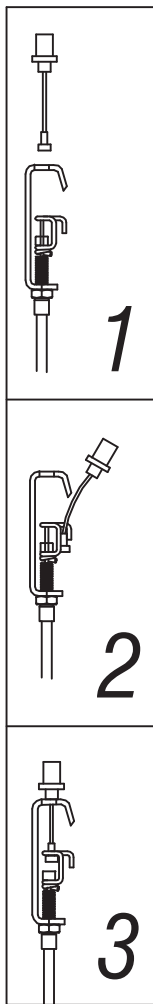
Entfernen Sie 1x M5 x 16mm Unterlegscheibe (15) und 1 x M8 x 16mm Schraube (16) vom Widerstandsdruckknopf (21).

Befestigen Sie nun den Widerstandsdruckknopf (21) an der Konsolensäule (1) mit 1x M5 x 16mm Unterlegscheibe (15) und 1 x M8 x 16mm Schraube (16).

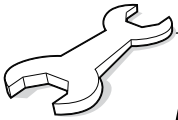
GB

Remove 1 x M8 x 16mm Flat Washer (15) and 1 x M8 x 30mm Screw (16) from the Tension Control Knob (21).

Assemble the Tension Control knob (21) to the handlebar Upright (1) with 1 x M8 x 16mm Flat Washer (15) and 1 x M8 x 30mm Screw (16).



Aufbau / Assembly



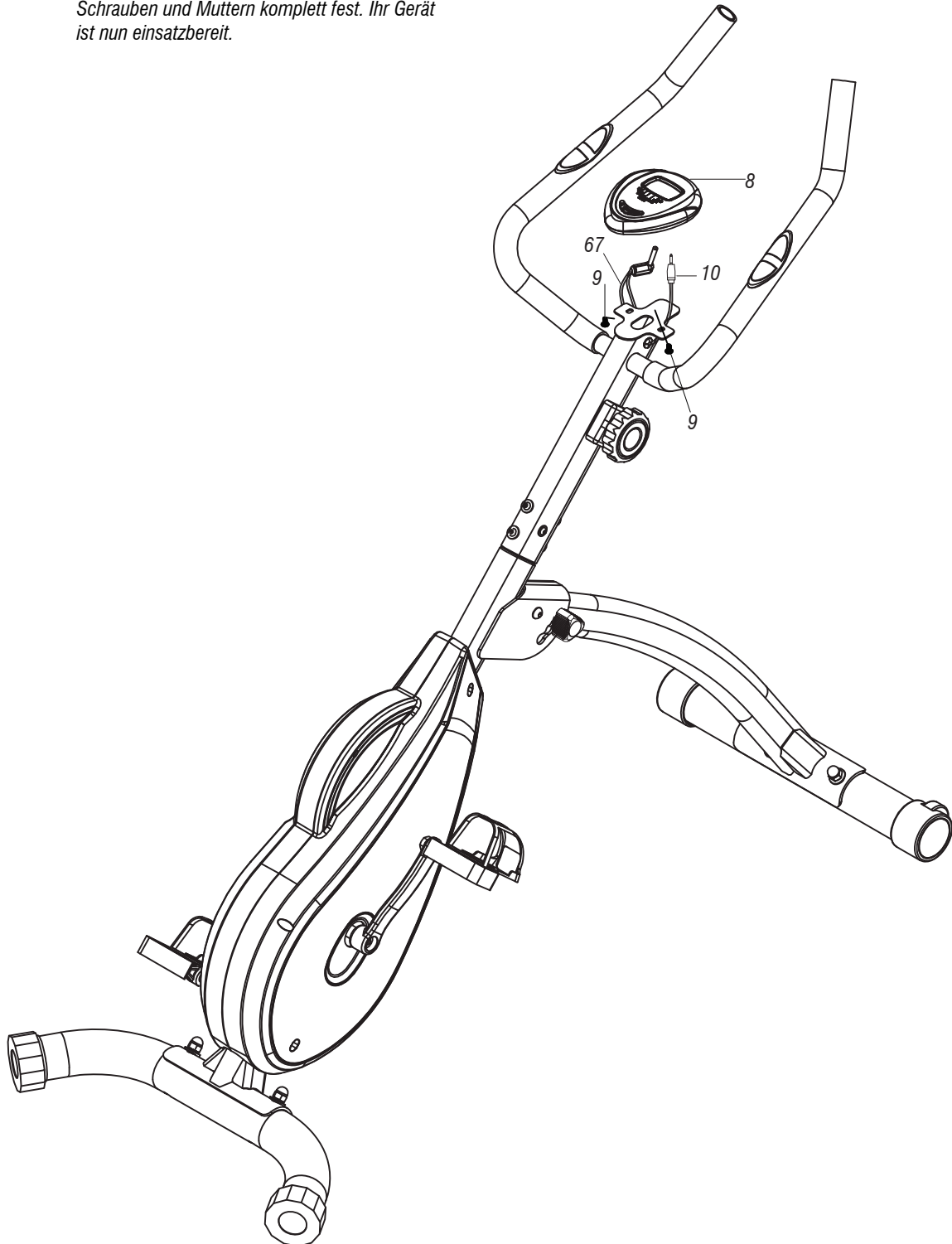
6.

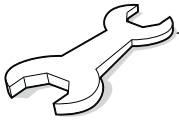
DE

Entfernen Sie 2 x M5 Schrauben (9) von der Rückseite des Cockpits (8). Verbinden Sie das obere Cockpitkabel (10) und Pulssensorkabel (67) mit dem Cockpit (8). Schieben Sie nun das Cockpit (8) vorsichtig auf die Cockpithalterung und befestigen Sie diese mit den vorher entfernten 2 x M5 Schrauben (9). Ziehen Sie nun alle Schrauben und Muttern komplett fest. Ihr Gerät ist nun einsatzbereit.

GB

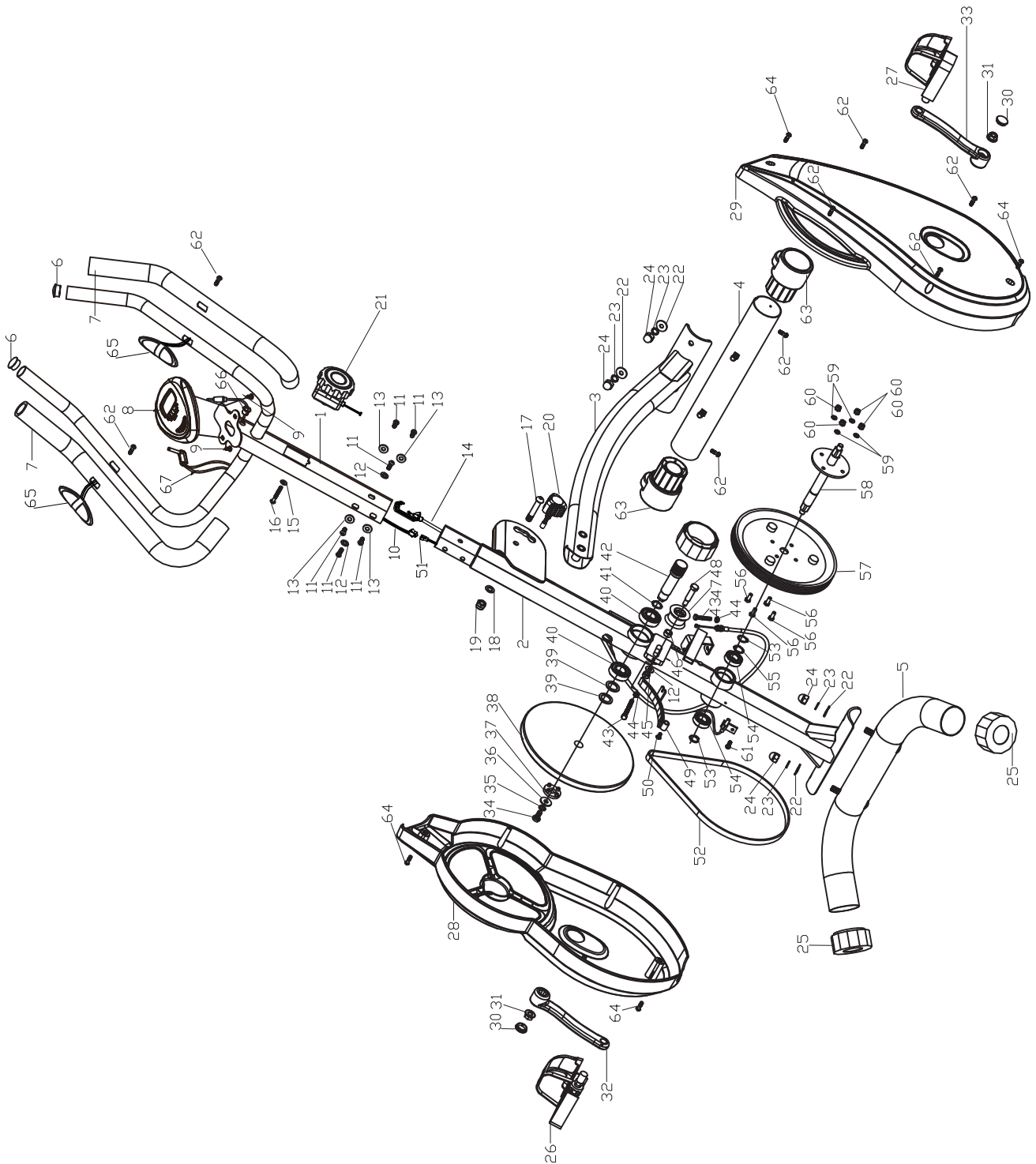
Remove 2 x Cockpit Screws (9) from the back of the Exercise Monitor (8). Connect the Monitor Link Wire (10) and Pulse Sensor Wire (67) to the Exercise Monitor (8). Carefully slide the Exercise Monitor (8) onto the Exercise Monitor Bracket and secure using 2 x Cockpit Screws (9) that were removed.





Aufbau / Assembly

Explosionszeichnung / Exploded drawing



Aufbau / Assembly



DE

Hauptliste Teile und Accessoires

Teile Nr.	Beschreibung	Stk.
1	Konsolensäule	1
2	Hauptrahmen	1
3	Stützrahmen	1
4	Hintere Stütze	1
5	Vordere Stütze	1
6	Runde Endkappe	2
7	Schaum	2
8	Cockpit	1
9	M5 x 15mm Schraube	2
10	Oberes Cockpitkabel	1
11	M8 x 15mm Inbusschraube	6
12	M8 x 18mm Unterlegscheibe	3
13	M8 x 18mm Unterlegscheibe	4
14	Widerstandskabel	1
15	M5 x 16mm Unterlegscheibe	1
16	M5 x 30mm Schraube	1
17	M10 x 55mm Inbusschraube	1
18	M10 x 20mm Unterlegscheibe	1
19	M10 Nylonmutter	1
20	M12 Drehknopf	1
21	Widerstands-drehknopf	1
22	M10 x 20mm Unterlegscheibe	4
23	M10 x 16mm Federring	4
24	M10 Hutmutter	4
25	Exzenterstecker	2
26	Pedal (L)	1
27	Pedal (R)	1
28	Antriebsriemenabdeckung (L)	1
29	Antriebsriemenabdeckung (R)	1
30	Pedal Endkappe	2
31	Flansch	2
32	Tretkurbel (L)	1
33	Tretkurbel (R)	1
34	M8 x 20mm Sechskantbolzen	1
35	M8 x 14mm Federring	1
36	M8 x 24mm Unterlegscheibe	1
37	Schwungradbuchse	1
38	Schwungrad	1
39	M18 x 28mm Unterlegscheibe	2
40	Lager A	2
41	M20 Unterlegscheibe	1
42	Schwungrad-Achse	1
43	M6 x 40mm Sechskantbolzen	2
44	M6 Mutter	2
45	M8 Nylonmutter	1
46	Buchse	1
47	Führungsrolle	1
48	Führungsrollenlager	1
49	Magnethalterung	1
50	M5 x 12mm Maschinenschraube	1

GB

Main Parts List and Accessories

Part No.	Description	Qty
1	Handlebar Upright	1
2	Main Frame	1
3	Support Tube	1
4	Front Stabiliser	1
5	Rear Stabiliser	1
6	Round End Cap	2
7	Handlebar Foam	2
8	Exercise Monitor	1
9	M5 x 15mm Screw	2
10	Monitor Link Wire	1
11	M8 x 15mm Allen Bolt	6
12	M8 x 18mm Flat Washer	3
13	M8 x 18mm Washer	4
14	Tension Control Cable	1
15	M5 x 16mm Flat Washer	1
16	M5 x 30mm Screw	1
17	M10 x 55mm Allen Bolt	1
18	M10 x 20mm Flat Washer	1
19	M10 Nylon Nut	1
20	M12 Adjust Knob	1
21	Tension Control Knob	1
22	M10 x 20mm Washer	4
23	M10 x 16mm Spring Washer	4
24	M10 Dome Nut	4
25	Rear Hexagonal End Cap	2
26	Pedal (L)	1
27	Pedal (R)	1
28	Chain Cover (L)	1
29	Chain Cover (R)	1
30	Pedal End Cap	2
31	Flange	2
32	Crank (L)	1
33	Crank (R)	1
34	M8 x 20mm Hex Bolt	1
35	M8 x 14mm Spring Washer	1
36	M8 x 24mm Flat Washer	1
37	Flywheel Sleeve	1
38	Flywheel	1
39	M18 x 28mm Washer	2
40	Bearing A	2
41	M20 Wave Washer	1
42	Flywheel Axle	1
43	M6 x 40mm Hex Bolt	2
44	M6 Nut	2
45	M8 Nylon Nut	1
46	Bushing	1
47	Tension Pulley	1
48	Pulley Bearing	1
49	Magnet Bracket	1
50	M5 x 12mm Machine Screws	1

Aufbau / Assembly



DE

Hauptliste Teile und Accessoires

Teile Nr.	Beschreibung	Stk.
51	Unteres Cockpitkabel	1
52	Antriebsriemen	1
53	Sicherungsring	2
54	Lager B	2
55	M18 Wellenscheibe	1
56	M6 x 15mm Sechskantbolzen	4
57	Antriebsrad	1
58	Antriebsrad-Achse	1
59	M6 x 12mm Federring	4
60	M6 Nylonmutter	4
61	M4 x 10mm Schneidschraube	1
62	M4 x 20mm Schneidschraube	8
63	Runde Endkappe	2
64	M4 x 20mm Schneidschraube	4
65	Handpulssensor	2
66	Dichtung	1
67	Pulssensorkabel	1
68	Maulschlüssel	1
69	Schraubenschlüssel	1
70	Universalschlüssel	1

ACHTUNG!

Manches des oben gelisteten Zubehörs ist direkt am Bauteil angebracht. Sie sind evtl. nicht separat verpackt.

GB

Main Parts List and Accessories

Part No.	Description	Qty
51	Lower part of Monitor Link Wire	1
52	Belt	1
53	Circlip	2
54	Bearing B	2
55	M18 Wave Washer	1
56	M6X15mm Hex Bolt	4
57	Drive Wheel	1
58	Drive Wheel Axle	1
59	M6 x 12mm Spring Washer	4
60	M6 Nylon Nut	4
61	M4 x 10mm Self Tapping Screw	1
62	M4 x 20mm Self Tapping Screw	8
63	Roller End Cap	2
64	M4 x 20mm Self Tapping Screw	4
65	Hand Pulse Pad	2
66	Grommet	1
67	Pulse Sensor Wire	1
68	Spanner	1
69	Screwdriver	1
70	Multipurpose Spanner	1

ATTENTION!

Some of the above listed accessories are pre-fitted to the sub assembly of this product. They may NOT be supplied separately packaged.



Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

Bedienungsanleitung für das Cockpit

Instruction manual for the console

DE



GB

Display-Anzeigebereich / EXERCISE MONITOR FUNCTIONS

SCAN / SCAN	Zeigt jede Funktion für ca. 6 Sekunden an / SHOWS EACH FUNCTION EVERY 6 SECONDS
GESCHWINDIGKEIT / SPEED	0,0 ~ 99,9 km/h / 0.00 ~ 99.9 KM/H
DISTANZ / DISTANCE	0,1 km (hochzählen) / 0.00 ~ 99.9 KM/H
ZEIT / TIME	0:00 ~ 99:59 Minuten / 0.00 ~ 99.59 MINUTES (COUNT UP)
TACHO / ODOMETER	0 ~ 999,9 km / 0.0 ~ 0.1 ~ 999.9 KM
KALORIEN / CALORIES	0 ~ 999,9 Cal. / 0.0 ~ 999.9 CAL (THEORETICAL)
PULS / PULSE	40 ~ 220 Schläge pro Minute / 40 ~ 220 BEATS PER MINUTE

Cockpit Spezifikationen / Display-Anzeigebereich

STROMQUELLE / POWER SOURCE	2 x AAA (1.5V) Batterie / POWER CELLS
VERSTAUUNGSTEMPERATUR / STORAGE TEMPERATURE	-10 °C ~ +60 °C
NORMALE BETRIEBSTEMPERATUR / NORMAL OPERATING TEMPERATURE	0 °C ~ +50 °C

Tastenfunktionen

MODE	1-mal drücken: START & SCAN	2-mal drücken: Wählt und Bestätigt Funktionen
Funktionen:	SPEED	Drücken Sie MODE bis SPEED angezeigt wird. Die aktuelle Workout-Geschwindigkeit wird angezeigt. Geschwindigkeit einstellen über die SET-Taste.
	DISTANZ	Drücken Sie MODE bis DISTANZ angezeigt wird. Die aktuelle Distanz wird angezeigt. Distanz einstellen über die SET-Taste
	ZEIT	Drücken Sie MODE bis ZEIT angezeigt wird. Die Gesamt-Workoutzeit wird angezeigt. Zeit einstellen über die SET-Taste
	ODOMETER	Summiert automatisch die angesammelten Kilometer
	KALORIEN	Drücken Sie MODE bis KALORIEN angezeigt wird. Die verbrauchten Kalorien werden angezeigt.
	PULS	Drücken Sie MODE bis PULS angezeigt wird. Der Puls wird angezeigt, wenn Sie sich an den Handpuls-Pads festhalten
RESET	Für 3 Sekunden halten	Löscht die gespeicherten Daten für die jeweilige Funktion mit Ausnahme vom Tacho (Batterieentnahme nötig)

USING YOUR EXERCISE MONITOR

To provide ease of use, there are 3 buttons on your V-fit Exercise Monitor: SET, MODE and RESET. Press the MODE button once to move onto the SCAN mode. The display will change approximately EVERY 6 SECONDS to show each of the Exercise Monitor's functions in turn. To manually move through the functions in turn, press the MODE button TWICE to select the desired function. The Exercise Monitor's functions are displayed in the following order: SCAN SPEED, DISTANCE, TIME, ODOMETER, CALORIES and PULSE.

To start the Exercise Monitor, either press the MODE button or start to exercise and the Exercise Monitor will begin to register the various functions. To reset data stored in any individual function, (except Odometer which requires the removal of the batteries to reset the data) press and hold the RESET button for more than 3 seconds when you are in each mode. This will enable you to set to zero any previous figures remaining in each individual function. For the PULSE function, MOISTEN your HANDS before using to ensure a good contact is made on the PULSE SENSOR PADS. Failure to do this may result in a bad connection and an erratic pulse reading. Refer to the guide in your Assembly and Training Manual for guidance on Pulse Limits. You can individually set Distance, Time and CALORIES by pressing the SET button in each function followed by the MODE button.

BATTERY INSTALLATION

To fit the necessary BATTERIES - (NOT SUPPLIED) to your Exercise Monitor, remove the BATTERY COVER at the REAR of the monitor. Carefully fit the batteries by fitting between the exposed contacts in the battery compartment. Ensure that batteries are fitted with the '+' / '-' ends matching the outline on the sticker or in the battery compartment. Failure to fit batteries correctly may result in damage to your Exercise Monitor which is not covered by our guarantee.

PLEASE DISPOSE OF OLD BATTERIES CAREFULLY AND CONSIDERATELY.

Wechsel der Batterien:

Um die nötigen Batterien (nicht im Lieferumfang enthalten) einzulegen, entfernen Sie die Abdeckung auf der Rückseite des Cockpits. Legen Sie die Batterien vorsichtig ein und achten dabei auf die Polarität. Falsches Einlegen der Batterien kann dem Cockpit Schaden zufügen, welcher nicht von der Garantie abgedeckt ist.



DE



Beny Sports Germany GmbH

Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg

KUNDENDIENST

Erreichbar Montag bis Freitag von 8:00 bis 17:00 Uhr



Tel: 0911 / 975978 – 0



Fax: 0911 / 975978 – 1



E-mail: service@benysports.de



Website: www.benysports.de

Copyright BSCL 2019

GB



Beny Sports Co. UK Ltd.

Unit 8 Riparian Way
The Crossings, Cross Hills,
West Yorkshire
BD20 7BW

CUSTOMER SUPPORT

is open from 9.00am to 5.00pm from Monday to Friday



FREEPHONE (in the UK) 0800 3 101 202
or
+44 (0) 1535 637711 (outside the UK)



E-mail: support@benysports.co.uk



Website: www.benysports.co.uk

© Copyright BSCL - 2019