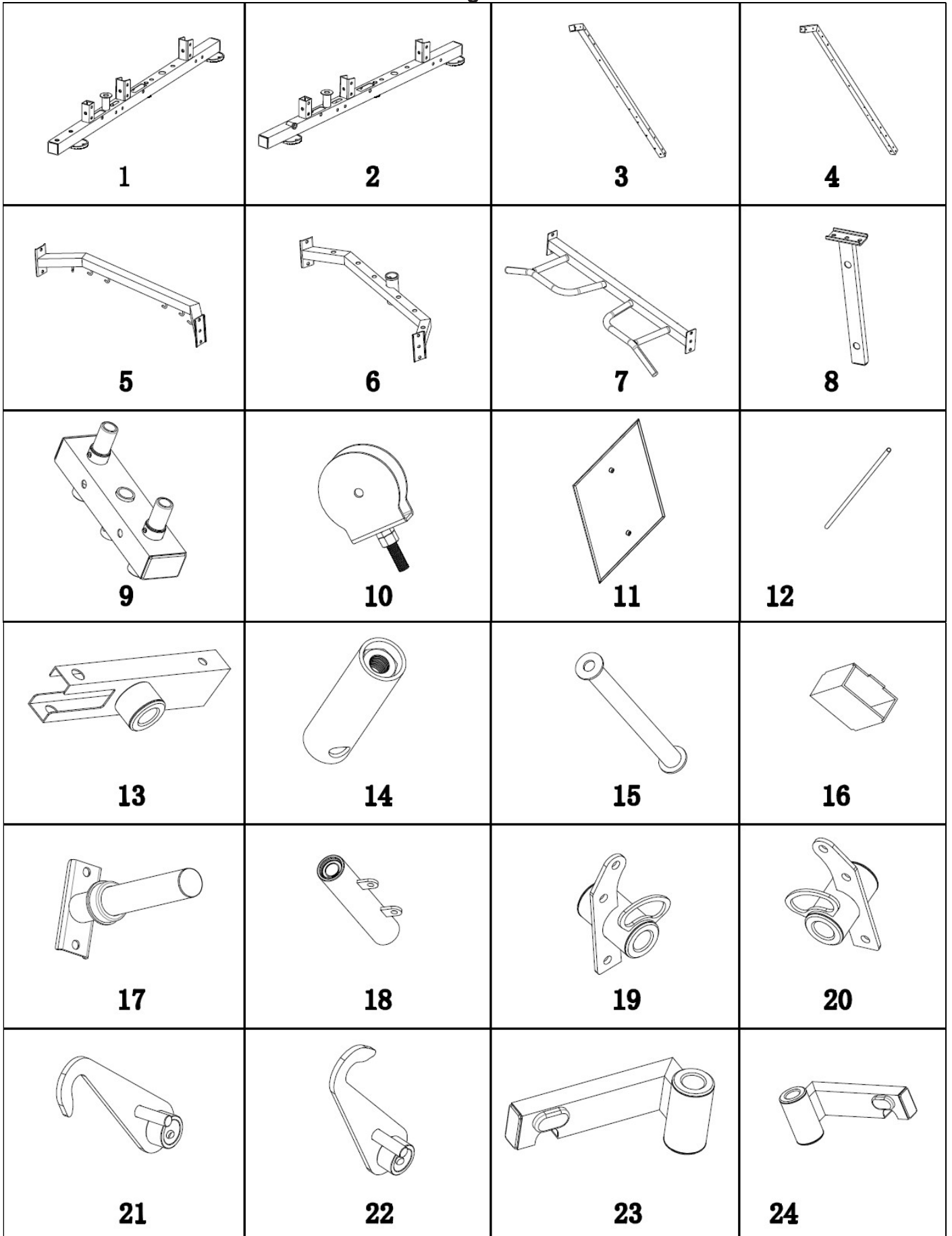

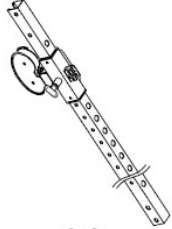
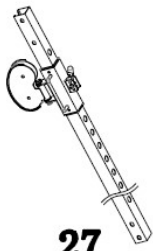





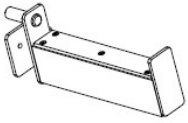
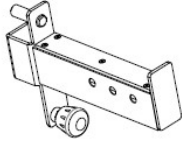
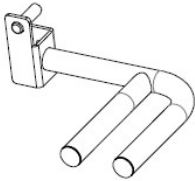
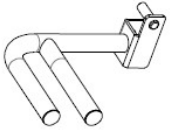
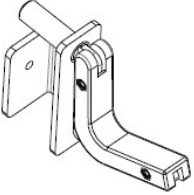
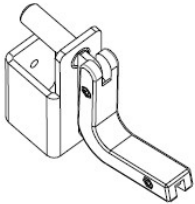
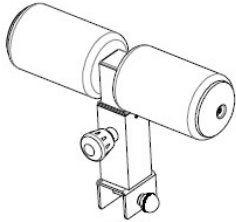
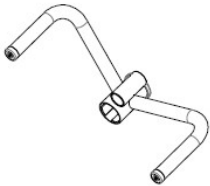
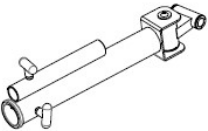

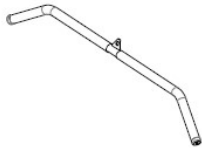

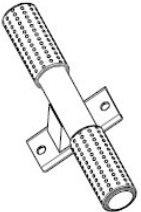

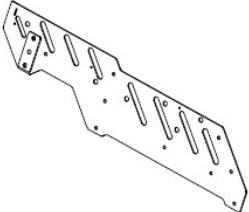
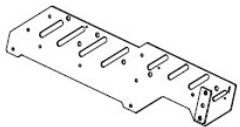


Instrucciones de montaje y utilización
Instructions for assembly and use
Instructions de montage et utilisation
Montage-und Gebrauchsanleitung
Istruzioni di montaggio e uso

Fig.A



 <p>25</p>	 <p>26</p>	 <p>27</p>	 <p>28</p>
 <p>29</p>	 <p>30</p>	 <p>31</p>	 <p>32</p>
 <p>33</p>	 <p>34</p>	 <p>35</p>	 <p>36</p>
 <p>37</p>	 <p>38</p>	 <p>39</p>	 <p>40</p>
 <p>41</p>	 <p>42</p>	 <p>43</p>	 <p>44</p>
 <p>45</p>	 <p>46</p>	 <p>47</p>	 <p>48</p>



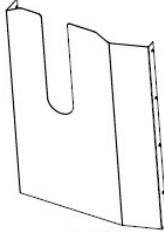
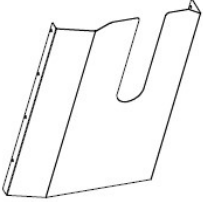
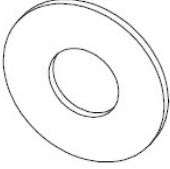
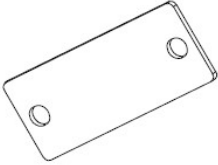
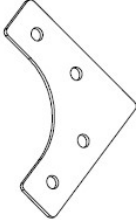
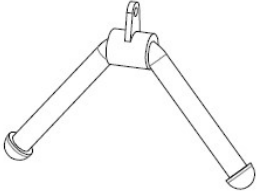






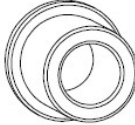

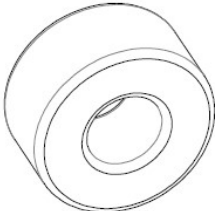

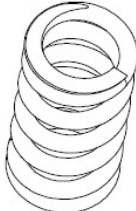

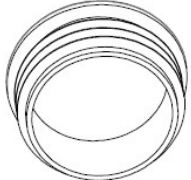
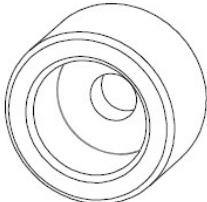

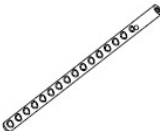

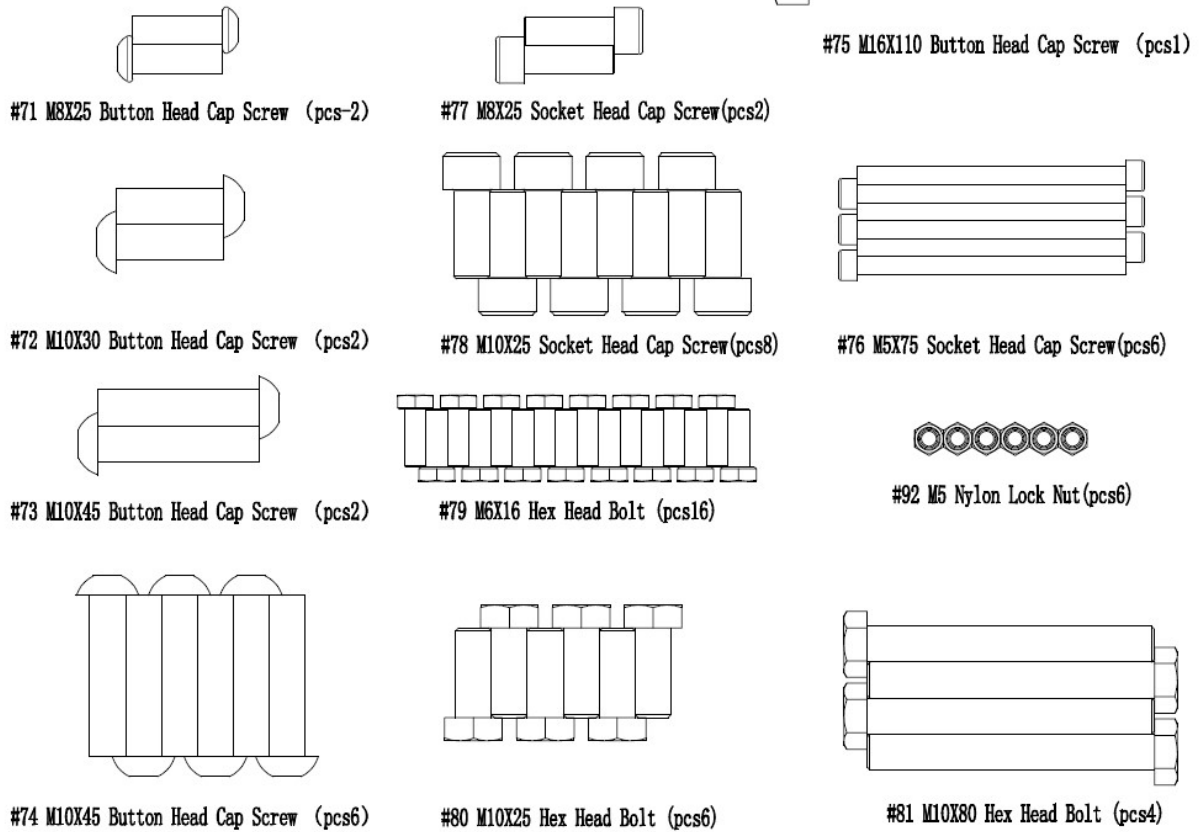
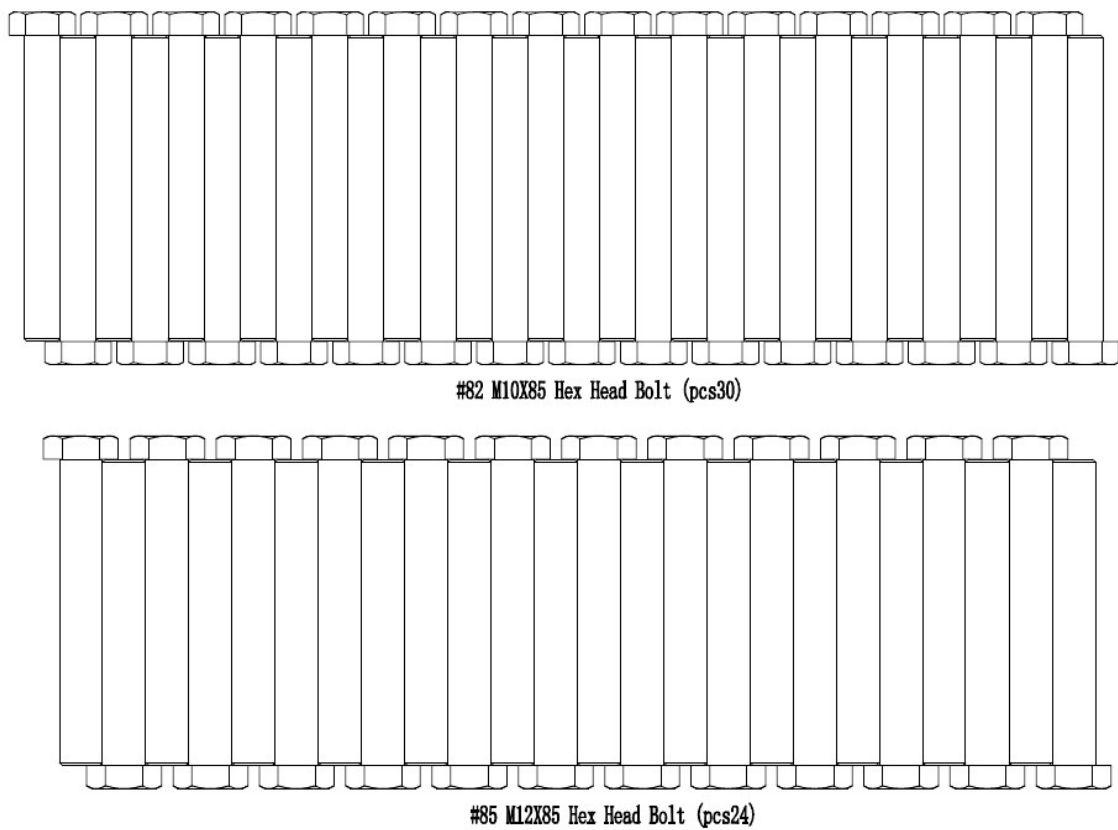
 <p>49</p>	 <p>50</p>	 <p>51</p>	 <p>52</p>	
 <p>53</p>	 <p>54</p>	 <p>55</p>	 <p>56</p>	
 <p>57</p>	 <p>58</p>	 <p>59</p>	 <p>60</p>	
 <p>61</p>	 <p>62</p>	 <p>63</p>	 <p>64</p>	
 <p>65</p>	 <p>66</p>	 <p>67</p>	 <p>68</p>	
 <p>69</p>	 <p>70</p>	<p>G145</p>		
		 <p>96</p>	 <p>97</p>	 <p>98</p>

Fig.B

HARDWARE PACK(4-1)



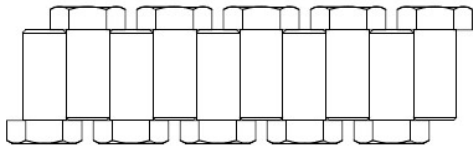
HARDWARE PACK(4-2)



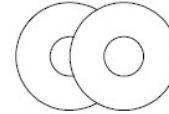
HARDWARE PACK(4-3)



#88 $\phi 8.5 \times \phi 16 \times 1.5$ Flat Washer (pcs2)



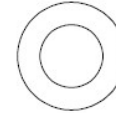
#83 M12X25 Hex Head Bolt (pcs10)



#95 $\phi 11 \times \phi 30 \times 2.5$ Flat Washer (2pcs)



#84 M12X65 Hex Head Bolt (pcs4)



#91 $\phi 30 \times \phi 17.5 \times 3$ Flat Washer (pcs1)

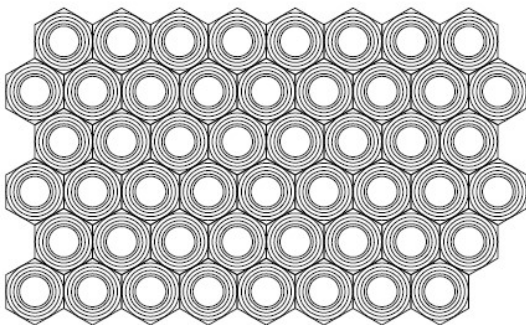


#86 M12X90 Hex Head Bolt (pcs4)

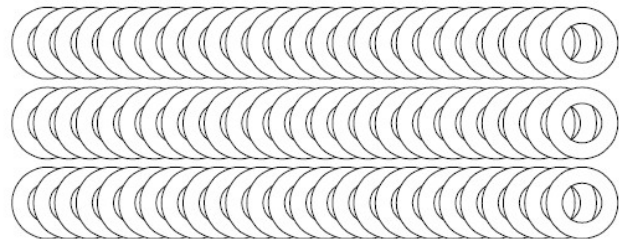


#87 M12X100 Hex Head Bolt (pcs4)

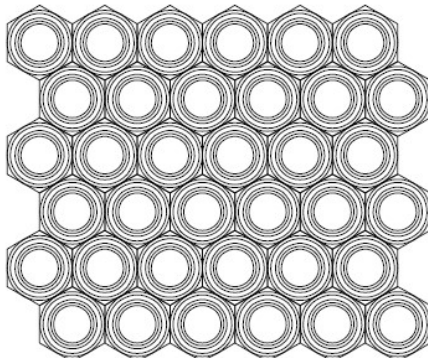
HARDWARE PACK(4-4)



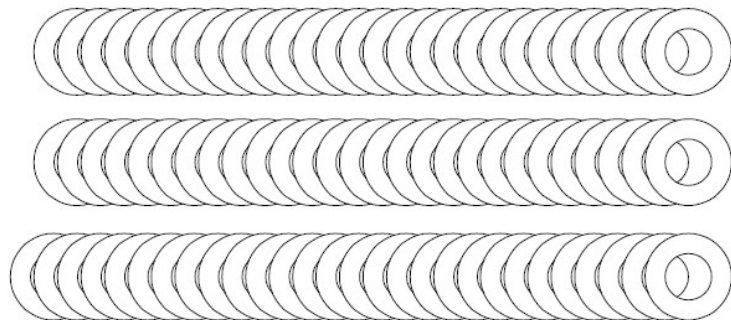
#93 M10 Nylon Lock Nut (pcs50)



#89 $\phi 11 \times \phi 20 \times 2$ Flat Washer (pcs78)



#94 M12 Nylon Lock Nut (pcs36)



#90 $\phi 13 \times \phi 24 \times 2$ Flat Washer (pcs82)

Fig.1

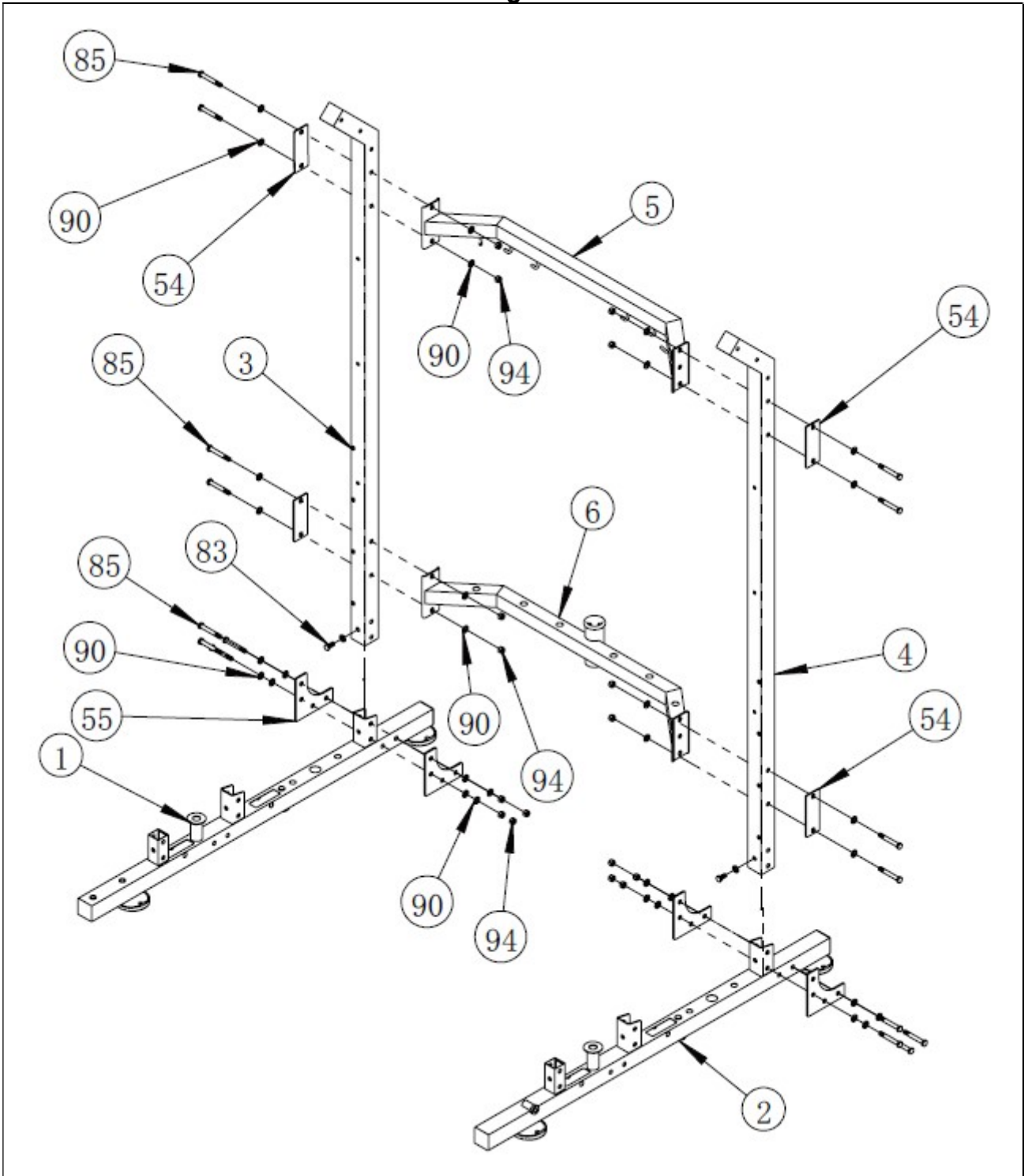


Fig.2

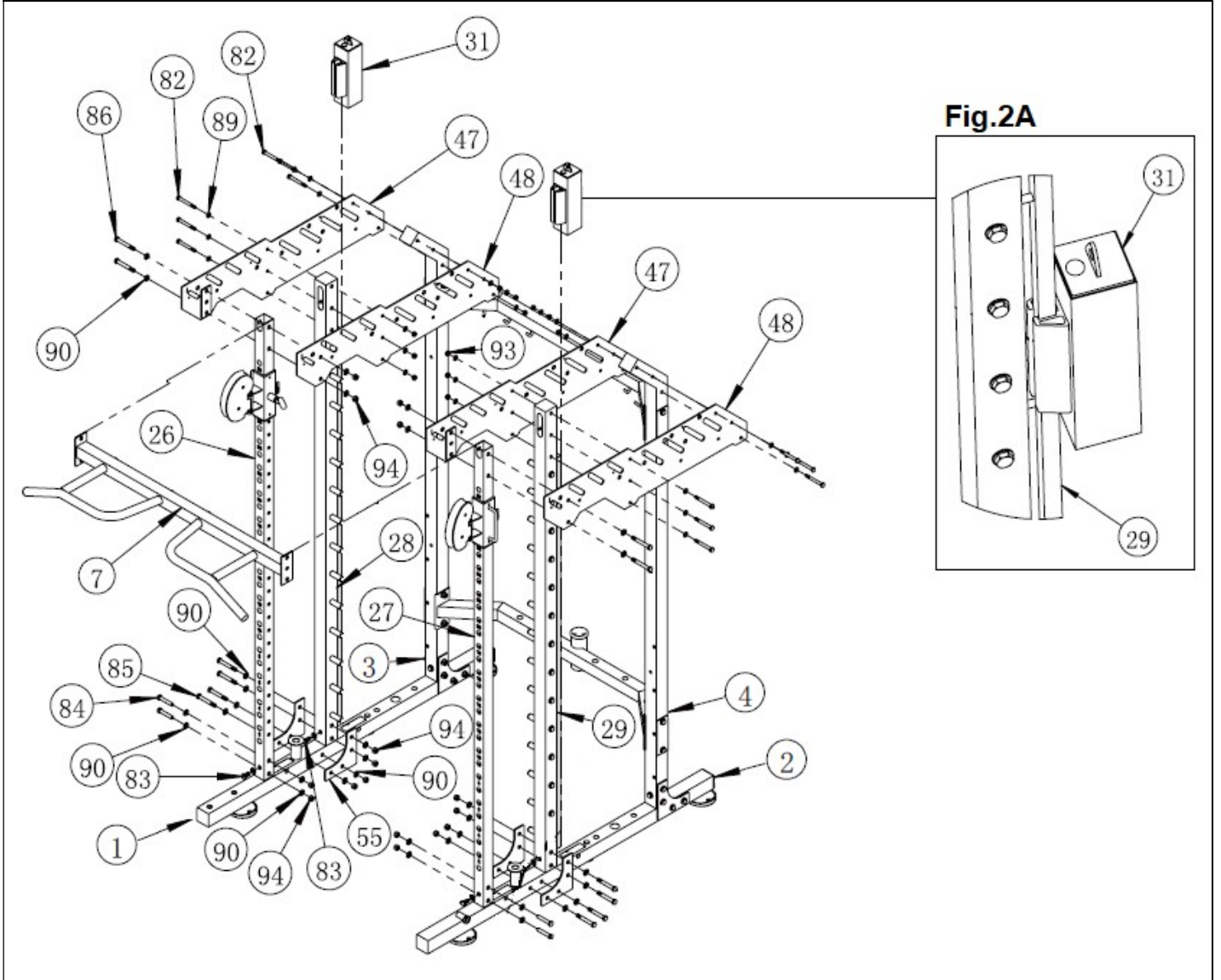


Fig.3 – G145

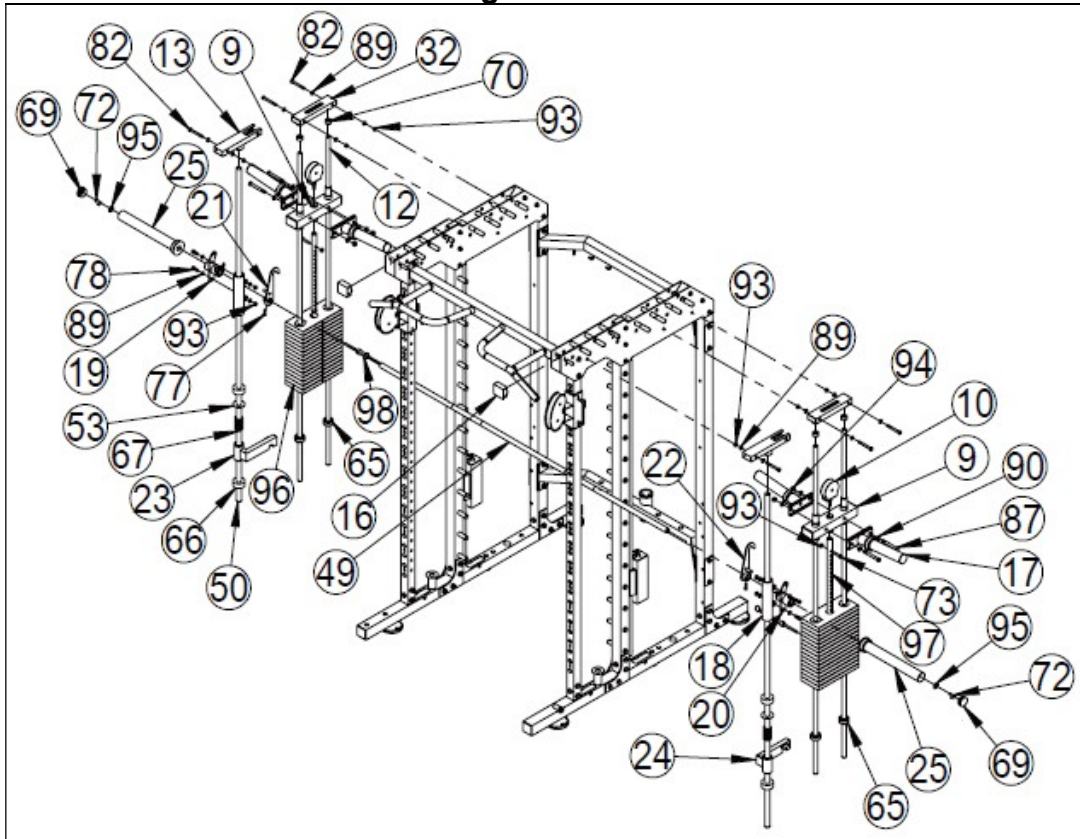


Fig.3A – G145

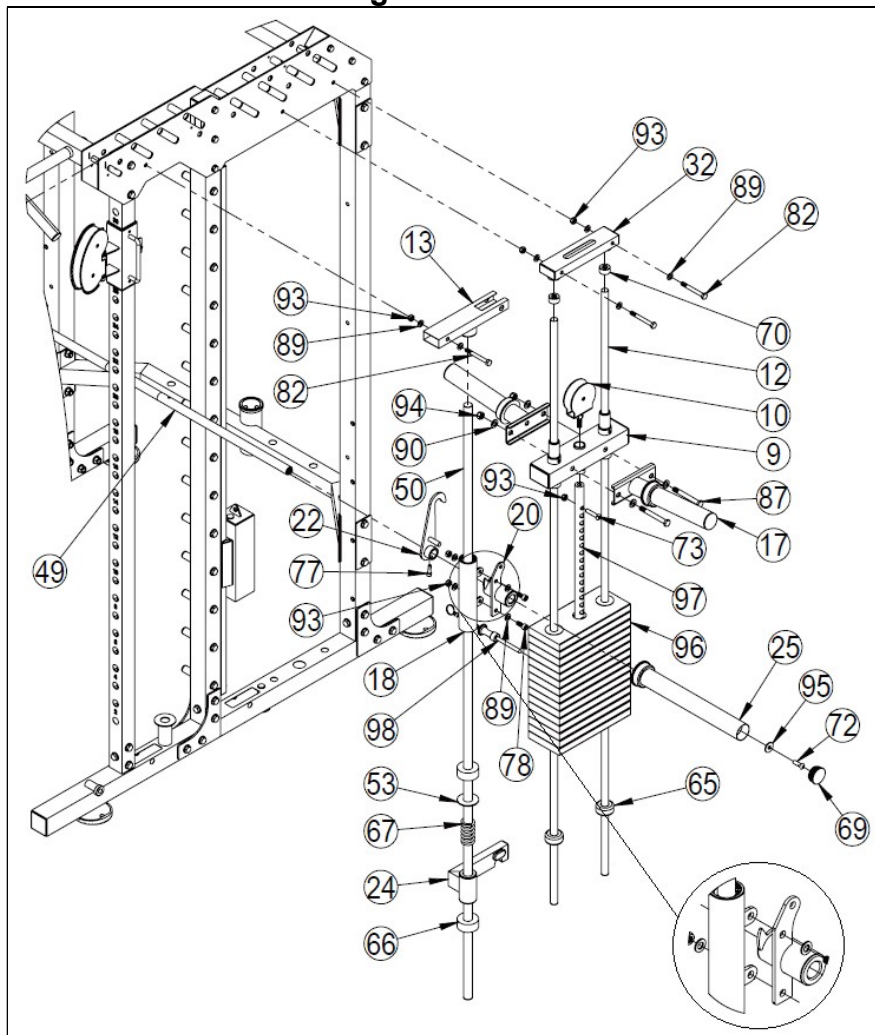


Fig.3 – G140

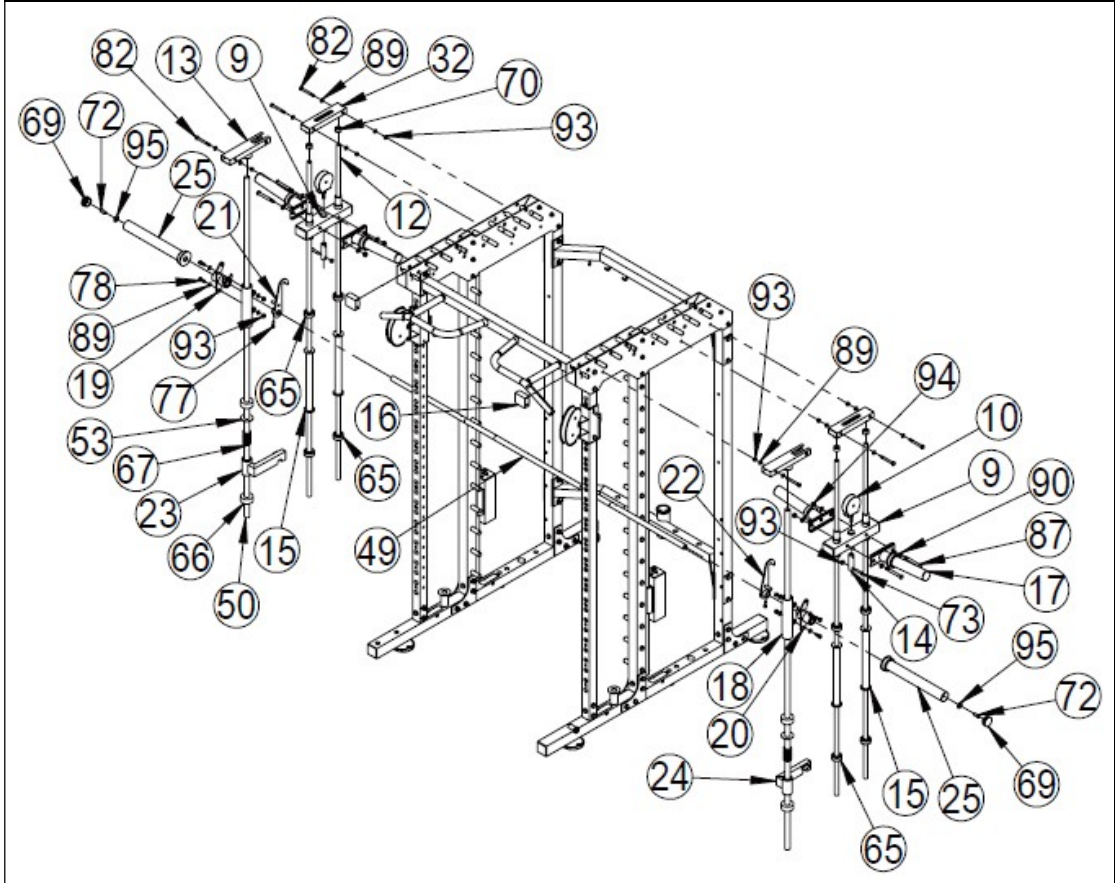


Fig.3A – G140

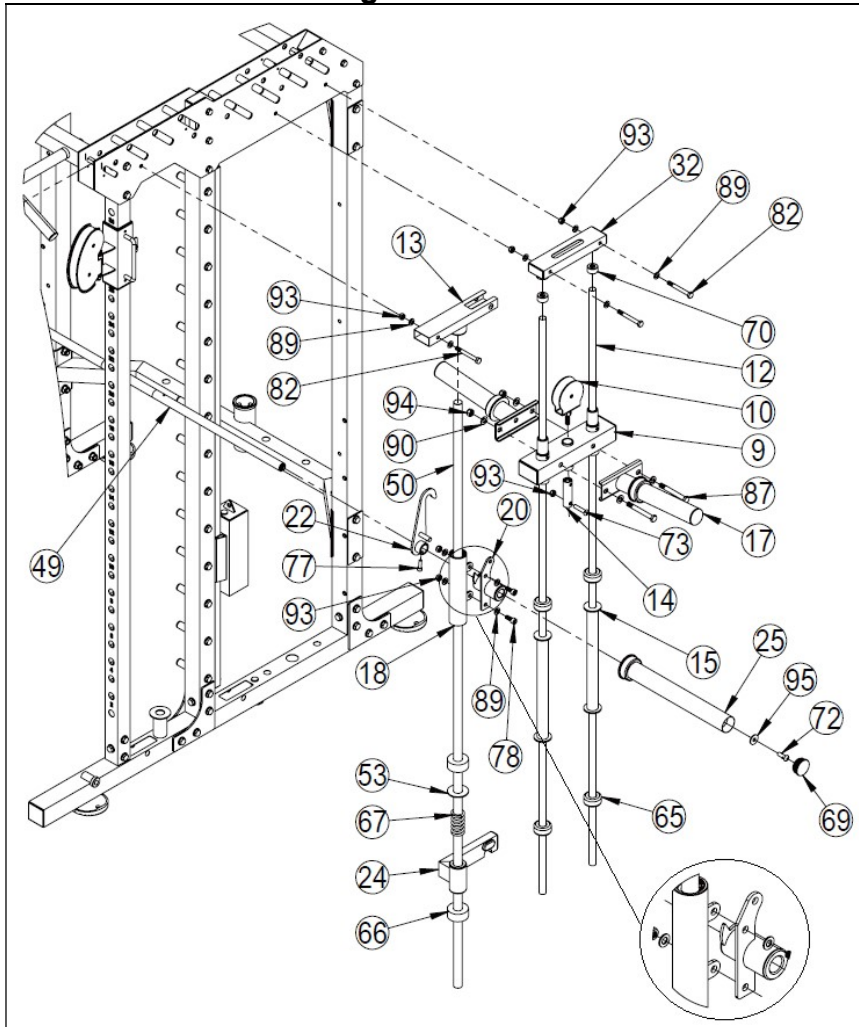


Fig.4

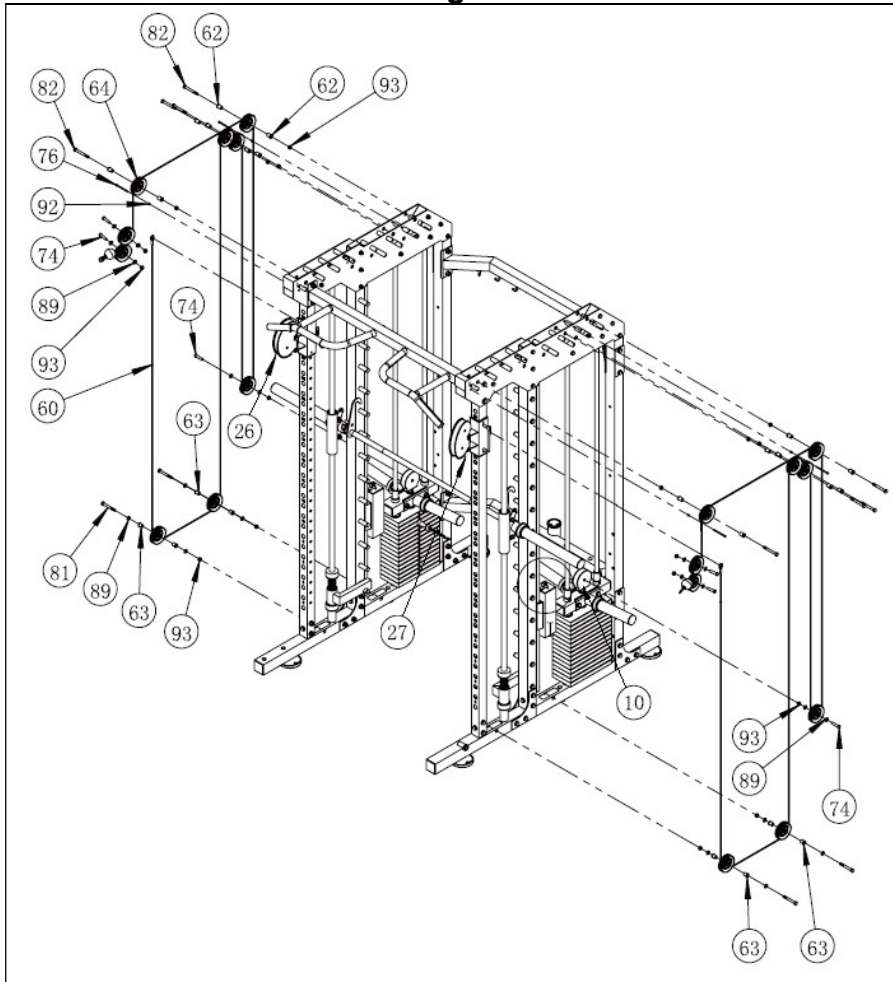


Fig.4A

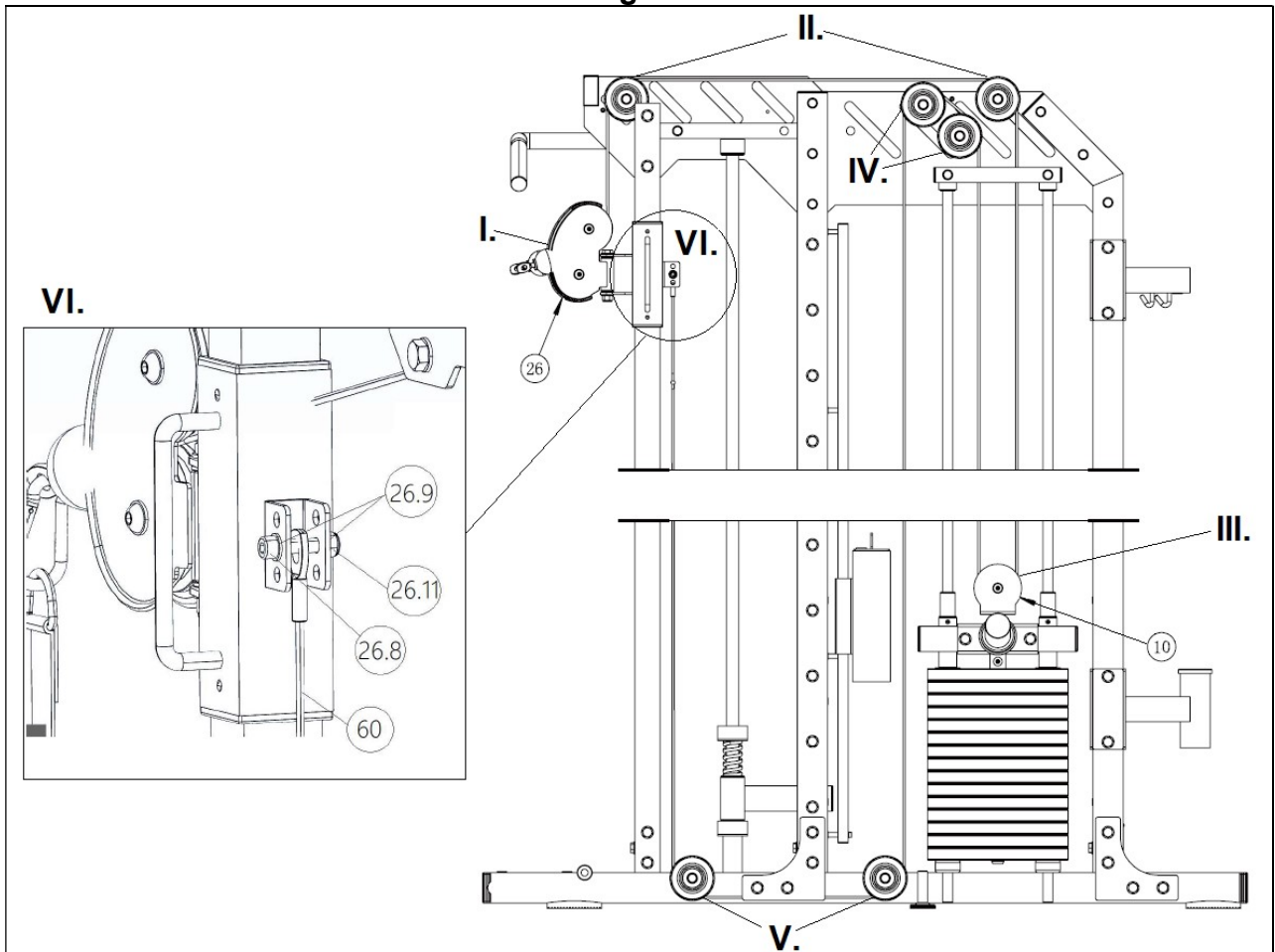


Fig.5

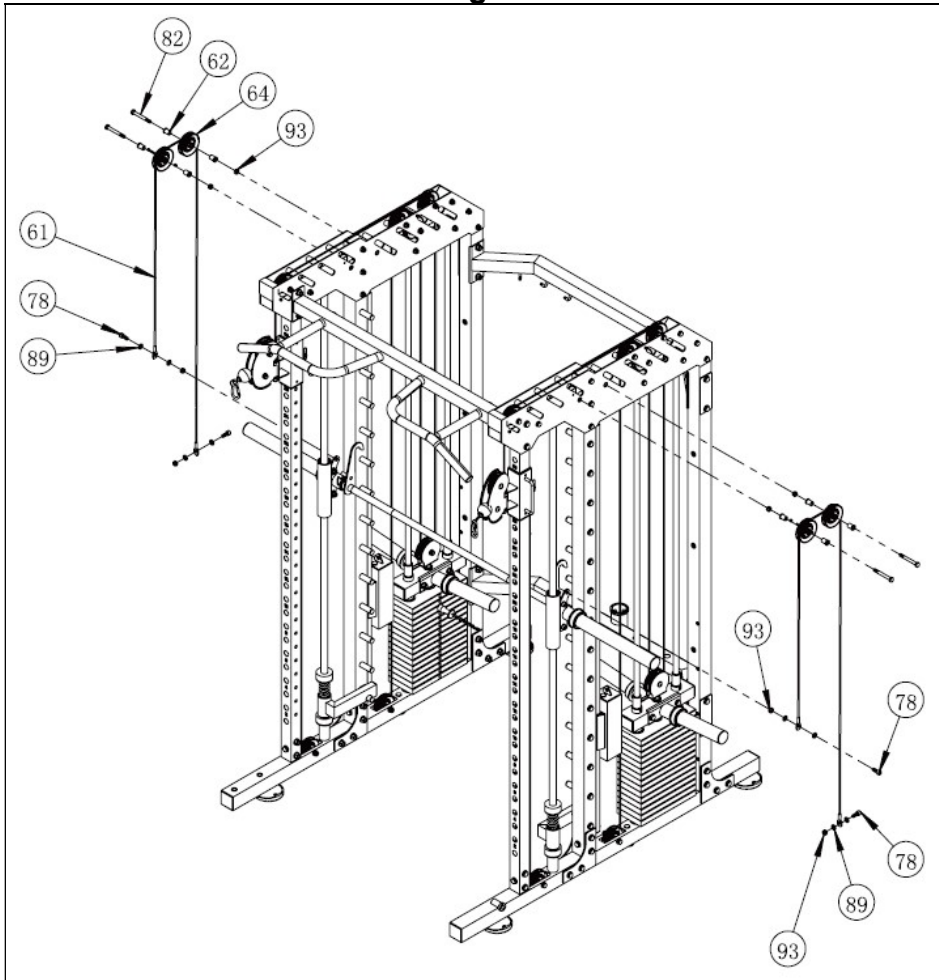


Fig.5A

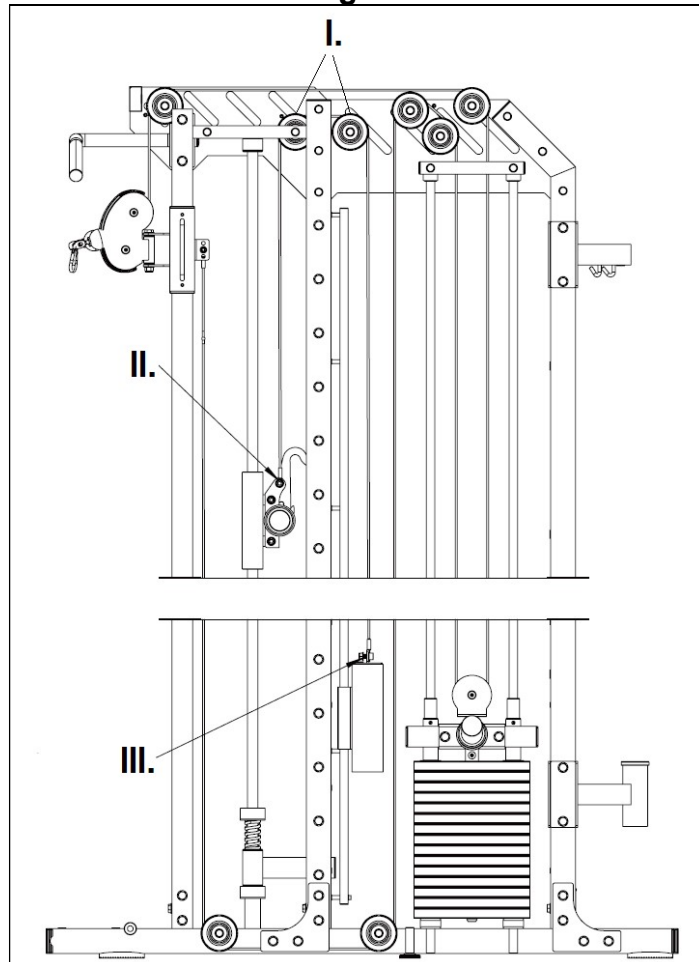


Fig.6

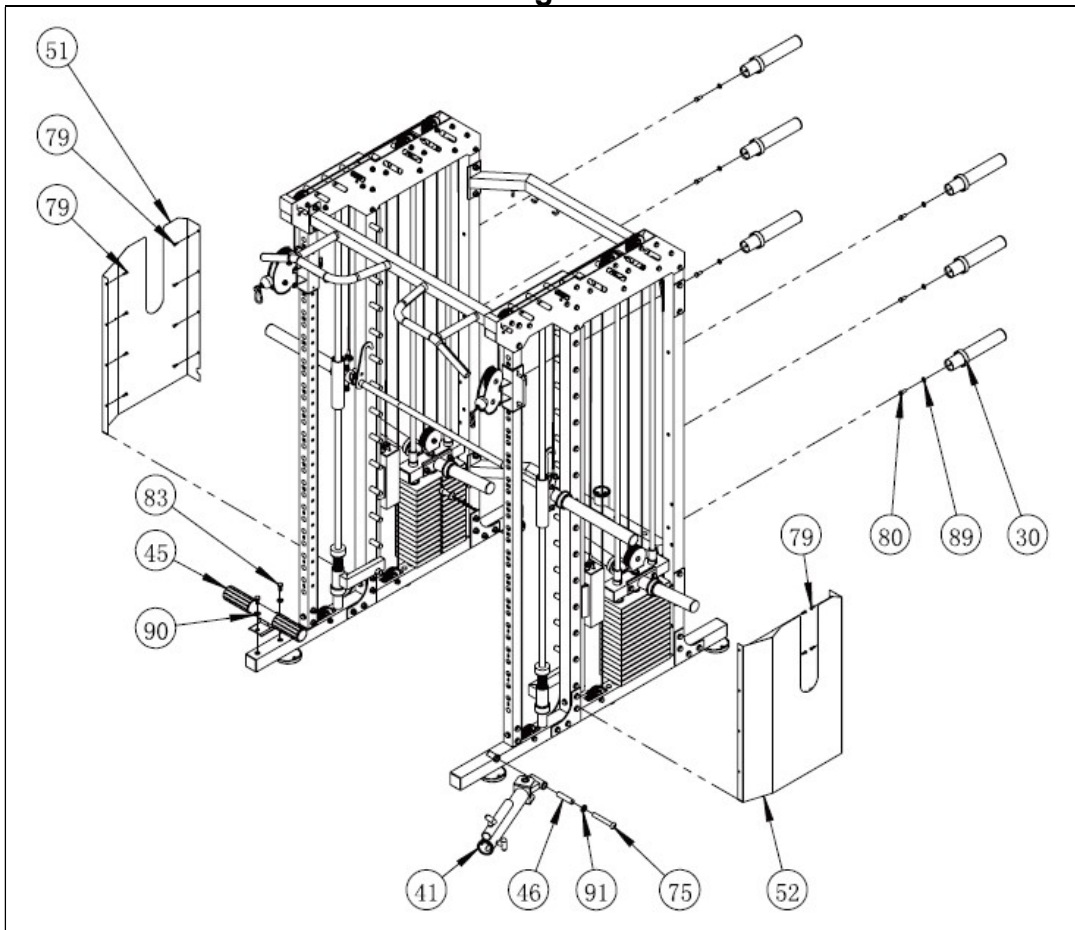


Fig.7

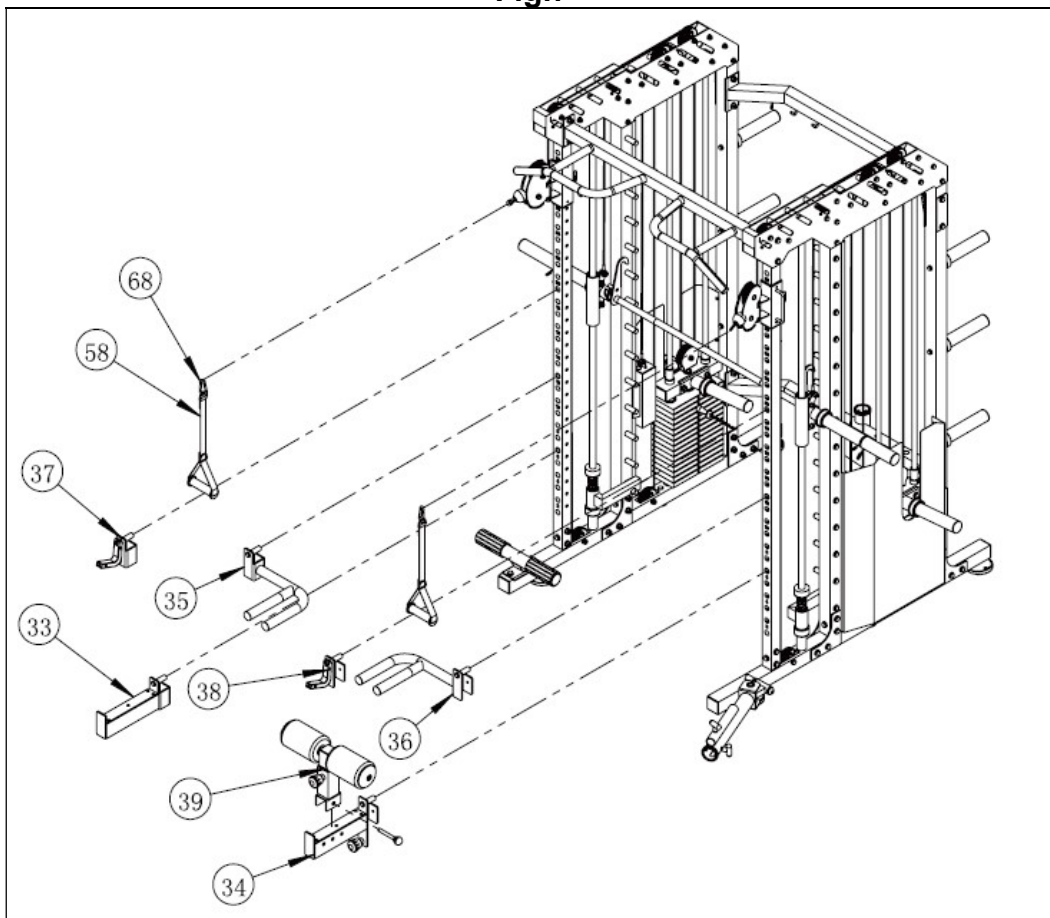


Fig.8

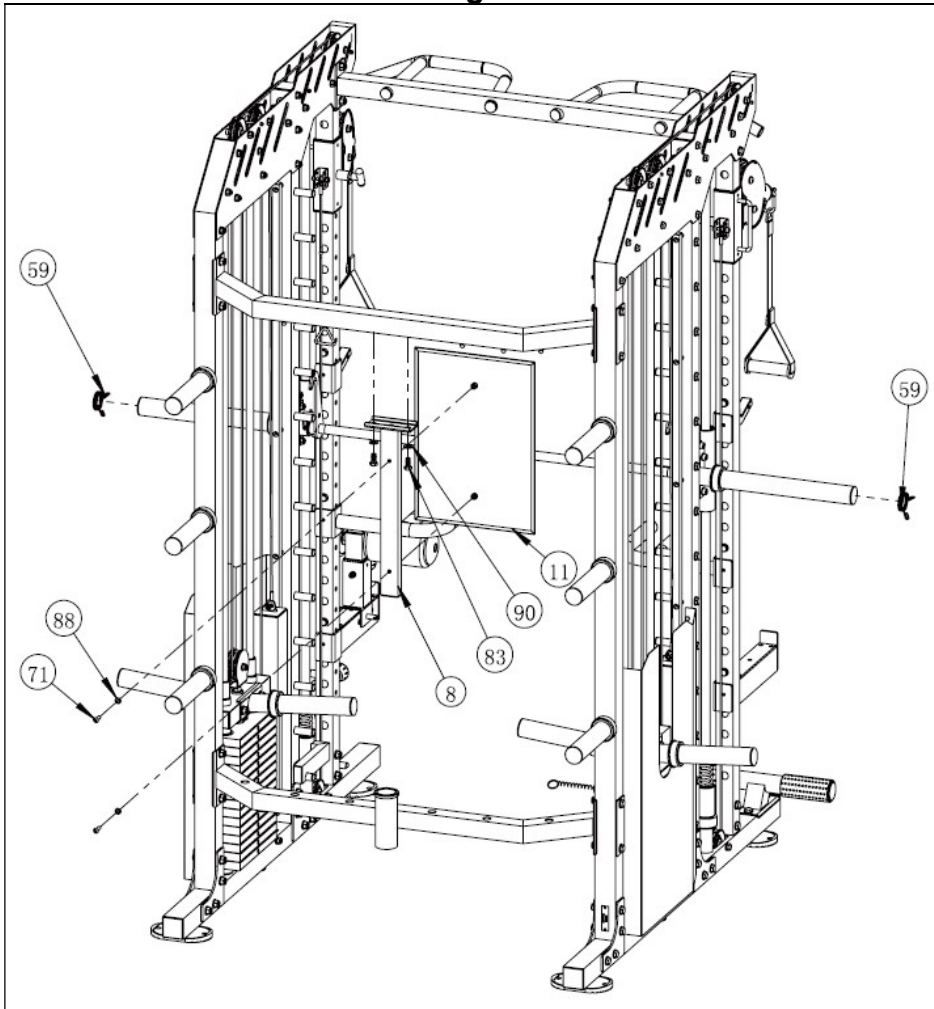
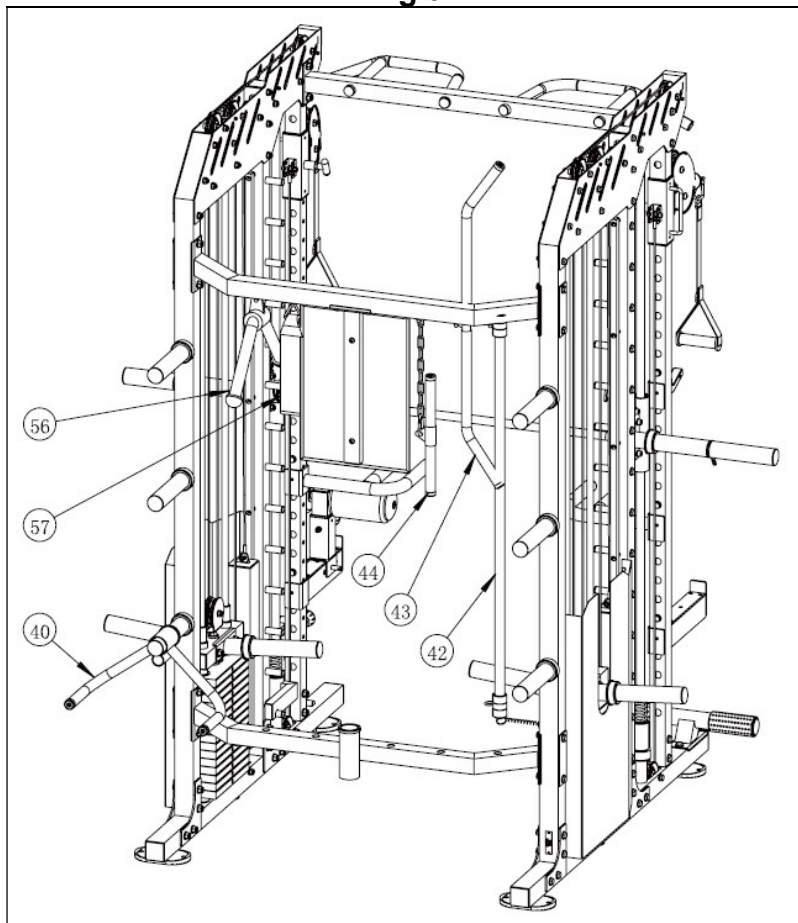


Fig.9



INDICACIONES GENERALES.-

Lea atentamente las instrucciones de este manual. Este le da indicaciones importantes sobre la seguridad, el uso y el mantenimiento de la máquina.

Siga las siguientes recomendaciones:

- 1 Mantenga a los niños y animales alejados de la máquina. No deje niños alrededor del equipo sin supervisión.
- 2 La máquina sólo puede ser usada por 1 persona al mismo tiempo.
- 3 Trabaje en el nivel de ejercicio recomendado, no llegue al agotamiento. Si siente dolor o molestias de cualquier tipo, pare el ejercicio inmediatamente y acuda a su médico.
- 4 Utilice el aparato sobre una superficie sólida y nivelada, con 1 metro alrededor. No es aconsejable mantener su unidad en un lugar húmedo debido a que la oxidación sería inevitable. No utilice el equipo al aire libre.
- 5 Mantenga sus manos y pies alejados de las partes móviles.
- 6 Utilice prendas de vestir y calzado adecuados. Átese correctamente los cordones.
- 7 Utilice el equipo de acuerdo con las funciones descritas en el manual, no utilice accesorios o ejercicios distintos a los descritos por el fabricante.
- 8 No coloque objetos afilados alrededor de la máquina.
- 9 No permita que los niños o personas discapacitadas utilicen el aparato sin la estricta supervisión de una persona cualificada.
- 10 Realice estiramientos antes de usar el equipo como parte del calentamiento.
- 11 Seleccione un peso adecuado a su condición física.
- 12 No utilice el equipo si está dañado o incompleto.
- 13 Se recomienda hacer ejercicio con un monitor que supervise el ejercicio.
- 14 Esta unidad está diseñada para uso semi-profesional. El peso máximo de usuario es 130 Kg.

Precaución: Antes de comenzar a utilizar este aparato, consulte a su médico. Esta advertencia es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años o con problemas de salud. Guarde estas instrucciones.

MANTENIMIENTO.-

- 1 Lubrique periódicamente las partes móviles. Al menos una vez al año.
- 2 Compruebe que todas las piezas están apretadas y que la máquina funciona correctamente antes del primer uso.
- 3 Utilice un paño húmedo para limpiar el equipo. No se recomienda el uso de disolventes.

INSTRUCCIONES DE MONTAJE.-

Saque la unidad de la caja y compruebe que tiene todas las piezas, Fig.A, Fig.B.

Para el montaje de esta máquina, se recomienda la ayuda de una segunda persona.

MONTAJE.-

1.- Atornille el tubo vertical izquierdo (3) y derecho (4) al tubo de la estructura izquierda (1) y derecha (2) colocando las chapas de fijación (55) y usando los tornillos (83), (85), las arandelas (90) y las tuercas (94), Fig.1.

Atornille el tubo trasero superior (5) e inferior (6) a los tubos verticales izquierdo (3) y derecho (4) colocando las chapas de fijación (54) y usando los tornillos (85), las arandelas (90) y las tuercas (94), Fig.1.

NOTA: No apriete completamente los tornillos.

2.- Atornille la columna izquierda (28) y derecha (29) en el tubo de la estructura izquierda (1) y derecha (2) colocando las chapas de fijación (55) y usando los tornillos (83), (85), las arandelas (90) y las tuercas (94), Fig.2.

Atornille la barra de regulación izquierda (26) y derecha (27) al tubo de la estructura izquierda (1) y derecha (2) usando los tornillos (83), (84), las arandelas (90) y las tuercas (94), Fig.2.

Coloque los soportes de pesas (31) en las columnas izquierda (28) y derecha (29), Fig.2, A.

Atornille las chapas interiores (47) y (48) al tubo vertical izquierdo (3) y derecho (4) y a la columna izquierda (28) y derecha (29) usando los tornillos (82), las arandelas (89) y las tuercas (93).

Atornille las chapas interiores (47) y (48) y la estructura superior (7) a la barra de regulación izquierda (26) y derecha (27) usando los tornillos (86), las arandelas (90) y las tuercas (94), Fig.2.

Apriete completamente todos los tornillos del primer y segundo paso.

3.- G145.-

Coloque los amortiguadores (65) en las barras (12) y sitúelas en los tubos de la estructura derecha (2) e izquierda (1), Fig.3. Coloque las pesas (96).

Coloque la polea (10), el soporte de discos (17) y la flauta (97) en la pesa superior (9) usando los tornillos (73), (87), las arandelas (89), (90) y las tuercas (94), Fig.3.

Coloque el conjunto de la pesa superior en las barras (12), coloque los casquillos (70) y el soporte superior (32) en el extremo superior de las barras (12) usando los tornillos (82), las arandelas (89) y las tuercas (93).

Coloque la barra guía (50) en el tubo de la estructura derecha (2), coloque el amortiguador (66), el conjunto de seguridad (24), el muelle (67), el casquillo (53), otro amortiguador (66), el soporte (18) y el soporte superior (13) usando el tornillo (82), la arandela (89) y la tuerca (93), Fig.3A. Siga el mismo proceso con la barra guía (50) en el tubo de la estructura izquierda (1).

Coloque el enganche de barra derecho (22) y el soporte derecho (20) al lado derecho de la barra Fig.3A usando el tornillo (77). Siga el mismo proceso con el lado izquierdo y el enganche (21) y el soporte (19) izquierdo.

Coloque el conjunto en el soporte (18) usando los tornillos (78), las arandelas (89), y las tuercas (93), Fig.3.

Coloque los soportes de discos (25) en los extremos de la barra (49) usando los tornillos (72) y las arandelas (95) y coloque los tapones (69), Fig.3.

Coloque los tapones (16) en el soporte superior. Coloque el pin selector (98) en la flauta (97), Fig.3

3.- G140.-

Coloque los amortiguadores (65) en las barras (12) y sitúelas en los tubos de la estructura derecha (2) e izquierda (1), Fig.3.

Coloque la polea (10), el soporte de discos (17) y el soporte (14) en la pesa superior (9) usando los tornillos (73), (87), las arandelas (89), (90) y las tuercas (94), Fig.3.

Coloque el conjunto de la pesa superior en las barras (12), coloque los casquillos (70) y el soporte superior (32) en el extremo superior de las barras (12) usando los tornillos (82), las arandelas (89) y las tuercas (93).

Coloque la barra guía (50) en el tubo de la estructura derecha (2), coloque el amortiguador (66), el conjunto de seguridad (24), el muelle (67), el casquillo (53), otro amortiguador (66), el soporte (18) y el soporte superior (13) usando el tornillo (82), la arandela (89) y la tuerca (93), Fig.3A. Siga el mismo proceso con la barra guía (50) en el tubo de la estructura izquierda (1).

Coloque el enganche de barra derecho (22) y el soporte derecho (20) al lado derecho de la barra Fig.3A usando el tornillo (77). Siga el mismo proceso con el lado izquierdo y el enganche (21) y el soporte (19) izquierdo.

Coloque el conjunto en el soporte (18) usando los tornillos (78), las arandelas (89), y las tuercas (93), Fig.3.

Coloque los soportes de discos (25) en los extremos de la barra (49) usando los tornillos (72) y las arandelas (95) y coloque los tapones (69), Fig.3.

Coloque los tapones (16) en el soporte superior.

4.- Coloque las poleas (64) y el cable (60) en el soporte de polea de la barra izquierda (26) y derecha (27) usando los tornillos (74), (85), las arandelas (89) y las tuercas (93), Fig.4, Fig.4A, I.

Coloque el cable (60), las poleas (64) en los extremos de la estructura superior usando los tornillos (82), los casquillos (62) y las tuercas (93), Fig.4, Fig.4A, II.

Coloque las poleas (64) y el cable (60) en los soportes de polea (10) usando los tornillos (74), las arandelas (89) y las tuercas (93), Fig.4, Fig.4A, III.

Coloque el cable (60), las poleas (64) en la estructura superior usando los tornillos (82), los casquillos (62) y las tuercas (93), Fig.4, Fig.4A, IV.

Coloque el cable (60), las poleas (64) en la estructura inferior izquierda (1) y derecha (2) usando los tornillos (81), los casquillos (63) y las tuercas (93), Fig.4, Fig.4A, V.

Enganche el extremo del cable al soporte de la polea de la corredera izquierda (26) y derecha (27), usando el

tornillo (26.8), las arandelas (26.9) y las tuercas (26.11), Fig.4, Fig.4A, VI.

5.- Coloque las poleas (64) y el cable (61) en la estructura superior usando los tornillos (82), los casquillos (62) y las tuercas (93), Fig.5, Fig.5, I.

Enganche el extremo del cable (61) al soporte izquierdo (19) y derecho (20) usando los tornillos (78), las arandelas (89) y las tuercas (93), Fig.5, Fig.5, II.

Enganche el otro extremo del cable (61) al soporte (31) usando los tornillos (78), las arandelas (89) y las tuercas (93), Fig.5, Fig.5, III.

6.- Coloque los soportes de discos (30) a los tubos verticales izquierdo (3) y derecho (4) usando los tornillos (80) y las arandelas (89), Fig.6.

Coloque la tapa izquierda (51) y derecha (52) usando los tornillos (79), Fig.6.

Coloque el soporte remo (41) en la estructura inferior derecha (2) usando el casquillo (46), el tornillo (75) y la arandela (91), Fig.6.

Coloque el soporte pies (45) en la estructura inferior derecha (1) usando los tornillos (83) y las arandelas (90), Fig.6.

7.- Coloque el tope izquierdo (33), el tope derecho (34), la barra izquierda (35), la barra derecha (36), el soporte izquierdo (37) y el soporte derecho (38) a la barra de regulación izquierda (26) y derecha (27), Fig.7.

Retire el pomo del soporte rodillas (39), colóquelo en el tope derecho (34) y vuelva a colocar el pomo, Fig.7.

Enganche las manetas (58) con el cable (60), Fig.7.

8.- Coloque el soporte del tablero (8) en el tubo superior trasero (5) usando los tornillos (83) y las arandelas (90), Fig.8.

Coloque el tablero (11) en el soporte (8) usando los tornillos (71) y las arandelas (88), Fig.8.

Coloque las mariposas (59) en los soportes de discos (25), Fig.8.

9.- Coloque las barras (42), (43), (44) y los tiradores (56), (57) en el tubo superior trasero (5), Fig.9.

Coloque el tirador remo (40) en el soporte de discos trasero, Fig.9.

Para cualquier consulta, no dude en ponerse en contacto con el (S.A.T).Servicio de Asistencia Técnica, llamando al teléfono de atención al cliente (ver página final del presente manual).

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

English

GENERAL INSTRUCTIONS.-

Read the instructions in this manual. This gives important information on the safety, use and maintenance of the machine.

Follow the following recommendations:

- 1 Keep children and animals away from the machine. Do not leave children unsupervised around the equipment.
- 2 The machine will only be used by 1 person at the same time.
- 3 Work at the recommended exercise level, do not get to exhaustion. If you feel pain or discomfort of any kind, stop exercising immediately and consult your doctor.
- 4 Use the appliance on a solid, level surface with 1 meter around. It is not advisable to keep your unit in wet place because the oxidation would be inevitable. Do not use the equipment outdoors.
- 5 Keep hands and feet away from moving parts.
- 6 Use suitable clothing and footwear. Tighten the laces properly.
- 7 Use the equipment according to the functions described in the manual, do not use accessories or exercises other than those described by the manufacturer.
- 8 Do not place any sharp objects around the machine.
- 9 Do not allow children or disabled persons use the appliance without the strict supervision of a qualified person.
- 10 Do stretches before using the computer as a warmup.
- 11 Select an appropriate weight to their physical condition.
- 12 Do not use the equipment if it is damaged or incomplete.
- 13 It is recommended to exercise a monitor to oversee the exercise.
- 14 This unit has been designed for semi-professional use. The maximum user weight is 130 kg.

Caution: Consult your doctor before beginning to use the machine. This advice is especially important for those over 35 or suffering from health problems.

Keep these instructions safe for future use.

MAINTENANCE.-

- 1 Lubricate moving parts regularly. At least once a year.
- 2 Check that all parts are tight and that the machine is working properly before first use.
- 3 Use a damp cloth to clean the equipment. The use of solvents is not recommended.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS.-

Saque la unidad de la caja y compruebe que tiene todas las piezas, Fig.A, Fig.B.

Para el montaje de esta máquina, se recomienda la ayuda de una segunda persona.

1.- Attach the left (3) and right (4) vertical tubes to the left (1) and right (2) bottom support tubes, placing the fixing plates (55) and using the screws (83), (85), the washers (90) and the nuts (94), Fig.1.

Attach the upper (5) and lower (6) rear tubes to the left (3) and right (4) vertical tubes by placing the fixing plates (54) and using the screws (85), the washers (90) and the nuts (94), Fig.1.

NOTE: Do not fully tighten the screws.

2.- Attach the left (28) and right (29) columns to the left (1) and right (2) bottom support tubes, placing the fixing plates (55) and using the screws (83), (85), the washers (90) and the nuts (94), Fig.2.

Attach the left (26) and right (27) sliding frame tubes to the left (1) and right (2) bottom support tubes using the screws (83), (84), the washers (90) and the nuts (94), Fig.2.

Attach the weight supports (31) to the left (28) and right (29) columns, Fig.2, A.

Attach the inner plates (47) and (48) to the left (3) and right (4) vertical tubes and to the left (28) and right (29) columns using the screws (82), the washers (89) and the nuts (93).

Attach the inner plates (47) and (48) and the upper frame (7) to the left (26) and right (27) sliding frame tubes using the screws (86), the washers (90) and the nuts (94), Fig.2.

Fully tighten all the screws from the first and second step.

3.- G145.-

Place the buffer pads (65) on the guide bars (12) and place the bars on the left (1) and right (2) bottom support tubes, Fig.3. Attach the weight plates (96).

Attach the pulley (10), the disc holder (17), and the selector (97) to the top weight (9) using the bolts (73), (87), the washers (89), (90), and the nuts (94), Fig.3.

Place top weight assembly on the bars (12), attach the bushings (70) and the top bracket (32) to the top end of the bars (12) using the screws (82), the washers (89) and the nuts (93).

Place the guide bar (50) on the right bottom tube (2), place the cushion (66), the safety assembly (24), the spring (67), the bushing (53), the other cushion (66), the support (18) and the upper support (13) using the screw (82), the washer (89) and the nut (93), Fig.3A. Follow the same process with the guide bar (50) on the left bottom support tube (1).

Attach the right bar hook (22) and the right support (20) to the right side of the bar, Fig.3A, using the screw (77). Follow the same process with the left side and the hook (21) and the left support (19).

Place the assembly on the support (18) using the screws (78), the washers (89), and the nuts (93), Fig.3.

Place the disc holders (25) on the ends of the bar (49) using the screws (72) and the washers (95) and place the plugs (69), Fig.3.

Put the plugs (16) in the upper support. Place the selector pin (98) in the selector (97), Fig.3.

3.- G140.-

Place the buffer pads (65) on the guide bars (12) and place the bars on the left (1) and right (2) bottom support tubes, Fig.3.

Attach the pulley (10), the disc holder (17), and the support (14) to the top weight (9) using the bolts (73), (87), the washers (89), (90), and the nuts. (94), Fig.3.

Place top weight assembly on the bars (12), attach the bushings (70) and the top bracket (32) to the top end of the bars (12) using the screws (82), the washers (89) and the nuts (93).

Place the guide bar (50) on the right bottom tube (2), place the cushion (66), the safety assembly (24), the spring (67), the bushing (53), the other cushion (66), the support (18) and the upper support (13) using the screw (82), the washer (89) and the nut (93), Fig.3A. Follow the same process with the guide bar (50) on the left bottom support tube (1).

Attach the right bar hook (22) and the right support (20) to the right side of the bar, Fig.3A, using the screw (77). Follow the same process with the left side and the hook (21) and the left support (19).

Place the assembly on the support (18) using the screws (78), the washers (89), and the nuts (93), Fig.3.

Place the disc holders (25) on the ends of the bar (49) using the screws (72) and the washers (95) and place the plugs (69), Fig.3.

Put the plugs (16) in the upper support.

4.- Attach the pulleys (64) and the cable (60) to left (26) and right (27) bar pulley support using the bolts (74), (85), the washers (89), and the nuts (93), Fig.4, Fig.4A, I.

Place the cable (60), the pulleys (64) to the ends of the upper frame using the screws (82), the bushings (62) and the nuts (93), Fig.4, Fig.4A, II.

Attach the pulleys (64) and the cable (60) to the pulley supports (10) using the bolts (74), the washers (89) and the nuts (93), Fig.4, Fig.4A, III.

Attach the cable (60), the pulleys (64) to the upper structure using the screws (82), the bushings (62) and the nuts (93), Fig.4, Fig.4A, IV.

Attach the cable (60), the pulleys (64) to the left (1) and right (2) bottom tubes using the screws (81), the bushings (63) and the nuts (93), Fig.4, Fig. 4A, V.

Attach the end of the cable to the left (26) and right (27) slider pulley support, using the screw (26.8), the washers (26.9) and the nuts (26.11), Fig.4, Fig.4A, VI.

5.- Attach the pulleys (64) and the cable (61) to the upper frame using the bolts (82), the bushings (62) and the nuts (93), Fig.5, Fig.5, I.

Attach the end of the cable (61) to the left (19) and right (20) supports using the screws (78), the washers (89) and the nuts (93), Fig.5, Fig.5, II.

Attach the other end of the cable (61) to the support (31) using the screws (78), the washers (89) and the nuts (93), Fig.5, Fig.5, III

6.- Attach the disc holders (30) to the left (3) and right (4) vertical tubes using the screws (80) and the washers (89), Fig.6.

Attach the left (51) and right (52) covers using the screws (79), Fig.6.

Place the rowing support (41) on the right bottom tube (2) using the bushing (46), the screw (75) and the washer (91), Fig.6.

Place the foot support (45) on the right bottom tube (1) using the screws (83) and the washers (90), Fig.6.

7.- Attach the left (33) and right (34) bumpers, the left (35) and right (36) bars, the left (37) and right (38) brackets to the left (26) and right (27) adjustment bars, Fig.7.

Remove the knob (39) from the knee support (39), place the support on the right bumper (34) and refit the knob, Fig.7.

Attach the handles (58) to the cable (60), Fig.7.

8.- Attach the poster support frame (8) to the upper rear tube (5) using the bolts (83) and the washers (90), Fig.8.

Attach the display board (11) to the support (8) using the screws (71) and the washers (88), Fig.8.

Attach the butterfly clips (59) to the disc holders (25), Fig.8.

9.- Place the bars (42), (43), (44) and the handles (56), (57) on the upper rear tube (5), Fig.9.

Place the rowing handle (40) on the rear disc support, Fig.9.

Do not hesitate to get touch with the Technical Assistance Service if you have any queries by phoning customer services (see last page in manual).

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

CONSIGNES GÉNÉRALES.-

Lisez les instructions dans ce manuel. Cela donne des informations importantes sur la sécurité, l'utilisation et l'entretien de la machine.

Suivez les recommandations suivantes:

- 1 Gardez les enfants et les animaux loin de la machine. Ne pas laisser les enfants sans surveillance autour de l'équipement.
- 2 La machine ne sera utilisée par 1 personne en même temps.
- 3 Les travaux au niveau d'exercice recommandé, ne reçoivent pas à l'épuisement. Si vous ressentez une douleur ou une gêne quelconque, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez votre médecin.
- 4 Utilisez l'appareil sur une surface solide, de niveau d'environ 1 mètre. Il est conseillé de garder votre appareil dans un endroit humide, car l'oxydation serait inévitable. Ne pas utiliser l'équipement extérieur.
- 5 Gardez les mains et les pieds des pièces en mouvement.
- 6 Utiliser des vêtements et des chaussures appropriés. Serrer les lacets correctement.
- 7 Utilisez l'équipement selon les fonctions décrites dans le manuel, ne pas utiliser des accessoires ou des exercices autres que ceux décrits par le fabricant.
- 8 Ne placez pas d'objets pointus autour de la machine.
- 9 Ne pas laisser les enfants ou les personnes handicapées utiliser l'appareil sans la stricte supervision d'une personne qualifiée.
- 10 Faire des étirements avant d'utiliser l'ordinateur comme un warm-up.
- 11 Sélectionnez un poids approprié à leur condition physique.
- 12 Ne pas utiliser l'équipement si elle est endommagée ou incomplète.
- 13 Est recommandé d'exercer un moniteur pour surveiller l'exercice.
- 14 Cette machine a été conçue pour un usage semi-professionnel. Le poids maximum de l'utilisateur est de 130 kg.

Précaution: Consultez votre médecin avant d'entreprendre des exercices sur cette machine. Cette remarque s'adresse plus particulièrement aux personnes âgées de + de 35 ans et aux personnes qui ont des problèmes de santé.

Conservez cette notice.

ENTRETIEN.-

- 1 Graisser déplacer régulièrement les parties. Au moins une fois par an.
- 2 Vérifiez que toutes les pièces sont serrées et que la machine fonctionne correctement avant la première utilisation.
- 3 Utilisez un chiffon humide pour nettoyer l'équipement. l'utilisation de solvants est déconseillée.

MONTAGE.-

Sortez l'unité de la boîte et vérifiez que vous avez toutes les pièces, Fig.A, Fig.B.

Pour le montage de cette machine, l'aide d'une deuxième personne est recommandée.

1.- Visser le tube vertical gauche (3) et droit (4) au tube des structures gauche (1) et droite (2), en plaçant les plaques de fixation (55) et en utilisant les vis (83), (85), les rondelles (90) et les écrous (94), Fig.1.

Visser le tube arrière supérieur (5) et inférieur (6) aux tubes verticaux gauche (3) et droit (4) en plaçant les plaques de fixation (54) et en utilisant les vis (85), les rondelles (90) et les écrous (94), Fig.1.

REMARQUE : Ne serrez pas complètement les vis.

2.- Visser les colonnes gauche (28) et droite (29) au tube des structures gauche (1) et droite (2), en plaçant les plaques de fixation (55) et en utilisant les vis (83), (85), les rondelles (90) et les écrous (94), Fig.2.

Visser la barre de réglage gauche (26) et droite (27) au tube de cadre gauche (1) et droit (2) à l'aide des vis (83), (84), des rondelles (90) et des écrous (94), Fig.2.

Placez les supports de poids (31) sur les colonnes gauche (28) et droite (29), Fig.2, A.

Visser les plaques intérieures (47) et (48) au tube vertical gauche (3) et droit (4) et à la colonne gauche (28) et droite (29) à l'aide des vis (82), des rondelles (89) et les noix (93).

Visser les plaques intérieures (47) et (48) et la structure supérieure (7) à la barre de réglage gauche (26) et droite (27) à l'aide des vis (86), des rondelles (90) et des écrous (94). Fig.2.

Serrez complètement toutes les vis des première et deuxième étape.

3.- G145.-

Placer les amortisseurs (65) sur les barres (12) et les placer sur les tubes de la structure droite (2) et gauche (1), Fig.3. Fixez les poids (96).

Fixez la poulie (10), le support de disque (17) et la flûte (97) au poids supérieur (9) à l'aide des boulons (73), (87), des rondelles (89), (90) et des écrous (94), Fig. 3.

Placez l'ensemble de poids supérieur sur les (12) barres, fixez les (70) bagues et le (32) support supérieur à l'extrémité supérieure des (12) barres à l'aide des (82) vis, (89) rondelles et des écrous (93).

Placez (50) la barre de guidage sur (2) le tube de cadre droit, placez (66) l'amortisseur, (24) l'ensemble de sécurité, (67) le ressort, (53) la bague, (66) l'autre amortisseur, le support (18) et la partie supérieure support (13) à l'aide de la vis (82), de la rondelle (89) et de l'écrou (93), Fig.3A. Suivez le même processus avec la barre de guidage (50) sur le tube de cadre gauche (1).

Attachez le Crochet de la Barre Droite (22) et le Support Droit (20) au côté droit de la barre Fig.3A à l'aide de la Vis (77). Suivez le même processus avec le côté gauche et le crochet gauche (21) et le support (19).

Placer l'ensemble sur le support (18) à l'aide des vis (78), des rondelles (89), et des écrous (93), Fig.3.

Placer les supports de disque (25) sur les extrémités de la barre (49) à l'aide des vis (72) et des rondelles (95) et

placer les bouchons (69), Fig.3.

Mettre les bouchons (16) dans le support supérieur.
Placer la goupille de sélection (98) dans la flûte (97), Fig.3

3.- G140.-

Placer les amortisseurs (65) sur les barres (12) et les placer sur les tubes de la structure droite (2) et gauche (1), Fig.3.

Mettre la poulie (10), le support disque (17) et le support (14) sur la masselotte supérieure (9) à l'aide des vis (73), (87), des rondelles (89), (90) et des écrous. (94), Fig.3.

Placez l'ensemble de poids supérieur sur les (12) barres, fixez les (70) bagues et le (32) support supérieur à l'extrémité supérieure des (12) barres à l'aide des (82) vis, (89) rondelles et des écrous (93). Placez (50) la barre de guidage sur (2) le tube de cadre droit, placez (66) l'amortisseur, (24) l'ensemble de sécurité, (67) le ressort, (53) la bague, (66) l'autre amortisseur, le support (18) et la partie supérieure support (13) à l'aide de la vis (82), de la rondelle (89) et de l'écrou (93), Fig.3A. Suivez le même processus avec la barre de guidage (50) sur le tube de cadre gauche (1).

Attachez le Crochet de la Barre Droite (22) et le Support Droit (20) au côté droit de la barre Fig.3A à l'aide de la Vis (77). Suivez le même processus avec le côté gauche et le crochet gauche (21) et le support (19).

Placer l'ensemble sur le support (18) à l'aide des vis (78), des rondelles (89), et des écrous (93), Fig.3.

Placer les supports de disque (25) sur les extrémités de la barre (49) à l'aide des vis (72) et des rondelles (95) et placer les bouchons (69), Fig.3.

Mettre les bouchons (16) dans le support supérieur.

4.- Placer les poulies (64) et le câble (60) sur le support de poulie de la barre gauche (26) et droite (27) à l'aide des vis (74), (85), des rondelles (89) et des rondelles écrous (93), Fig.4, Fig.4A, I.

Fixez le câble (60), les poulies (64) aux extrémités du cadre supérieur à l'aide des vis (82), des bagues (62) et des écrous (93), Fig.4, Fig.4A, II.

Fixez les poulies (64) et le câble (60) aux supports de poulie (10) à l'aide des boulons (74), des rondelles (89) et des écrous (93), Fig.4, Fig.4A, III.

Fixer le câble (60), les poulies (64) à la structure supérieure à l'aide des vis (82), des douilles (62) et des écrous (93), Fig.4, Fig.4A, IV.

Fixer le câble (60), les poulies (64) au châssis inférieur gauche (1) et droit (2) à l'aide des vis (81), des douilles (63) et des écrous (93), Fig.4, Fig. 4A, v.

Accrocher l'extrémité du câble au support gauche (26) et droit (27) de la poulie coulissante, à l'aide de la vis (26.8), des rondelles (26.9) et des écrous (26.11), Fig.4, Fig.4A, VI.

5.- Placer les poulies (64) et le câble (61) sur la structure supérieure à l'aide des vis (82), des douilles (62) et des écrous (93), Fig.5, Fig.5, I.

Accrocher l'extrémité du câble (61) aux pattes gauche (19) et droite (20) à l'aide des vis (78), des rondelles (89) et des écrous (93), Fig.5, Fig.5, II.

Accrocher l'autre extrémité du câble (61) au support (31) à l'aide des vis (78), des rondelles (89) et des écrous (93), Fig.5, Fig.5, III.

6.- Fixer les supports de disque (30) aux tubes verticaux gauche (3) et droit (4) à l'aide des vis (80) et des rondelles (89), Fig.6.

Fixez les caches gauche (51) et droit (52) à l'aide des vis (79), Fig.6.

Placer le support de palette (41) sur la structure inférieure droite (2) à l'aide de la douille (46), de la vis (75) et de la rondelle (91), Fig.6.

Placer le repose-pieds (45) sur la structure inférieure droite (1) à l'aide des vis (83) et des rondelles (90), Fig.6.

7.- Placer la butée gauche (33), la butée droite (34), la barre gauche (35), la barre droite (36), le support gauche (37) et le support droit (38) sur la barre de réglage gauche (26) et droite (27), Fig.7.

Retirer la molette de l'appui-genoux (39), la placer sur la butée droite (34) et replacer la molette, Fig.7.

Engager les poignées (58) avec le câble (60), Fig.7.

8.- Placer le support tableau de bord (8) sur le tube arrière supérieur (5) à l'aide des vis (83) et des rondelles (90), Fig.8.

Fixer la planche (11) au support (8) à l'aide des vis (71) et des rondelles (88), Fig.8.

Placer les papillons (59) dans les supports de disques (25), Fig.8.

9.- Placer les barres (42), (43), (44) et les poignées (56), (57) dans le tube arrière supérieur (5), Fig.9.

Placer la poignée de palette (40) sur le support de disque arrière, Fig.9.

Pour toute information complémentaire et en cas de doute sur le bon état de l'une quelconque partie de la machine, l'hésitez pas à appeler le Service d'Assistance Technique (SAT) au numéro de téléphone d'Assistance Clientèle qui figure à la dernière page de cette notice.

BH SE RÉSERVE LE DROIT DE MODIFIER LES CARACTÉRISTIQUES DE SES PRODUITS SANS PRÉAVIS.

ALLGEMEINE HINWEISE.-

Lesen Sie die Anweisungen in diesem Handbuch. Dies gibt wichtige Informationen über die Sicherheit, Bedienung und Wartung der Maschine.

Folgen Sie den folgenden Empfehlungen:

- 1** Halten Sie Kinder und Haustiere von der Maschine weg. Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt in der Nähe des Gerätes.
- 2** Das Gerät kann nur von 1 Person zur gleichen Zeit verwendet werden.
- 3** Arbeiten Sie auf dem empfohlenen Übungsniveau, und üben Sie nicht bis zur Erschöpfung. Wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden jeglicher Art verspüren, hören Sie sofort mit dem Training auf und konsultieren Sie Ihren Arzt.
- 4** Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einem Abstand von 1 Meter rund um das Gerät. Es ist nicht ratsam, Ihr Gerät an einem feuchten Ort aufzubewahren, da die Oxidation unvermeidlich wäre. Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien.
- 5** Halten Sie Hände und Füße von beweglichen Teilen fern.
- 6** Verwenden Sie geeignete Kleidung und Schuhe. Ziehen Sie die Schnürsenkel richtig fest.
- 7** Verwenden Sie das Gerät gemäß den im Handbuch beschriebenen Funktionen, verwenden Sie kein Zubehör oder andere Übungen, als die vom Hersteller beschriebenen.
- 8** Stellen Sie keine scharfen Gegenstände rund um das Gerät.
- 9** Lassen Sie Kinder oder einbeschränkte Personen, das Gerät nicht ohne strenge Aufsicht einer qualifizierten Person nutzen.
- 10** Machen Sie Dehnübungen, bevor Sie das Gerät benutzen.
- 11** Wählen Sie ein entsprechendes Gewicht zu ihrer körperlichen Verfassung.
- 12** Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn es beschädigt oder unvollständig ist.
- 13** Es wird empfohlen, das Gerät mit einem Trainer zu machen, der die Übung überwacht.
- 14** Dieses Produkt ist geeignet für den semiprofessionellen Einsatz. Der maximale Benutzergewicht beträgt 130 kg.

Achtung: Bevor Sie das Gerät benutzen, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt. Dieser Hinweis ist besonders wichtig für Personen, die älter als 35 sind oder gesundheitliche Probleme haben. Bevor Sie irgendein Trainingsgerät benutzen, lesen Sie bitte stets die gesamten Anleitungen.

Bewahren Sie diese Anleitungen gut auf.

WARTUNG.-

- 1** Bewegliche Teile regelmäßig schmieren. Mindestens einmal im Jahr.

- 2** Prüfen Sie vor dem ersten Gebrauch, ob alle Teile fest sitzen und das Gerät einwandfrei funktioniert.

- 3** Verwenden Sie ein feuchtes Tuch, um das Gerät zu reinigen. Die Verwendung von Lösungsmitteln ist nicht empfohlen.

MONTAGEHINWEISE.-

Nehmen Sie das Gerät aus der Verpackung und prüfen Sie, ob alle Teile vorhanden sind, Fig A, Fig.B.

Für die Montage, wird die Hilfe einer zweiten Person empfohlen.

- 1.-** Schrauben Sie die linken (3) und rechten (4) vertikalen Rohre, an die Säule der jeweiligen linken (1) und rechten (2) Struktur, indem Sie die Befestigungsplatten (55) platzieren, zusammen mit den Schrauben (83), (85), den Unterlegscheiben (90) und die Muttern (94), Fig.1.

Schrauben Sie das obere (5) und untere (6) hintere Rohr an das linke (3) und rechte (4) vertikale Rohr, indem Sie die Befestigungsplatten (54) platzieren und die Schrauben (85), die Unterlegscheiben (90) und die Muttern verwenden (94), Fig.1.

HINWEIS: Ziehen Sie die Schrauben nicht vollständig an.

- 2.-** Schrauben Sie die linke (28) und rechte (29) Rohr, an das Rohr der jeweiligen linken (1) und rechten (2) Struktur, platzieren Sie die Befestigungsplatten (55) und verwenden Sie die Schrauben (83), (85), die Unterlegscheiben (90) und die Muttern (94), Fig.2.

Schrauben Sie die linke (26) und rechte (27) Einstellstange mit den Schrauben (83), (84), Unterlegscheiben (90) und Muttern (94) an das linke (1) und rechte (2) Rahmenrohr, Fig.2.

Platzieren Sie die Gewichtshalter (31) auf der linken (28) und rechte (29) Rohr, Fig.2, A.

Schrauben Sie die Innenplatten (47) und (48) mit den Schrauben (82), den Unterlegscheiben (89) und an das linke (3) und rechte (4) vertikale Rohr und an die linke (28) und rechte (29) Säule mit den Muttern (93).

Schrauben Sie die inneren Platten (47) und (48) und die obere Struktur (7) mit den Schrauben (86), den Unterlegscheiben (90) und den Muttern (94) an die linke (26) und rechte (27) Einstellstange. Fig.2.

Ziehen Sie alle Schrauben aus dem ersten und zweiten Schritt vollständig an.

3.- G145.-

Legen Sie die Stoßdämpfer (65) auf die Stangen (12) und platzieren Sie sie auf den Rohren der rechten (2) und linken (1) Struktur, Fig.3. Befestigen Sie die Gewichte (96).

Befestigen Sie die Riemenscheibe (10), den Scheibenhalter (17) und die Nut (97) am oberen Gewicht (9) mit den Schrauben (73), (87), den Unterlegscheiben (89), (90) und den Muttern (94), Fig .3.

Platzieren Sie die obere Gewichtsbaugruppe auf (12) die Stangen und befestigen Sie (70) Buchsen und (32) obere Halterung mit (82) den Schrauben, (89) Unterlegscheiben und den Muttern (93) am oberen Ende der (12) Stangen. Setzen Sie (50) Führungsstange auf (2) das rechte Rahmenrohr, setzen Sie (66) Dämpfer, (24)

Sicherheitsbaugruppe, (67) Feder, (53) Buchse, (66) Dämpfer, die Halterung (18) und die Oberteil Halterung (13) mit der Schraube (82), der Unterlegscheibe (89) und der Mutter (93), Fig.3A. Verfahren Sie ebenso mit der Führungsschiene (50) am linken Rahmenrohr (1).

Befestigen Sie den rechten Stangenhaken (22) und die rechte Halterung (20) mit der Schraube (77) an der rechten Seite der Stange Fig. 3A. Gehen Sie genauso mit der linken Seite und dem linken Haken (21) und der Halterung (19) vor.

Platzieren Sie die Baugruppe mit den Schrauben (78), den Unterlegscheiben (89) und den Muttern (93) auf die Halterung (18), Fig.3.

Die Scheibenhalterungen (25) mit den Schrauben (72) und den Unterlegscheiben (95) an das Ende der Stange (49) und die Stopfen (69) anbringen, Fig.3.

Stecken Sie die Stopfen (16) in die obere Stütze. Positionieren Sie den Auswahlstift (98) in der Nut (97), Fig.3

3.- G140.-

Legen Sie die Stoßdämpfer (65) auf die Stangen (12) und platzieren Sie sie auf den Rohren der rechten (2) und linken (1) Struktur, Fig.3.

Bringen Sie die Riemenscheibe (10), die Scheibenhalterung (17) und die Halterung (14) mit den Schrauben (73), (87), den Unterlegscheiben (89), (90) und den Muttern am oberen Gewicht (9) an. (94), Fig.3.

Platzieren Sie die obere Gewichtsbaugruppe auf (12) die Stangen, befestigen Sie (70) die Buchsen und (32) obere Halterung mit (82) den Schrauben, (89) Unterlegscheiben und den Muttern (93) am oberen Ende der (12) Stangen an.

Setzen Sie (50) die Führungsstange auf (2) das rechte Rahmenrohr, setzen Sie (66) den Dämpfer, (24) die Sicherheitsbaugruppe, (67) Feder, (53) Buchse, (66) Dämpfer, die Stütze (18) und die Oberteil Halterung (13) mit der Schraube (82), der Unterlegscheibe (89) und der Mutter (93) an, Fig.3A. Verfahren Sie ebenso mit der Führungsschiene (50) am linken Rahmenrohr (1).

Befestigen Sie den rechten Stangenhaken (22) und die rechte Halterung (20) mit der Schraube (77) an der rechten Seite der Stange Fig. 3A. Gehen Sie genauso mit der linken Seite und dem linken Haken (21) und der Halterung (19) vor.

Platzieren Sie die Baugruppe mit den Schrauben (78), den Unterlegscheiben (89) und den Muttern (93) auf der Halterung (18), Fig.3.

Die Scheibenhalterungen (25) mit den Schrauben (72) und den Unterlegscheiben (95) an das Ende der Stange (49) anbringen und die Stopfen (69) anbringen, Fig.3.

Stecken die Stopfen (16) in die obere Halterung.

4.- Befestigen Sie die Riemenscheiben (64) und das Kabel (60) mit den Schrauben (74), (85), Unterlegscheiben (89) und Muttern (93) an der linken (26) und rechten (27) Stangenrollenhalterung. Fig.4, Fig. 4 A, I.

Befestigen Sie Kabel (60), Rollen (64) an da Ende des oberen Rahmens mit Schrauben (82), Buchsen (62) und Muttern (93), Fig.4, Fig.4A, II.

Befestigen Sie die Scheiben (64) und das Kabel (60) an die Scheibenhalterungen (10) mit Schrauben (74), Unterlegscheiben (89) und Muttern (93), Fig.4, Fig.4A, III.

Befestigen Sie das Kabel (60), die Rollen (64) an die obere Struktur mit den Schrauben (82), den Buchsen (62) und den Muttern (93), Fig.4, Fig.4A, IV.

Befestigen Sie das Kabel (60), die Rollen (64) am linken (1)

und rechten (2) unteren Rahmen mit den Schrauben (81), den Buchsen (63) und den Muttern (93), Fig.4, Fig. 4A, v.

Haken Sie das Ende des Kabels mit der Schraube (26.8), den Unterlegscheiben (26.9) und den Muttern (26.11) an der linken (26) und rechten (27) Gleitrollenhalterung ein, Fig.4, Fig.4A,VI

5.- Befestigen Sie die Rollen (64) und das Kabel (61) mit den Schrauben (82), den Buchsen (62) und den Muttern (93) an der oberen Struktur, Fig.5, Fig.5, I.

Haken Sie das Ende des Kabels (61) mit den Schrauben (78), den Unterlegscheiben (89) und den Muttern (93) an der linken (19) und rechten (20) Halterung ein, Fig.5, Fig.5, II.

Das andere Ende des Kabels (61) mit den Schrauben (78), den Unterlegscheiben (89) und den Muttern (93) an der Halterung (31) einhaken, Fig.5, Fig.5, III.

6.- Befestigen Sie die Scheibenhalter (30) mit den Schrauben (80) und Unterlegscheiben (89) am linken (3) und rechten (4) vertikalen Rohr, Fig.6.

Befestigen Sie die linke (51) und rechte (52) Abdeckung mit den Schrauben (79), Fig.6.

Die Paddelhalterung (41) mit der Buchse (46), der Schraube (75) und der Unterlegscheibe (91) an der unteren rechten Struktur (2) anbringen, Fig.6.

Platzieren Sie die Fußstütze (45) an der unteren rechten Struktur (1) mit den Schrauben (83) und den Unterlegscheiben (90), Fig.6.

7.- Befestigen Sie (33) den linken Anschlag, (34) rechten Anschlag, (35) linke Stange, (36) rechte Stange, (37) linke Halterung und (38) rechte Halterung an (26) der jeweiligen linken und rechten Einstellstange. (27), Fig.7.

Entfernen Sie den Kniestützenknopf (39), setzen Sie es auf den rechten Anschlag (34) und ersetzen Sie den Knopf, Fig.7.

Verbinden Sie die Griffe (58) mit dem Kabel (60), Fig.7.

8.- Den Armaturenblechträger (8) mit den Schrauben (83) und den Unterlegscheiben (90) am oberen hinteren Rohr (5) befestigen, Fig.8.

Befestigen Sie die Platte (11) mit den Schrauben (71) und den Unterlegscheiben (88) an der Halterung (8), Fig.8.

Legen Sie die Schmetterlinge (59) in die Scheibenhalterungen (25), Fig.8.

9.- Setzen Sie die Stangen (42), (43), (44) und die Griffe (56), (57) in das obere hintere Rohr (5), Fig.9.

Legen Sie den Paddelgriff (40) auf die hintere Scheibenhalterung, Fig.9.

Sollten über den Zustand einer Komponente Zweifel bestehen, setzen Sie sich bitte mit dem (TKD) Technischen Kundendienst in Verbindung, indem Sie das Servicetelefon anrufen (siehe letzte Seite des Handbuchs).

BH BEHÄLT SICH DAS RECHT VOR, DIE SPEZIFIKATIONEN SEINER PRODUKTE OHNE VORHERIGE ANKÜNDIGUNG ZU ÄNDERN.

INDICAZIONI GENERALI.-

Leggere le istruzioni contenute in questo manuale. Questo fornisce informazioni importanti sulla sicurezza, uso e manutenzione della macchina.

Seguire le seguenti raccomandazioni:

1 Tenere i bambini e gli animali domestici lontano dalla macchina. Non lasciare incustoditi i bambini in giro per l'attrezzatura.

2 La macchina sarà utilizzata solo da 1 persona contemporaneamente.

3 Il lavoro a livello di esercizio consigliata, non si ottiene ad esaurimento. Se si sente dolore o disagio di qualsiasi tipo, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare il medico.

4 Utilizzare l'apparecchio su un solido, superficie piana circa 1 metro. Si consiglia di conservare l'unità in un luogo umido, perché l'ossidazione sarebbe inevitabile. Non utilizzare l'apparecchio all'aperto.

5 Tenere mani e piedi lontani dalle parti in movimento.

6 Utilizzare un abbigliamento adeguato e calzature. Serrare correttamente i lacci.

7 Utilizzare l'apparecchio secondo le funzioni descritte nel manuale, non utilizzare accessori o esercizi diversi da quelli descritti dal produttore.

8 Non posizionare oggetti appuntiti intorno alla macchina.

9 Non permettere ai bambini o persone disabili utilizzano l'apparecchio senza la stretta supervisione di una persona qualificata.

10 Do allunga prima di utilizzare il computer come un riscaldamento.

11 Selezionare un peso appropriato per la loro condizione fisica.

12 Non utilizzare l'apparecchio se è danneggiato o incompleto.

13 Si consiglia di esercitare un monitor per sorvegliare l'esercizio.

14 Quest'unità è stata progettata per il uso semi-professionale. Il peso dell'utente non dovrà sorpassare i 130 kg.

Precauzione: Prima di cominciare ad usare la bicicletta, chiedi consiglio medico. Questo consiglio è specialmente importante per persone con età superiore ai 35 anni o con problemi di salute.

Conservi queste istruzioni.

MANUTENZIONE.-

1 Lubrificare parti in movimento con regolarità. Almeno una volta l'anno.

2 Verificare che tutte le parti siano stretti e che la macchina funzioni correttamente prima del primo utilizzo.

3 Usare un panno umido per pulire l'apparecchiatura. l'uso di solventi non è raccomandato.

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO.-

Estrarre l'unità dalla scatola e verificare che siano presenti tutti i componenti, Fig. A e Fig. B.

Per il montaggio di questa macchina si raccomanda l'aiuto di una seconda persona.

1.-Avvitare il tubo verticale sinistro (3) e destro (4) al tubo della struttura sinistro (1) e destro (2) montando le piastre di fissaggio (55) e utilizzando le viti (83), (85), le rondelle (90) e i dadi (94), Fig.1.

Avvitare il tubo posteriore superiore (5) e il tubo posteriore inferiore (6) ai tubi verticali sinistro (3) e destro (4) montando le piastre di fissaggio (54) e utilizzando le viti (85), le rondelle (90) e i dadi (94), Fig.1.

NOTA: non stringere completamente le viti.

2.- Avvitare la colonna sinistra (28) e destra (29) al tubo della struttura sinistro (1) e destro (2) posizionando le piastre di fissaggio (55) e utilizzando le viti (83), (85), le rondelle (90) e i dadi (94), Fig.2.

Avvitare la barra di regolazione sinistra (26) e destra (27) al tubo della struttura sinistro (1) e destro (2) utilizzando le viti (83), (84), le rondelle (90) e i dadi (94), Fig.2.

Posizionare i supporti dei pesi (31) sulle colonne sinistra (28) e destra (29), Fig.2, A.

Avvitare le piastre interne (47) e (48) al tubo verticale sinistro (3) e destro (4) e alla colonna sinistra (28) e destra (29) utilizzando le viti (82), le rondelle (89) e i dadi (93).

Avvitare le piastre interne (47) e (48) e la parte superiore della struttura (7) alla barra di regolazione sinistra (26) e destra (27) utilizzando le viti (86), le rondelle (90) e i dadi (94), Fig.2.

Stringere saldamente tutte le viti della prima e della seconda fase.

3.- G145.-

Collocare gli ammortizzatori (65) sulle aste (12) e posizionarle sui tubi della struttura destro (2) e sinistro (1), Fig.3. Montare i pesi (96).

Montare la puleggia (10), il portadisco (17) e il perno peso (97) sul peso superiore (9) utilizzando i bulloni (73), (87), le rondelle (89), (90) e i dadi (94), Fig.3.

Montare il set dei pesi superiore sulle aste (12), montare le boccole (70) e la staffa superiore (32) all'estremità superiore delle aste (12) utilizzando i bulloni (82), le rondelle (89) e i dadi (93).

Collocare l'asta di guida (50) sul tubo della struttura destro (2), montare l'ammortizzatore (66), il set di sicurezza (24), la molla (67), la boccola (53), l'altro ammortizzatore (66), la staffa (18) e la staffa superiore (13) utilizzando il bullone

(82), la rondella (89) e il dado (93), Fig.3A. Seguire la stessa procedura con la barra di guida (50) sul tubo della struttura sinistro (1).

Montare il gancio della staffa destro (22) e la staffa destra (20) sul lato destro dell'asta Fig.3A utilizzando la vite (77). Seguire la stessa procedura con il lato sinistro e il gancio (21) e la staffa (19) corrispondenti.

Montare il set sulla staffa (18) utilizzando i bulloni (78), le rondelle (89) e i dadi (93), Fig.3.

Montare i portadischi (25) alle estremità della barra (49) utilizzando le viti (72) e le rondelle (95) e montare i tappi (69), Fig.3.

Inserire i tappi (16) nella staffa superiore. Montare il perno di selezione (98) sul perno peso (97), Fig.3.

3.- G140.-

Montare gli ammortizzatori (65) sulle aste (12) e posizionarli sui tubi della struttura destro (2) e sinistro (1), Fig. 3.

Montare la puleggia (10), il supporto del disco (17) e la staffa (14) sul peso superiore (9) utilizzando i bulloni (73), (87), le rondelle (89), (90) e i dadi (94), Fig.3.

Fissare il set del peso superiore alle aste (12), montare le boccole (70) e la staffa superiore (32) all'estremità superiore delle aste (12) utilizzando bulloni (82), rondelle (89) e dadi (93).

Inserire l'asta di guida (50) nel tubo del telaio destro (2), montare l'ammortizzatore (66), il set di sicurezza (24), la molla (67), la boccola (53), l'altro ammortizzatore (66), la staffa (18) e la staffa superiore (13) utilizzando il bullone (82), la rondella (89) e il dado (93), Fig.3A. Seguire la stessa procedura con l'asta di guida (50) sul tubo della struttura sinistro (1).

Montare il gancio destro della barra (22) e la staffa destra (20) sul lato destro della barra Fig.3A utilizzando la vite (77). Seguire la stessa procedura con il lato sinistro e il gancio (21) e la staffa (19) corrispondenti.

Montare il set sulla staffa (18) utilizzando i bulloni (78), le rondelle (89) e i dadi (93), Fig.3.

Montare i supporti dei dischi (25) sulle estremità delle aste (49) utilizzando le viti (72) e le rondelle (95) e montare i tappi (69), Fig. 3.

Montare i tappi (16) sulla staffa superiore.

4.- Montare le pulegge (64) e il cavo (60) sul supporto della puleggia sinistra (26) e destra (27) utilizzando i bulloni (74), (85), le rondelle (89) e i dadi (93), Fig. 4, Fig.4A, I.

Montare il cavo (60), le pulegge (64) alle estremità della struttura superiore utilizzando i bulloni (82), le boccole (62) e i dadi (93), Fig.4, Fig.4A, II.

Montare le pulegge (64) e il cavo (60) sui supporti delle pulegge (10) utilizzando i bulloni (74), le rondelle (89) e i dadi (93), Fig.4, Fig.4A, III.

Montare il cavo (60), le pulegge (64) sulla parte superiore della struttura utilizzando le viti (82), le boccole (62) e i dadi (93), Fig.4, Fig.4A, IV.

Fissare il cavo (60), le pulegge (64) alla parte inferiore della

struttura sinistra (1) e destra (2) utilizzando le viti (81), le boccole (63) e i dadi (93), Fig.4, Fig.4A, V.

Agganciare l'estremità del cavo alla staffa della puleggia di scorrimento sinistra (26) e destra (27), utilizzando il bullone (26.8), le rondelle (26.9) e i dadi (26.11), Fig.4, Fig.4A, VI.

5.- Fissare le pulegge (64) e il cavo (61) alla parte superiore della struttura utilizzando le viti (82), le boccole (62) e i dadi (93), Fig.5, Fig.5, I.

Fissare l'estremità del cavo (61) alla staffa sinistra (19) e destra (20) utilizzando le viti (78), le rondelle (89) e i dadi (93), Fig.5, Fig.5, II.

Fissare l'altra estremità del cavo (61) alla staffa (31) utilizzando le viti (78), le rondelle (89) e i dadi (93), Fig.5, Fig.5, III.

6.- Montare le staffe del disco (30) sui tubi verticali sinistro (3) e destro (4) utilizzando le viti (80) e le rondelle (89), Fig.6.

Montare il coperchio sinistro (51) e destro (52) utilizzando le viti (79), Fig.6.

Montare il supporto del remo (41) sulla parte inferiore della struttura destra (2) utilizzando la boccola (46), la vite (75) e la rondella (91), Fig.6.

Montare il supporto per i piedi (45) sulla parte inferiore della struttura destra (1) utilizzando le viti (83) e le rondelle (90), Fig.6.

7.- Fissare il paracolpi sinistro (33), il paracolpi destro (34), l'asta sinistra (35), l'asta destra (36), il supporto sinistro (37) e il supporto destro (38) all'asta di regolazione sinistra (26) e destra (27), Fig.7.

Rimuovere la manopola dalla supporto per le ginocchia (39), posizionarla sul paracolpi destro (34) e rimontare la manopola, Fig. 7.

Agganciare le leve (58) con il cavo (60), Fig.7.

8.- Montare la staffa del pannello (8) sul tubo superiore posteriore (5) utilizzando le viti (83) e le rondelle (90), Fig.8.

Montare il pannello (11) sulla staffa (8) utilizzando le viti (71) e le rondelle (88), Fig.8.

Montare i ferma dischi (59) sui supporti dei dischi (25), Fig.8.

9.- Montare le aste (42), (43), (44) e le maniglie (56), (57) sul tubo posteriore superiore (5), Fig.9.

Montare la maniglia del remo (40) sulla staffa del disco posteriore, Fig.9.

Per qualsiasi domanda, non esitate a mettervi in contatto con il Servizio di Assistenza Tecnica, chiamando al telefono di attenzione al cliente (consultare l'ultima pagina del presente manuale).

BH SI RISERVA IL DIRITTO DI MODIFICARE LE SPECIFICHE DEI SUOI PRODOTTI SENZA AVVERTIMENTO PREVIO.

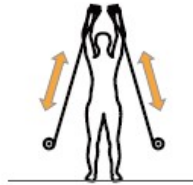
(ESP) TABLA DE EJERCICIOS
 (GB) EXERCISE CHART
 (FR) TABLEAU D'EXERCICES
 (DE) ÜBUNGSTABELLE
 (IT) TABELLA DEGLI ESERCIZI

ARMS

SHOULDERS



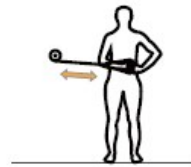
KNEELING CRUNCH



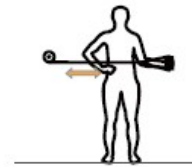
SHOULDER PRESS



LATERAL RAISE



INTERNAL ROTATION



EXTERNAL ROTATION

CHEST

CORE



INCLINE PRESS



CHEST PRESS



DECLINE PRESS



PEC FLY



DEAD LIFT



TRICEPS PRESS DOWN

BACK



HIGH ROW



MID ROW



REAR DELTOID



CHIN-UPS

LOWER BODY



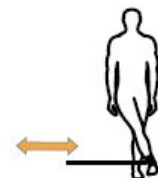
SQUAT



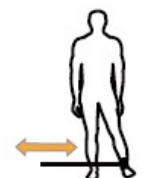
LUNGE



LUNGE-DECELERATING



HIP ADDUCTION



HIP ABDUCTION



HIP FLEXION



HIP EXTENSION



SQUAT

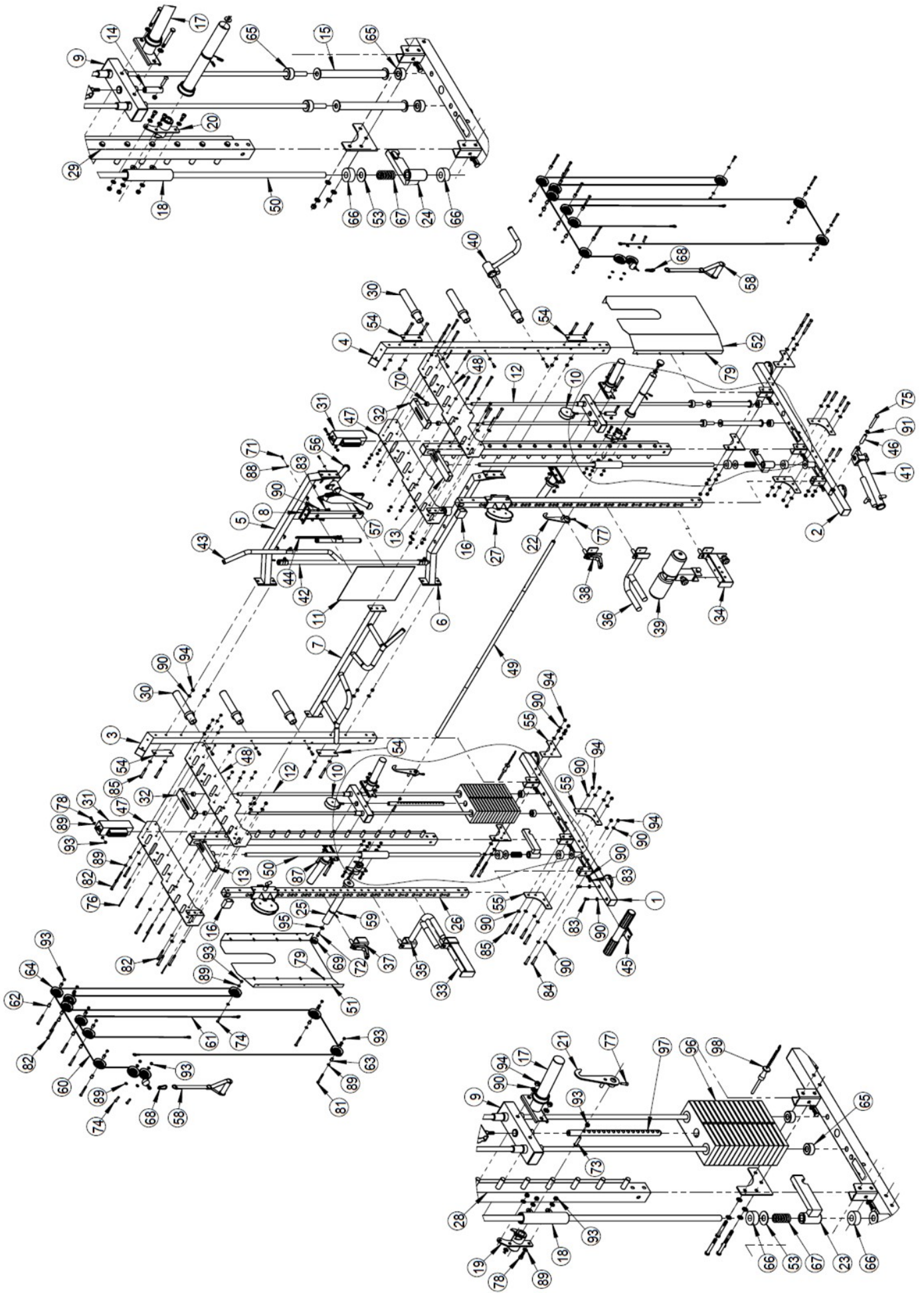


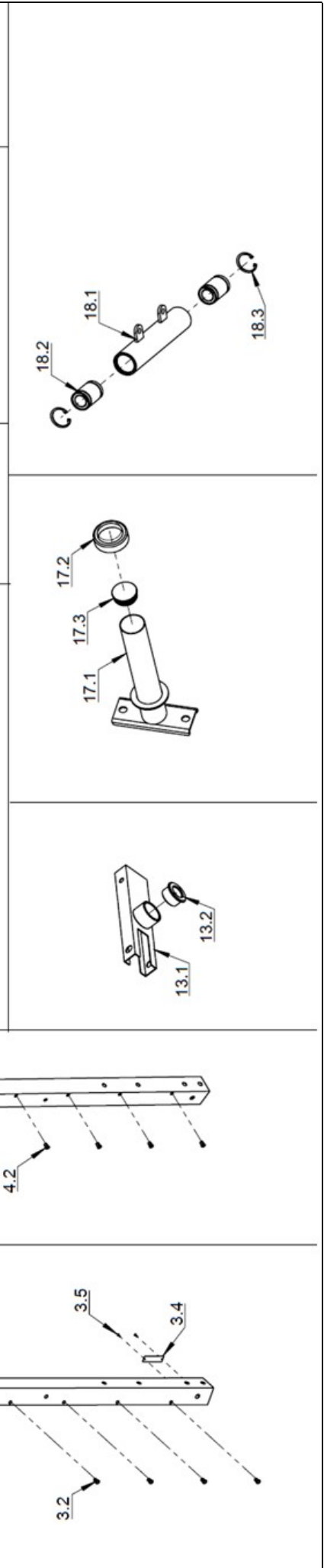
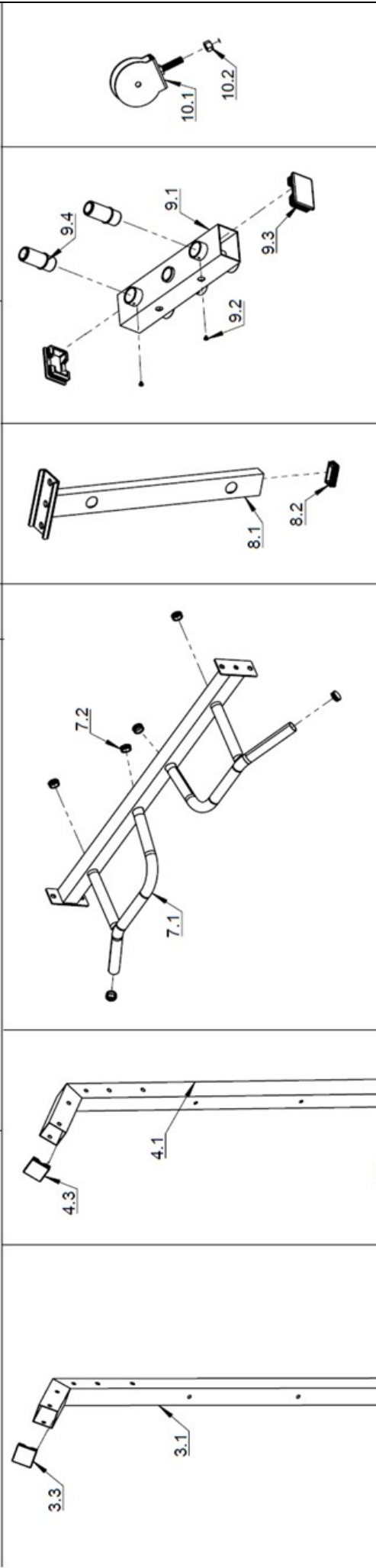
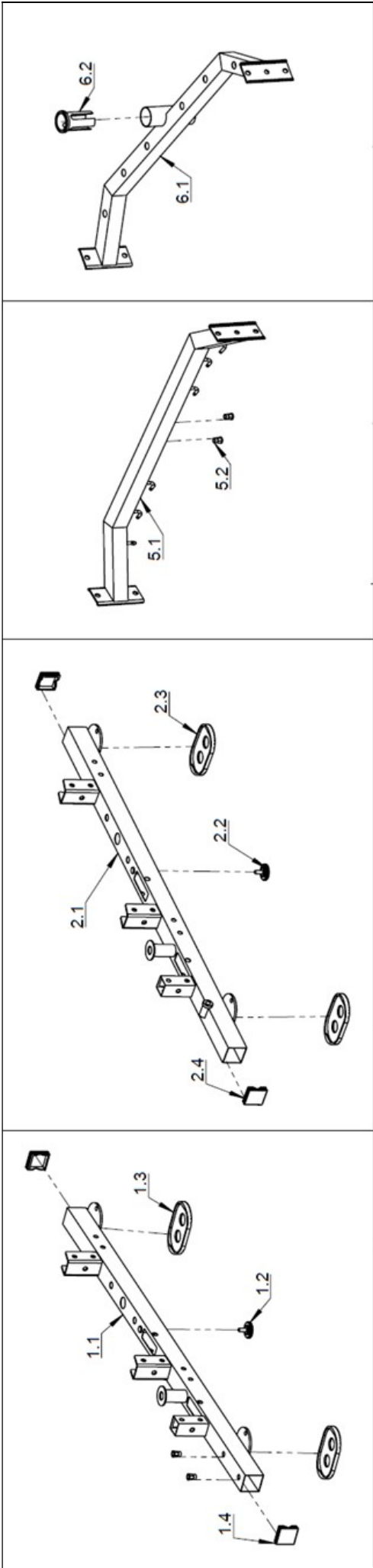
LEG EXTENSION

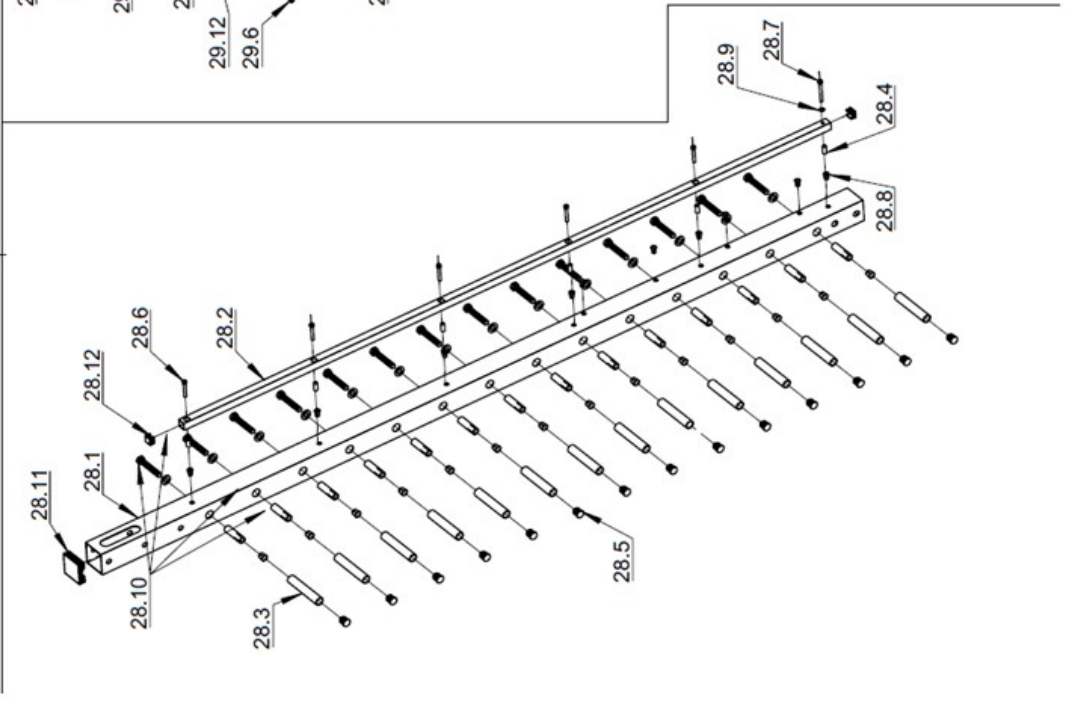
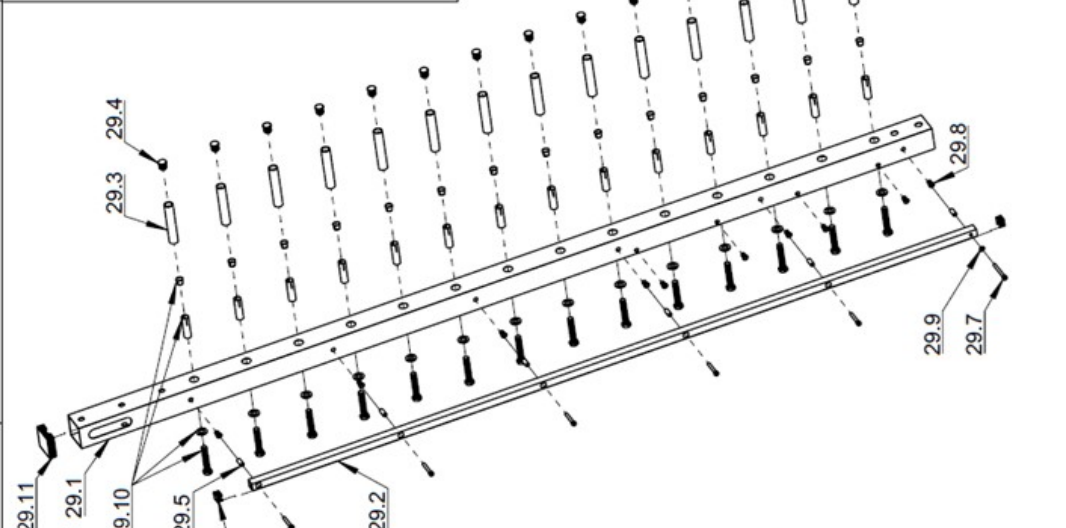
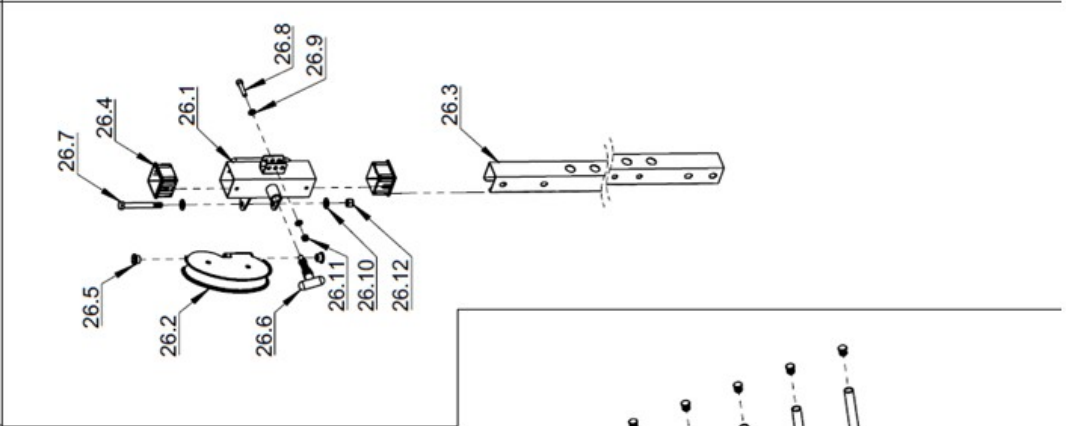
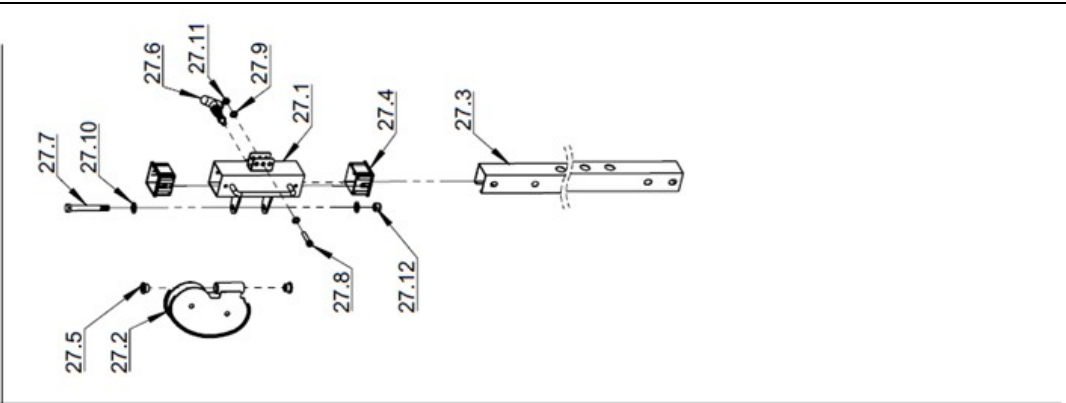
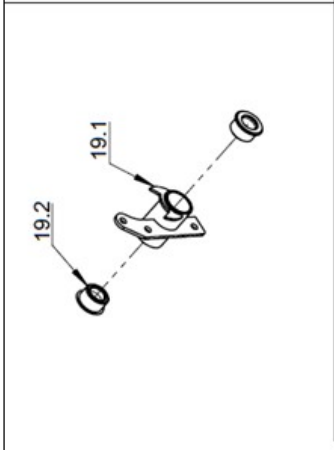
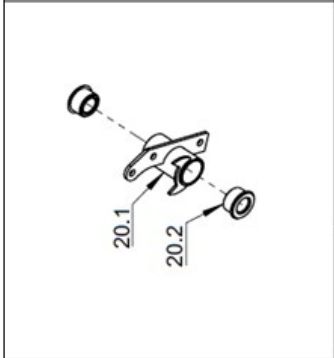
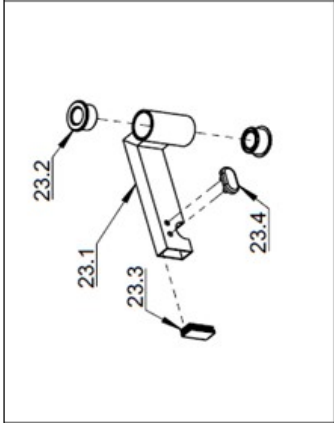
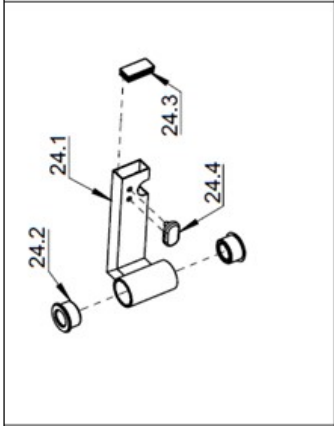
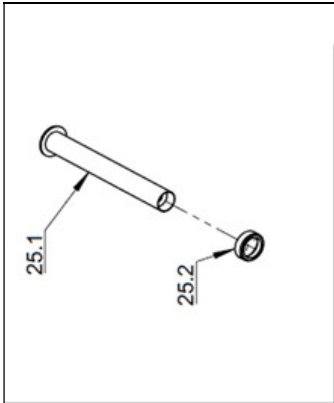


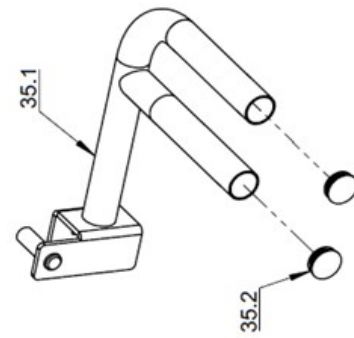
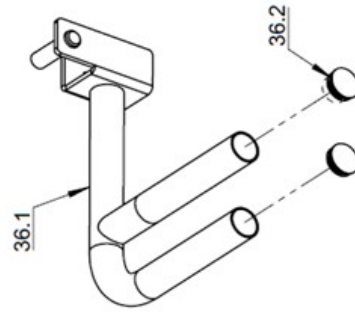
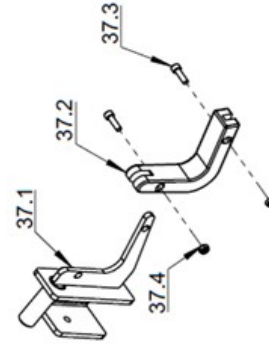
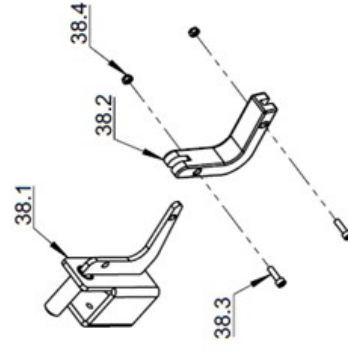
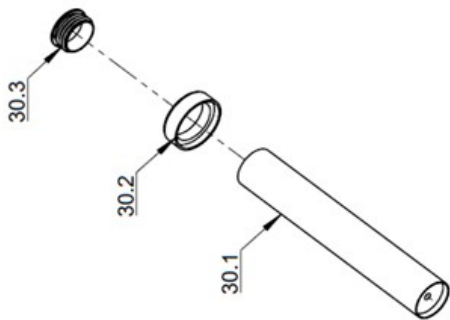
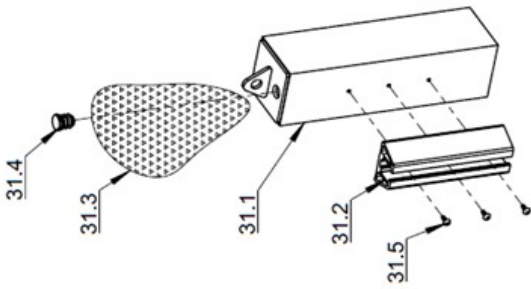
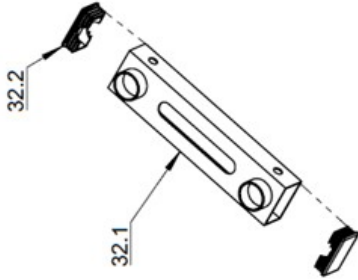
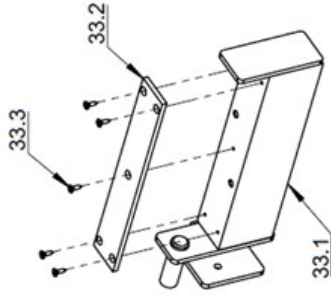
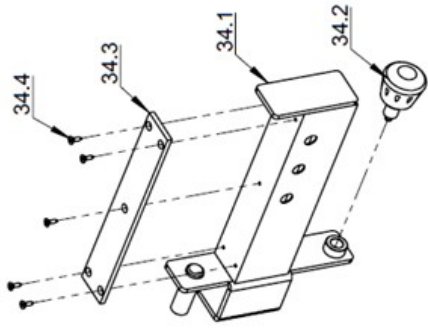
LEG CURL

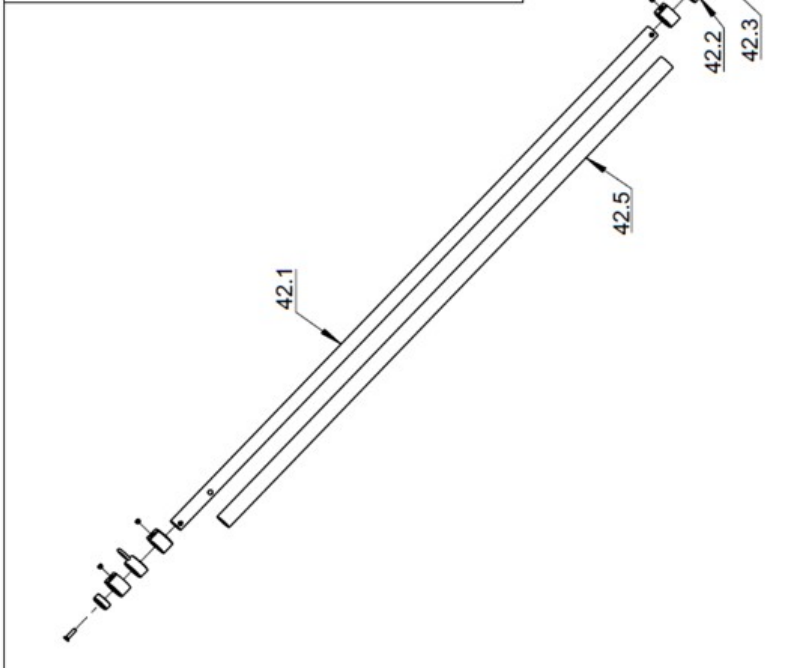
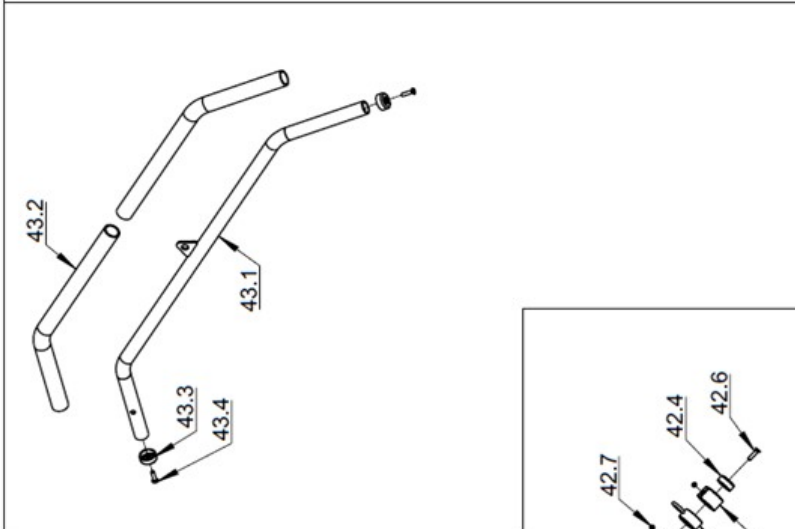
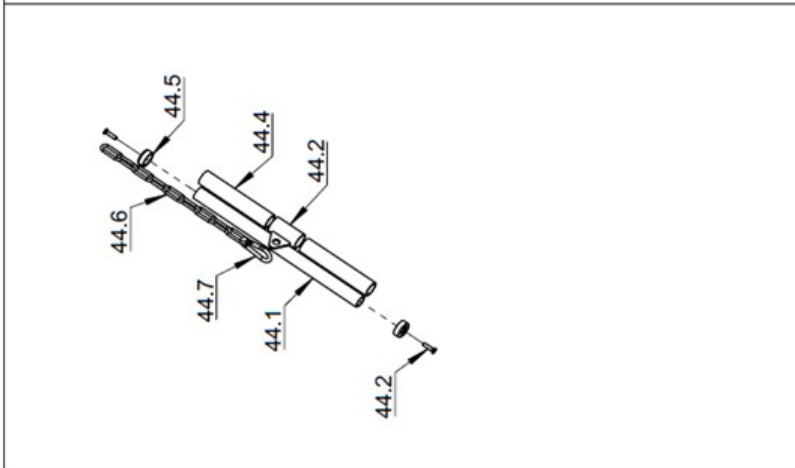
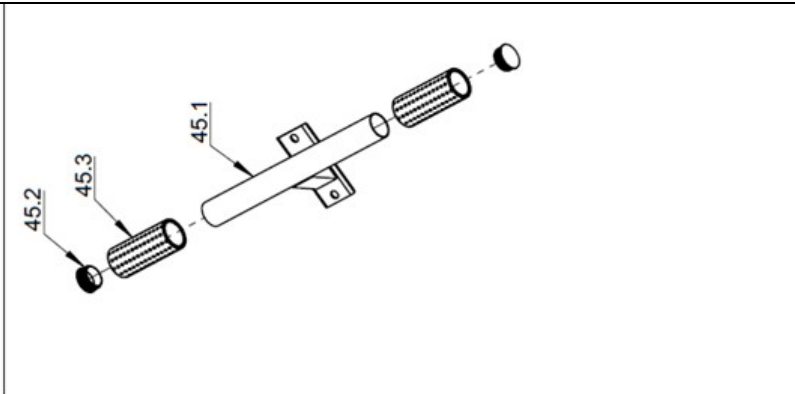
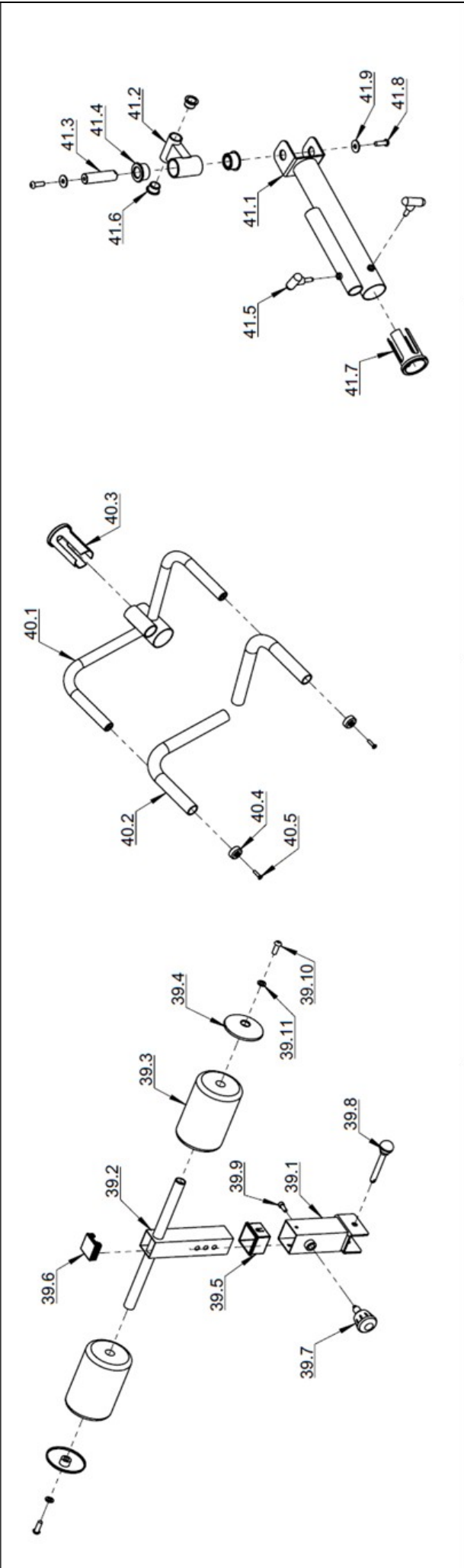
G140-G145











Para pedido de repuesto: Indicar el código de la pieza y la cantidad

To order replacement parts: State the part code and Quantity

Pour toute commande pièces détachées: Indiquer le code de la pièce et la quantité

Bestellung von Ersatzteilen: Bitte angeben Teil-code und Menge

Para encomendar a peça de substituição: Indique o código da peça e a quantidade

Per ordinare pezzi di ricambio: Indicare il codice del pezzo e la quantità

Bestellen van vervangingsonderdelen: Geef het deel code en de hoeveelheid

Ejemplo / E.g. / Exemple / Beispiel / Exemplo /Esempio / Bijvoorbeeld:

G140001-3

1

NO.	English Description	Descripción en español	Code
1.2	Adjustable foot mat	Pie ajustable D50x24xM10	G140001-2
1.3	Foot Covers	Tapa apoyo	G140001-3
1.4	Pipe Plug	Tapón 60x1,5	G140001-4
2.2	Adjustable foot mat	Pie ajustable D50x24xM10	G140001-2
2.3	Foot Covers	Tapa apoyo	G140001-3
2.4	Pipe Plug	Tapón 60x1,5	G140001-4
3.3	Pipe Plug	Tapón 60x1,5	G140001-4
3.4	HPA lable	Pegatina HPA	G140003-4
4.3	Pipe Plug	Tapón 60x1,5	G140001-4
6.2	Pipe Plug	Tapón D60xD50,8	G140006-2
7.2	Pipe Plug	Tapón D32x2	G140007-2
8.2	Inner Plug	Tapón 25x50x1,5	G140008-2
9.3	Inner Plug	Tapón 50x75x2	G140009-3
9.4	Guide sleeve D34xD30xD21x73	Casquillo D34xD30xD21x73	G140009-4
13.2	D25.4 Axis sleeve	Casquillo D25,4xD48x25	G140013-2
17.2	Rubber cover B	Tapa goma D51x68x21	G140017-2
17.3	Inner Plug	Tapón D50x1,2	G140017-3
18.2	Bearing LB254058	Rodamiento LB254058	G140018-2
19.2	D25.4 Axis sleeve	Casquillo D25,4xD48x25	G140013-2
20.2	D25.4 Axis sleeve	Casquillo D25,4xD48x25	G140013-2
23.2	D25.4 Axis sleeve	Casquillo D25,4	G140013-2
23.3	Inner Plug	Tapón 25x50x1,5	G140023-3
23.4	Buffer mat 44.5x25x8	Amortiguador 44,5x25x8	G140023-4
24.2	D25.4 Axis sleeve	Casquillo D25,4x48x25	G140013-2
24.3	Inner Plug	Tapón D25x50x1,5	G140023-3
24.4	Buffer mat 44.5x25x8	Amortiguador 44,5x25x8	G140023-4
25.2	Rubber cover D51	Tapa goma D51x68x21	G140017-2
26.4	Pipe Sleeve D60x50x2,0	Casquillo D60x50x2,0	G140026-4
26.5	Copper bushing D25xD18xD12,2	Casquillo cobre D25xD18xD12,2	G140026-5
26.6	T knob	Pomo T	G140026-6
27.4	Pipe Sleeve D60x50x2,0	Casquillo D60x50x2,0	G140026-4
27.5	Copper bushing D25xD18xD12,2	Casquillo cobre D25xD18xD12,2	G140026-5
27.6	T knob	Pomo T	G140026-6
28.3	Stainless steel pipe	Casquillo acero inoxidable	G140028-3
28.5	Pipe Plug	Tapón D20x2	G140028-5
28.11	Pipe Plug	Tapón 60x1,5	G140001-4
28.12	Pipe Plug	Tapón 20x1,5	G140028-12

29.3	Stainless steel pipe	Casquillo inoxidable D20x2x110	G140029-3
29.4	Pipe Plug	Casquillo soporte	G140028-5
29.11	Pipe Plug	Tapón 60x1,5	G140001-4
29.12	Pipe Plug	Tapón 20x1,5	G140028-12
30.2	Inner Plug	Tapón D50x1,2	G140017-3
30.3	Rubber cover D51	Tapa goma D51x68x21	G140017-2
32.2	Inner Plug	Tapón 30x60x1,5	G140032-2
34.2	Round end pin D50	Pin redondo D50	G140034-2
35.2	Pipe Plug	Tapón D38x2	G140035-2
37.2	Hook	Gancho	G140037-2
38.2	Hook	Gancho	G140037-2
39.3	Foam column 23x115x175	Rodillo 23x115x175	G140039-3
39.4	End Cap	Tapón D98x13x17,5	G140039-4
39.5	Pipe Sleeve 60/50	Casquillo 60/50	G140026-4
39.6	Pipe Plug	Tapón 50x1,5	G140039-6
39.7	Round end pin D50	Pin redondo D50	G140034-2
39.8	Ball handle pull pin D12,7	Pomo D12,7	G140039-8
42.1	High Pull Round Tube Assembly	Barra 1	G140042-1
42.2	Welding Rings	Anillo	G140042-2
42.3	Plastic Sleeve D40xD26x25	Casquillo D40xD26x25	G140042-3
42.4	End Cap	Tapón D25,4x2	G140042-4
42.5	Foam Grip Tube 24x30x1190	Espuma 24x30x1190	G140042-5
46	Casing Pipe D20x2x80	Casquillo D20x2x80	G140046
49	Barbell bar D25x2028	Barra D25x2028	G140049
50	Guid Rod D25x2027	Barra guía D25x2027	G140050
51	Left Shield	Tapa izquierda	G140051
52	Right Shield	Tapa derecha	G140052
56	Pull Back Handle	Tirador 1	G140056
57	Foot Pull	Tirador 2	G140057
58	Pull Handle	Tirador 3	G140058
59	Butterfly Clip	Mariposa	G140059
60	HPA402 Cable 1	Cable 1	G140060
61	HPA402 Cable 1	Cable 2	G140061
62	Iron based set D10,2xD16x24	Casquillo D10,2xD16x24	G140062
63	Sleeve D10,2xD16x20	Casquillo D10,2xD16x20	G140063
64	D89 Pulley Group	Polea D89x25,4	G140064
65	Buffer pad D50xD20x25	Amortiguador D50xD20x25	G140065
66	Buffer pad D60xD26x26	Amortiguador D60xD26x26	G140066
67	Compression Spring D26x70xD6	Muelle D26x70xD6	G140067
68	Gourd Hook D7	Gancho D7	G140068
69	Inner Plug D50x1,2	Tapón D50x1,2	G140017-3
96	Weight plate(6kg-15)	Pesa	G145096
97	15 Hole Selection Shaft	Flauta	G140097
98	Magnetic Selection Pin D10	Pin selector D10	G140098

BH FITNESS SPAIN

EXERCYCLE, S.L. (Manufacturer)
P.O. BOX 195
01080 VITORIA (SPAIN)
Tel.: +34 945 29 02 58
Fax: +34 945 29 00 49
e-mail: sat@bhfitness.com
www.bhfitness.com

POST-VENTA

Tel: +34 945 292 012
e-mail: asistencia@bhfitness.com

BH FITNESS PORTUGAL

Rua do Caminho Branco Lote 8, ZI
Oia 3770-068 Oia
Oliveira do Bairro (PORTUGAL)
Tel.: +351 234 729 510
e-mail: info@bhfitness.pt

BH SERVICE PORTUGAL

Tel.: +351 234 729 510
e-mail: info@bhfitness.pt

BH FITNESS FRANCE

SAV FRANCE
Tel : +33 559 423 419
savfrance@bhfitness.com

BH FITNESS UK

Tel: 02037347554
e-mail:
sales.uk@bhfitness.com

AFTER SALES – UK

Tel.: 02074425525
e-mail:
service.uk@bhfitness.com

BH Germany GmbH

Grasstrasse 13
45356 ESSEN
GERMANY

Tel: +49 2015 997018
e-mail:
kundendienst@bhgermany.com

BH FITNESS MEXICO

BH Exercycle de México S.A.
de CV
Eje 132 / 136
Zona Industrial, 2A Secc.
78395 San Luis Potosí
S:L:P: MÉXICO
Tel.: +52 (444) 824 00 29
Fax: +52 (444) 824 00 31
www.bh.com.mx

BH FITNESS ASIA

BH Asia Ltd.
No.80, Jhongshan Rd., Daya
Dist.,
Taichung City 42841,
Taiwan. R.O.C.
Tel.: +886 4 25609200
Fax: +886 4 25609280
E-mail: info@bhasia.com.tw

ESESSTNI

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

SPECIFICATIONS MAY BE CHANGED WITHOUT PRIOR NOTICE DUE TO OUR PROGRAMME OF CONTINUOUS PRODUCT DEVELOPMENT.

BH SE RÉSERVE LE DROIT DE MODIFIER LES SPECIFICATIONS DE SES PRODUITS SANS PRÉAVIS.

BH BEHALT SICH DAS RECHT VOR, ÄNDERUNGEN DER MODELL-ANGABEN OHRE VORHERIGE ANKÜNDIGUNG VORZUNEHMEN.

DATI TECNICI E COMMERCIALI RELATIVI AGLI ARTICOLI DEL PRESENTE CATALOGO POSSONO ESSERE SOGGETTI A VARIAZIONI SENZA ALGUN PREAVVISO.

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

DOOR KONSTANTE PRODUKTVERNIEUWING EN VERBETERING HOUDEN WIJ ONS HET RECHT VAN WIJZIGING VOOR ZONDER VOORAFGAAND BERICHT.