



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

## **INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD.-**

Rogamos leer estas instrucciones atentamente, antes del montaje y del primer uso. Obtendrá importantes informaciones para su seguridad, así como para el uso y para el mantenimiento del aparato de ejercicio.

Guardar cuidadosamente las instrucciones para su información, así como para los trabajos de mantenimiento o los pedidos de piezas de repuesto.



### **ATENCIÓN:**

Este equipo se debe utilizar solamente para su propósito previsto, es decir para el ejercicio físico de los adultos.

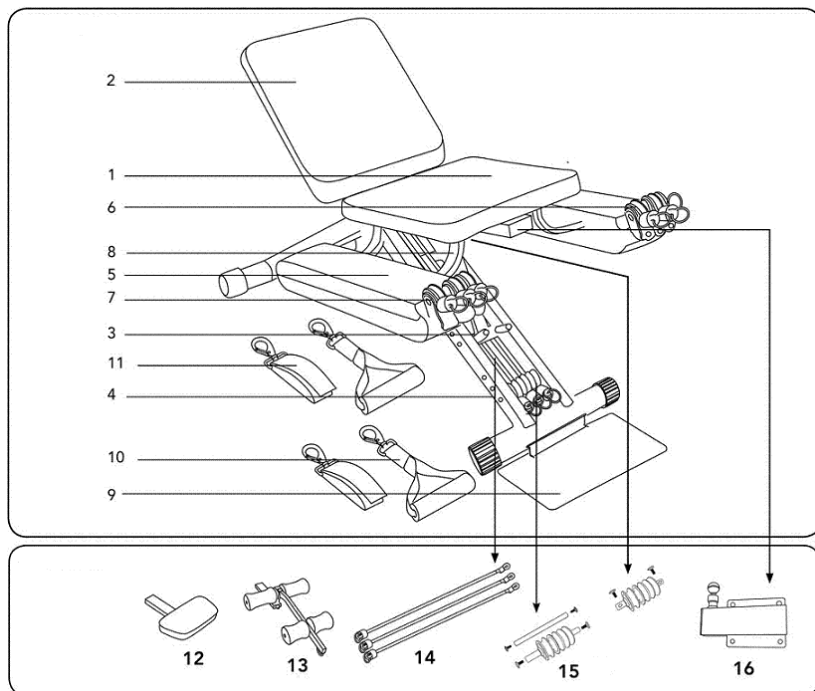
- Cualquier otro uso del equipo se prohíbe y puede ser peligroso. El fabricante no se responsabiliza del daño o lesión causada por el uso incorrecto del equipo.
- Utilice el equipo sobre una superficie sólida y nivelada.
- El equipo deberá disponer a su alrededor de un espacio libre no inferior a 2 m.
- El equipo se ha diseñado de acuerdo con lo más último en los estándares de seguridad.
- Este equipo está diseñado para uso doméstico, con un peso máximo del usuario 136kg.
- Las reparaciones incorrectas y/o las modificaciones estructurales del equipo (Ejemplo: Retirar o el reemplazar piezas, no originales) pueden poner en peligro la seguridad del usuario.
- Los componentes dañados pueden poner en peligro su seguridad y/o reducir curso de la vida del equipo.

Por esta razón, las piezas dañadas se deben sustituir inmediatamente y el equipo mantenerlo fuera de uso hasta que se haya reparado. Utilice solamente el repuesto original de piezas BH.

- Si el equipo está en uso regular, comprobar todos sus componentes a fondo cada 1 ó 2 meses, prestando atención muy particular al reapriete de tuercas y tornillos.
- Antes de comenzar su programa del ejercicio, consulte a su doctor para asegurarse de que puede utilizar el equipo.  
Base su programa del ejercicio en el consejo dado por su doctor o preparador físico.

Los ejercicios incorrectos o excesivos pueden dañar su salud. Trabaje en el nivel de ejercicio recomendado, no llegue al agotamiento.

■ Preste por favor mucha atención a las indicaciones del manual del entrenamiento.



**Fig. 1**

## **INSTRUCCIONES DE MONTAJE.-**

Retire los componentes de la caja y compruebe que tenga todas las piezas Fig.1: Las piezas que vienen sueltas están señalizadas en negrita.

### **Asiento**

#### **1- Respaldo**

2- Bloqueo muelle

3- Orificio de ajuste del asiento

#### **4- Brazo (2)**

5- Resistencia elástica (3x brazo)

6- Polea giratoria (3x brazo)

7- Soporte brazo

#### **8- Placa pies**

#### **9- Maneta**

#### **10- Tobillera**

#### **11- Repozacabezas**

#### **12- Soporte piernas**

13- Resistencia elástica roja (x3)

14- 2 set de poleas (x3)

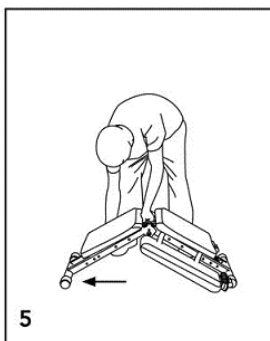
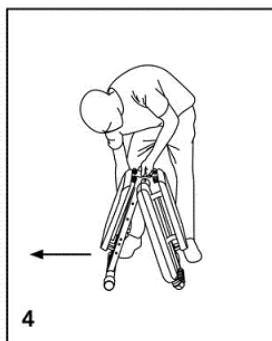
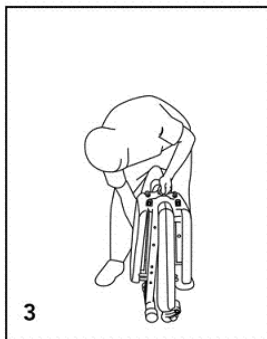
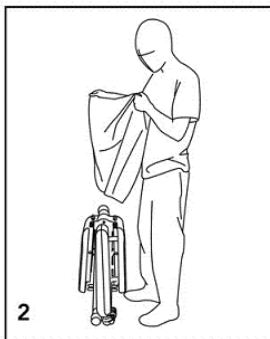
15- Placa para conectar brazo piernas

## MONTAJE.-

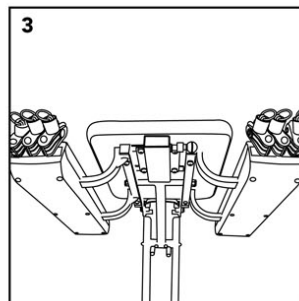
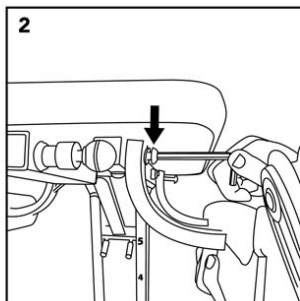
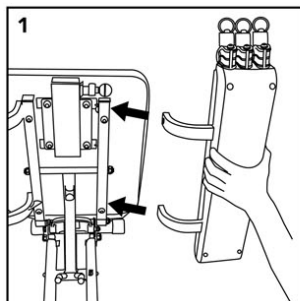
### MONTAJE DE BRAZO

El banco X-Forte viene casi montado, solo hay que montar un brazo de resistencias elásticas.

1. Para desplegar la unidad siga los pasos 1 – 5.



2. Alinee el brazo de resistencias elásticas (5) con los dos orificios situados en la base del asiento (Fig. 1)
3. Atornille el brazo usando los 2 tornillos con sus arándelas y la llave Allen suministrada. (Fig. 2, 3)

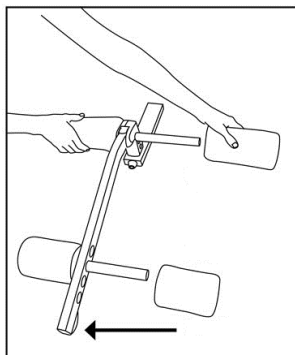


## MONTAJE DE SOPORTE PIERNAS

Para desplegar la unidad siga los pasos 1 – 5 del apartado anterior.

En primer lugar coja el tubo redondo con la espuma más pequeña e introdúzcalo en una de las tres posiciones de los orificios del tubo del soporte de piernas más largo (13). Después introduzca la espuma más pequeña en el otro lado del tubo redondo. A continuación realice el mismo proceso de montaje para el tubo redondo de las espumas superiores (más grandes) del soporte de piernas (13) introduciéndolo en el tubo del soporte más pequeño. .

Después Coja los dos tubos con espumas del soporte de piernas e conéctelos haciendo coincidir los orificios e introduciendo el pasador de tal manera que el gancho del tubo más largo señalado con la flecha quede hacia dentro.

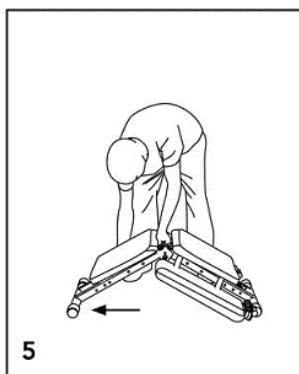
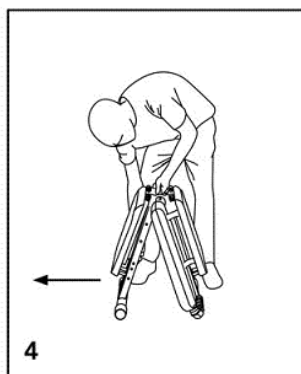
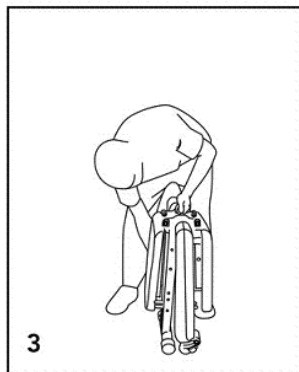


A continuación introduzca el soporte de piernas (13) en el tubo de la placa para el soporte de piernas (16) fijándolo con el pasador situado en la placa. El gancho sirve para conectar con la anilla de una o más de las tres resistencias elásticas rojas.

## DESPLIEGADO DE LA UNIDAD.-

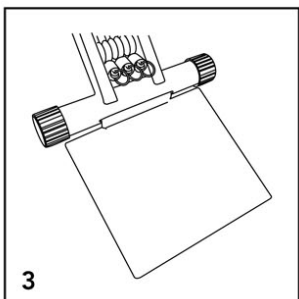
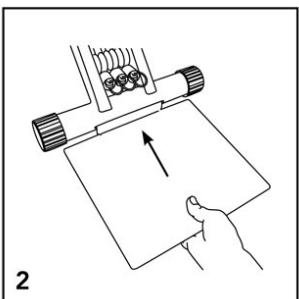
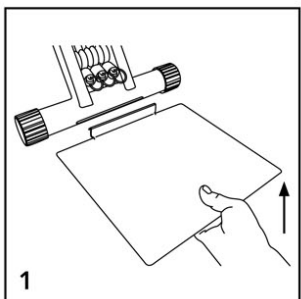
Para desplegar la unidad póngala primero en una superficie plana (Fig. 1) y quite la tapa (12) (Fig. 2). Coja la unidad por el asa con una mano (Fig. 3) y ábrala por el

lado de las ruedas (soporte sin brazos) con ayuda de la otra mano (Fig. 5). Ajuste la posición del asiento (Fig. 6)



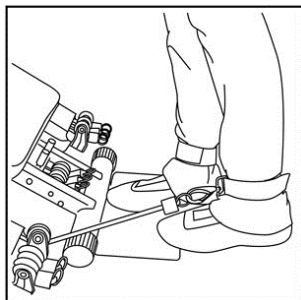
## MONTAJE DE LA PLACA DE PIES

Coja la placa de pies (9) con la solapa hacia arriba, engánchela en la ranura del tubo de soporte inferior delantero. Baje la placa al suelo. Asegúrese que la placa está bien sujeta.



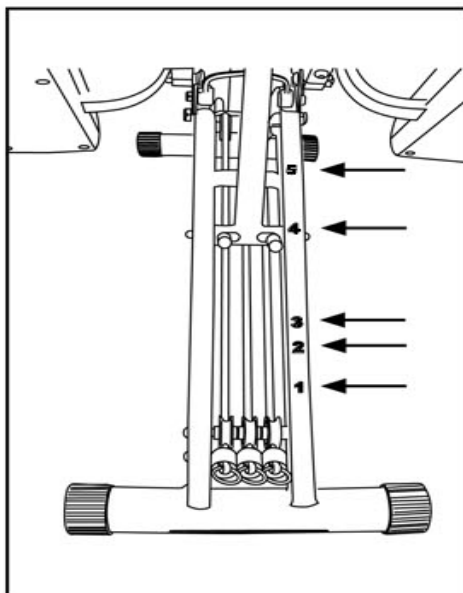
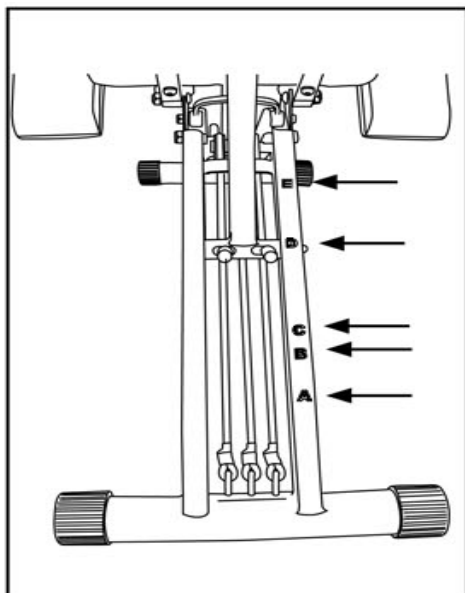
La placa de pies (9) está diseñada para usar haciendo los ejercicios en posición de pie.

Importante: Asegúrese de que tenga los pies bien apoyados en la placa durante los ejercicios realizados de pie. No salga fuera de la placa durante los ejercicios ni cuando esté montando/desmontando las anillas.

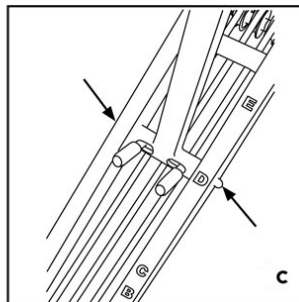
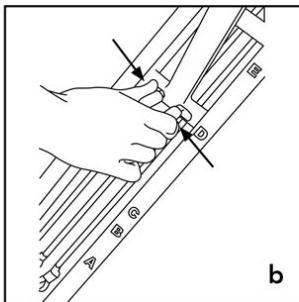
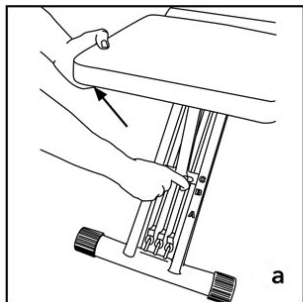


## AJUSTE DEL ASIENTO Y RESPALDO

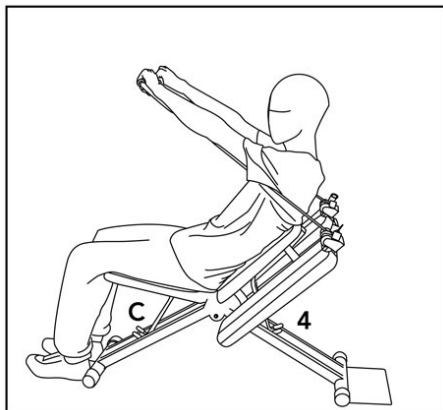
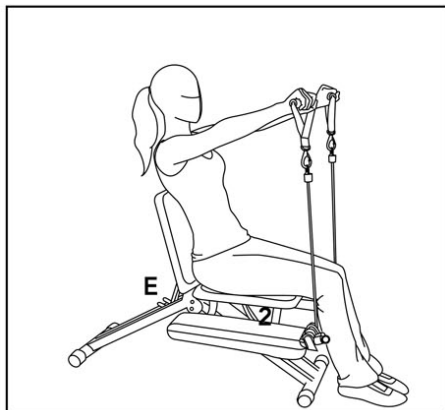
Se puede ajustar la posición del asiento y del respaldo según el ejercicio correspondiente. Para el respaldo las posiciones están señaladas con las letras A-E, para el asiento con los números 1-5.



Para cambiar la posición del asiento/respaldo ponga una mano por debajo del asiento/respaldo (Fig. a), con la otra mano presione el muelle (3) hacia dentro (Fig. b), baje o suba el asiento/respaldo a la posición deseada y suelte el muelle (3). Asegúrese que las clavijas del muelle están bien enganchadas en los orificios de los tubos de soporte (Fig. c).



Ejemplos de posición del asiento/respaldo



## USO DE ACCESORIOS

Cada brazo lleva 3 resistencias elásticas.

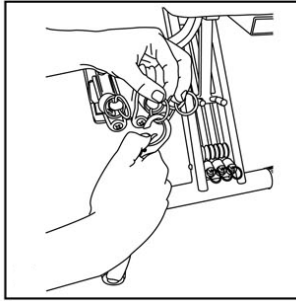
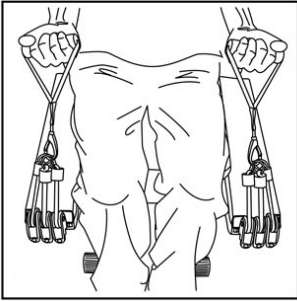
Resistencia gris – nivel bajo

Resistencia negra – nivel medio

Resistencia roja – nivel alto

Cada resistencia lleva una anilla que sirve para enganchar la maneta (10) o tobillera (11). La maneta/tobillera se puede enganchar en una o más de las tres anillas cambiando así el nivel del ejercicio.



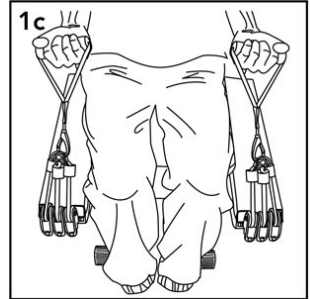
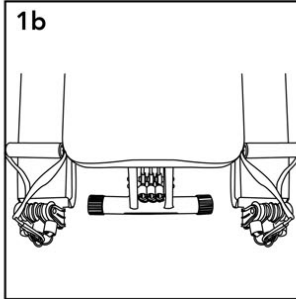
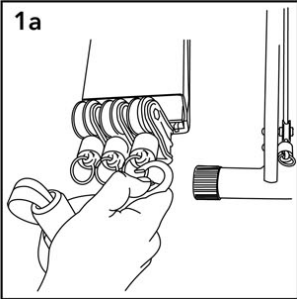


## Manetas

Ponga el gancho de metal en la anilla de la maneta. Luego engánchela con la anilla de una o más de las tres resistencias del brazo (Fig 1a).

Después de conectar las manetas con las anillas es conveniente posicionarlas encima de los brazos para facilitar el comienzo del ejercicio (Fig 1b).

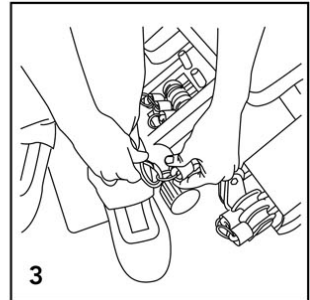
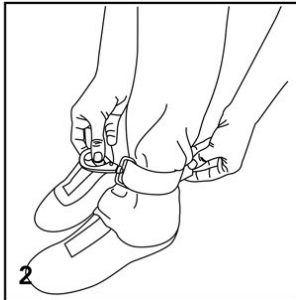
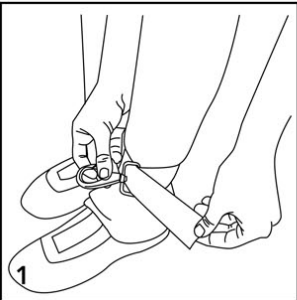
Importante: Conecte las mismas resistencias en ambos brazos (Fig. 1c).



## Tobilleras

Ponga el gancho de metal en la anilla de la tobillera. Después póngase la tobillera alrededor del tobillo y sujétela bien (Fig. 1, 2).

Enganche la tobillera en la anilla de una o más de las tres resistencias (Fig. 3).

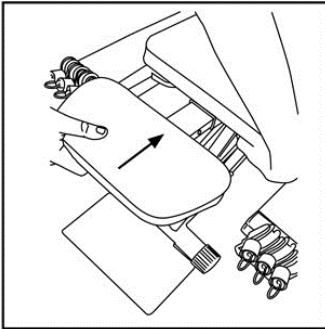


## Reposacabezas

El reposacabezas (12) sirve para apoyar la cabeza durante los ejercicios que se realicen boca arriba.

Monte el reposacabezas tirando del pasador ubicado en la parte trasera del respaldo (2) e insértelo en el tubo receptor y ajústelo en una de las 3 posiciones disponibles según su comodidad.

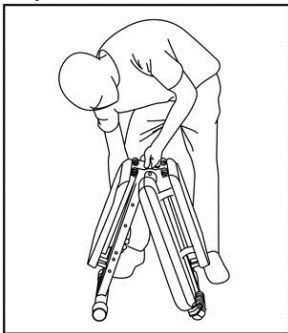
Importante: Verifique que el pasador esté bien fijado antes de realizar el ejercicio.



## ALMACENAMIENTO

1. Quite la placa de pies (9), el brazo piernas (13) y el reposacabezas (12).
2. Ponga el asiento (1) y respaldo (2) en la posición 1A.
3. Tire del asa hacia arriba acercando las patas del soporte.

Importante: Deje un espacio entre las patas del soporte para asegurar una mejor estabilidad.



4. Guarde la maquina.

## **MANTENIMIENTO**

Revise y apriete todas las partes de su unidad cada tres meses. Cuando tenga dudas sobre la condición de cualquier parte, le recomendamos que la reponga usando partes originales. El uso de otras partes podría producir lesiones o afectar al rendimiento de la máquina.

## **INSPECCIONES Y MANTENIMIENTO**

Revise y apriete todas las partes de su unidad cada tres meses. Cuando tenga dudas sobre la condición de cualquier parte, le recomendamos que la reponga usando partes originales. El uso de otras partes podría producir lesiones o afectar al rendimiento de la máquina.

## **SAFETY INSTRUCTIONS.-**

**Please read these instructions carefully before assembling and using the equipment. They contain important information for your safety and for the use and maintenance of the exercise equipment.**

**Keep the instructions safe for future reference and maintenance tasks as well as for ordering spare parts.**



### **ATTENTION:**

This equipment must only be used for its intended purpose, i.e. physical exercise for adults.

- Any other use of the equipment is prohibited and may be dangerous. The manufacturer is not responsible for damage or injury caused by misuse of the equipment.
- Use the equipment on a solid level surface.
- The equipment must have at least **2** m of free space around it.
- The equipment is designed in accordance with the latest safety standards.
- This equipment is designed for home use only, with a maximum user weight of 136kg.
- Incorrect repairs and/or structural modifications to the equipment (E.g.: Removal of parts or non-original replacement parts) may endanger the user's safety.
- Damaged components may endanger your safety and/or reduce the useful life of the equipment.

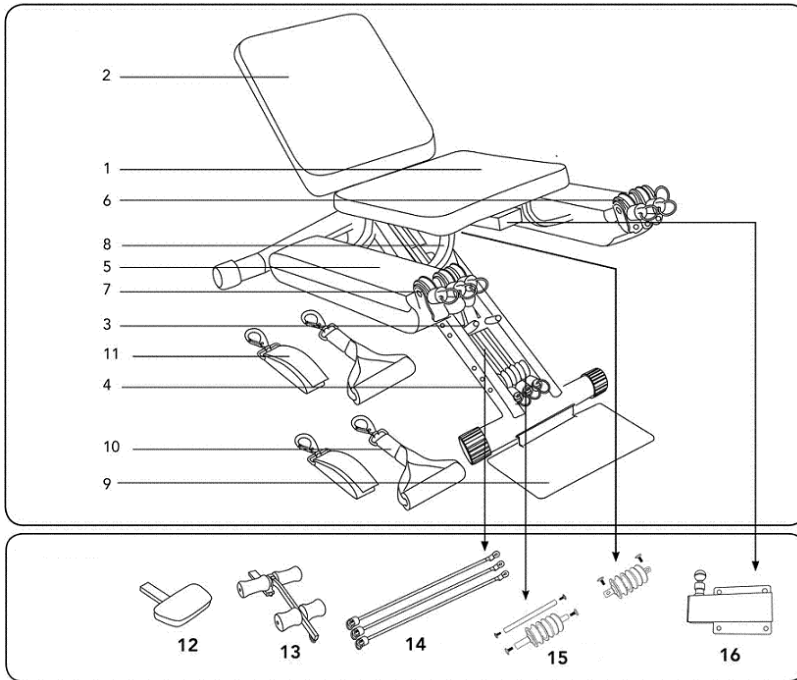
For this reason, damaged parts must be replaced immediately and the equipment taken out of use until it is repaired. Use only original BH spare parts.

- If the equipment is in regular use, check all components thoroughly every 1 or 2 months, paying particular attention to retightening nuts and bolts.
- Before beginning your exercise program, consult your doctor to make sure that you can use your exercise equipment.

Base your exercise program on the advice given by your doctor or trainer.

Incorrect or excessive exercise can damage your health. Work at the recommended exercise level, do not overexert yourself.

- Pay close attention to the instructions given in the training manual.



**Fig. 1**

**ASSEMBLY INSTRUCTIONS.-**

Take the components out of the box and make sure that you have all of the pieces, Fig. 1:

The loose pieces are highlighted in black.

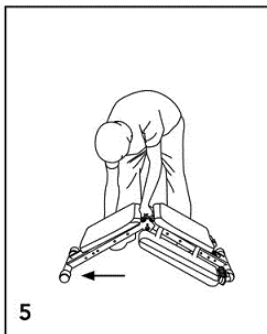
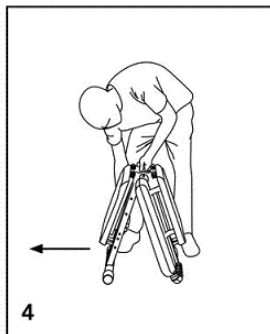
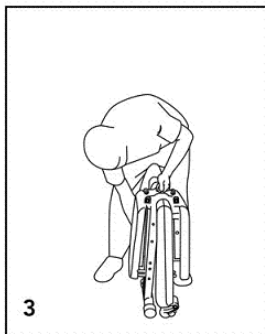
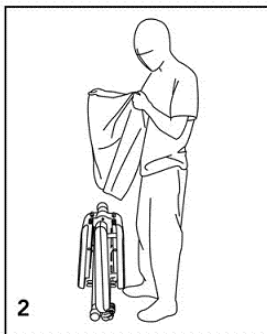
- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><b>1- Seat</b></li> <li><b>2- Backrest</b></li> <li>3- Spring retainer</li> <li>4- Seat adjustment hole</li> <li><b>5- Arm (2)</b></li> <li>6- Elastic resistance band (3 per arm)</li> <li>7- Swivel pulley ( 3 per arm)</li> <li>8- Arm bracket</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>9- Foot plate</b></li> <li><b>10- Handgrip</b></li> <li><b>11- Ankle strap</b></li> <li><b>12- Headrest</b></li> <li><b>13- Leg support</b></li> <li>14- Red elastic resistance band (x3)</li> <li>15- 2 set of pulleys (x3)</li> <li>16- Arm leg connection plate</li> </ul> |
|---|---|

## ASSEMBLY.-

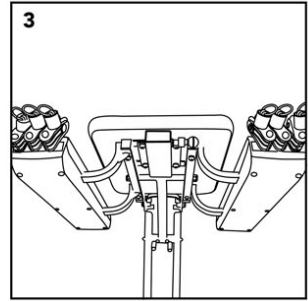
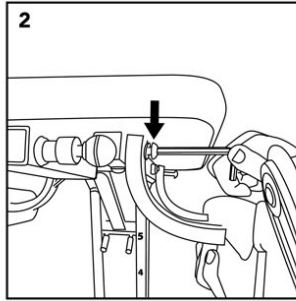
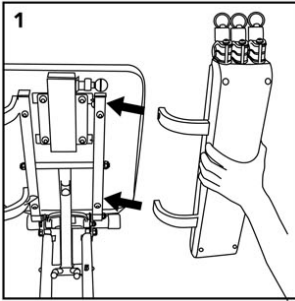
### FITTING THE ARMS

The X-Forte bench is supplied almost fully assembled, it is only necessary to fit a bank of elastic resistance bands.

1. To unfold the unit, follow steps 1-5.



2. Align the elastic resistance arm (5) with the two holes in the base of the seat (Fig. 1)
3. Secure the arm using the two bolts, along with their washers, and the Allen key supplied. (Fig. 2, 3)

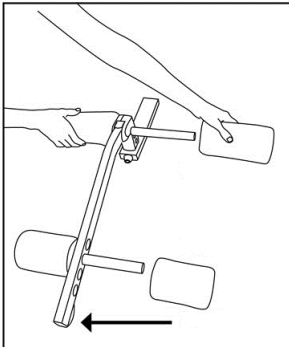


## FITTING THE LEG SUPPORT

To unfold the unit, follow steps 1-5 given in the previous section.

First, take the round tube with smaller foam pad and insert it into one of the three hole positions on the longer leg support tube (13). Then fit the smaller foam pad onto the other side of the round tube. Now carry out the same procedure for the round tube with the larger top foam pads for the leg support (13), inserting it into the smaller support.

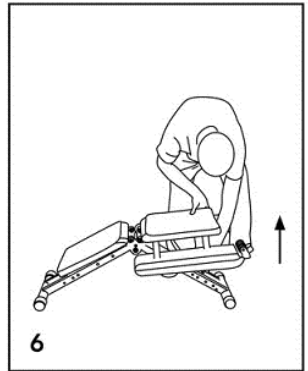
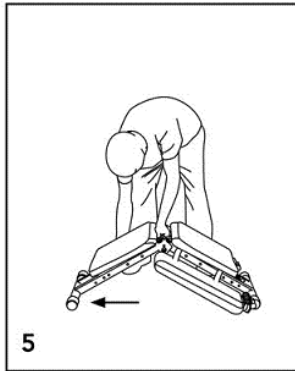
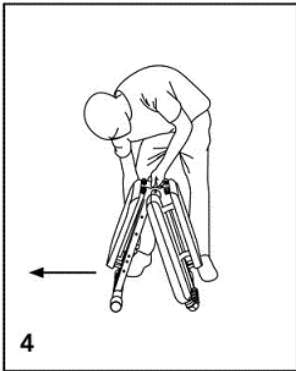
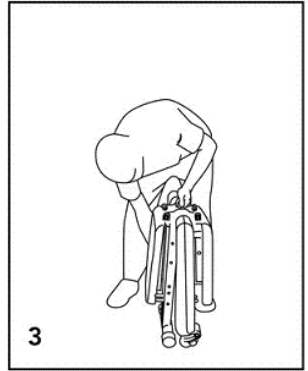
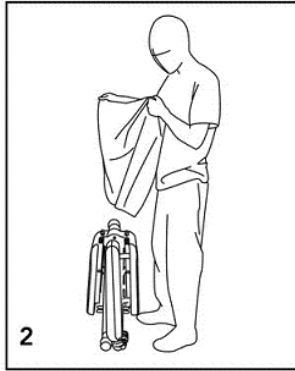
Next, take the two leg support tubes with the foam pads and connect them by lining up the holes and inserting the lock pin so that the hook on the longer tube, marked with an arrow, faces outward.



Now insert the leg support (13) onto the leg support connection plate (16), securing it by means of the lock pin on the plate. The hook is used to connect the ring of one or more of the three red elastic resistance bands.

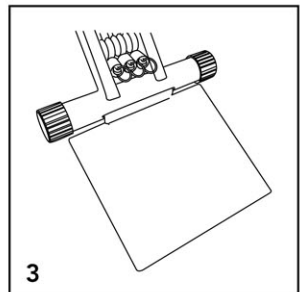
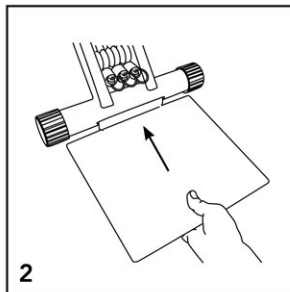
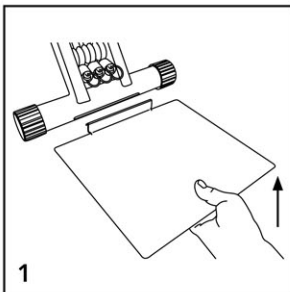
## UNFOLDING THE UNIT.-

To unfold the unit, first place it on a flat surface (Fig 1) and remove the cover (12) (Fig 2). Use one hand to take the unit by the handle (Fig 3) and use the other hand to open it on the side that has the wheels (armless support) (Fig 5). Adjust the position of the seat (Fig 6)



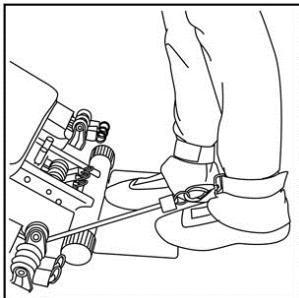
## FITTING THE FOOT PLATE

Place the foot plate (9) with the lip facing upward, hook it into the slot on the front lower support tube. Lower the plate onto the floor. Make sure the plate is held correctly.



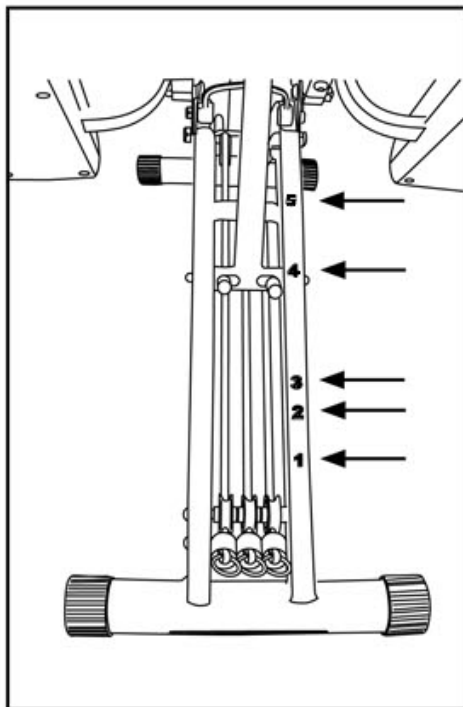
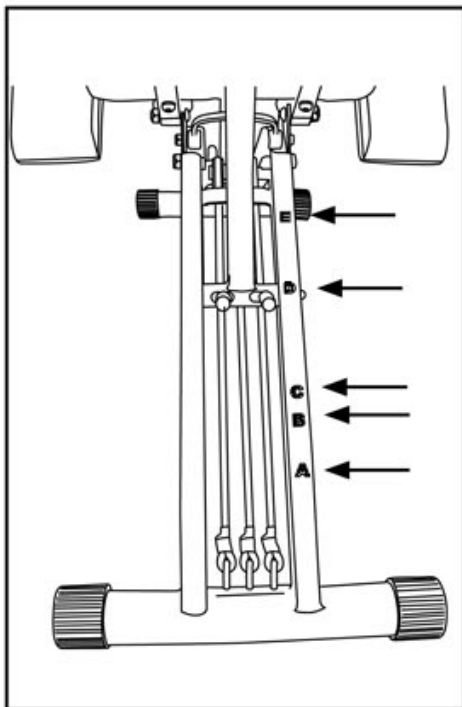


The foot plate (9) is designed for doing exercises while standing. Important: Make sure that your feet are placed squarely on the plate when doing standing exercises. Do not step off the plate during the exercise or when you are attaching or removing the rings.

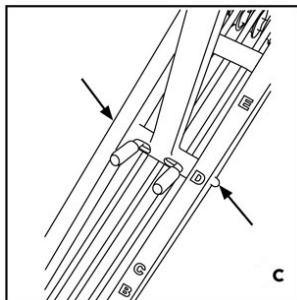
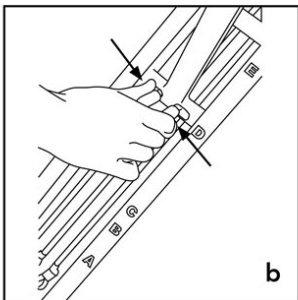
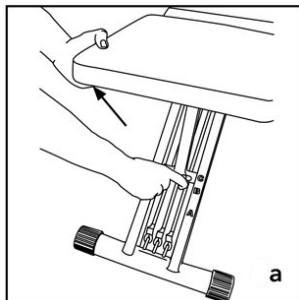


## SETTING THE SEAT & BACKREST

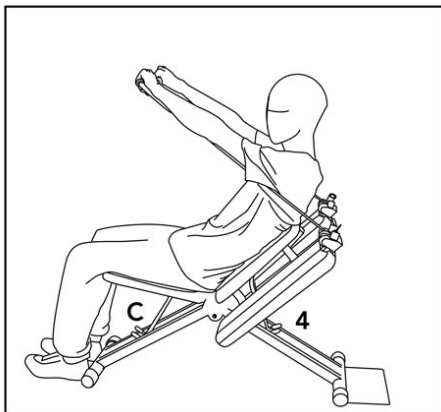
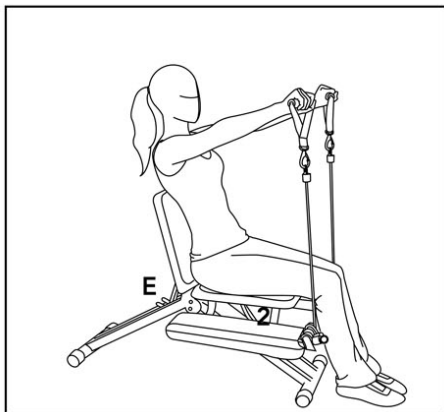
The position of the seat and backrest can be adjusted depending on the type of exercise. The positions for the backrest are marked with the letters A-E, whereas the seat has the numbers 1-5.



To change the position of the seat/backrest place one hand below the seat/backrest (Fig a) and use the other hand to press the spring (3) inward (Fig b), raise or lower to seat/backrest to the desired position and release the spring (3). Make sure that the locating pins for the spring are inserted correctly into the holes on the support tube (Fig c).



Examples of seat/backrest positions



## USE OF ACCESSORIES

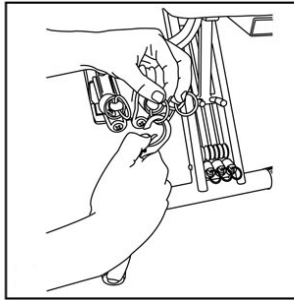
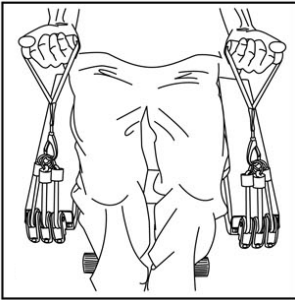
Each arm has 3 elastic resistance bands.

Grey band – low level

Black band – medium level

Red band – high level

Each band has a ring which is used to hook onto the handgrip (10) or ankle strap (11). The handgrip/ankle strap can be hooked onto one or more of the three rings, helping to change the exertion level of the exercise.

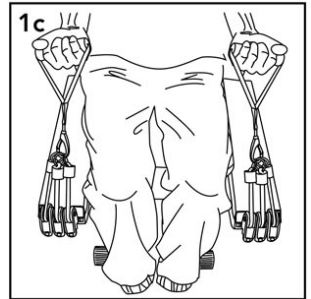
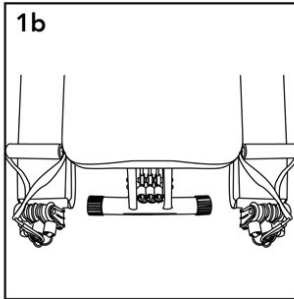
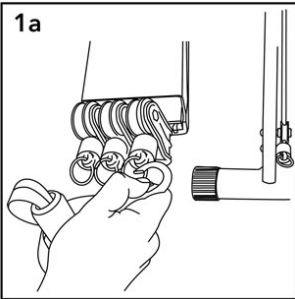


## Handgrips

Place the metal hook onto the ring of the handgrip. Then hook it onto the ring of one or more of the three resistance bands for the arm (Fig 1a)

After connecting the handgrip to the rings, it is advisable to position them above the arms to make it easier to start the exercise (Fig 1b)

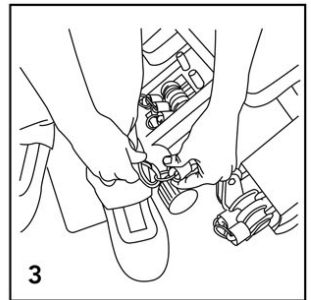
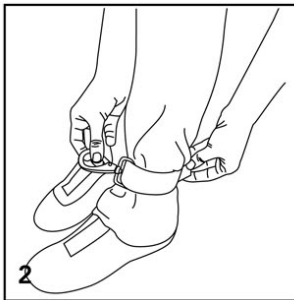
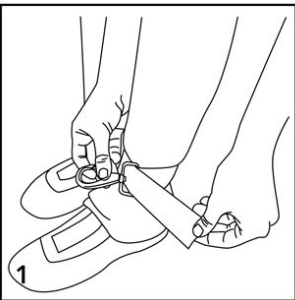
Important: Connect the same resistance bands for both arms (Fig 1c).



## Ankle straps

Place the metal hook onto the ring of the ankle strap. Now place the ankle strap around the ankle and fasten it securely (Fig 1, 2).

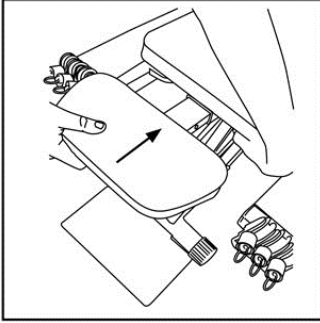
Hook the ankle strap onto one or more of the three resistance bands (Fig 3).



## Headrest

The headrest (12) is used to support your head during exercises that are done lying face up. Fit the headrest by pulling the lock pin located at the back of the backrest (2) and insert it into the location tube, adjust it to one of the three available positions to suit your needs.

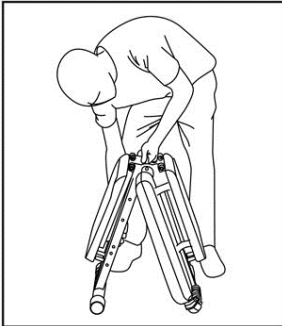
**Important:** Check that the lock pin is fixed securely before beginning any exercises.



## STORAGE

1. Remove the foot plate (9), the leg extension (13) and the headrest (12).
2. Place the seat (1) and the backrest (2) into position 1A.
3. Pull the handle upward bringing the support feet in.

**Important:** Leave a space between the support feet to ensure better stability.



4. Store the machine.

## MAINTENANCE

Check and tighten all the parts on your unit every three months. If you are unsure about the condition of any part, we recommend that you replace it with original spare parts. The use of other spare parts may cause injuries or affect the performance of the machine.

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ.-

Veillez lire attentivement ces consignes avant le montage et la première utilisation. Vous obtiendrez des informations importantes pour votre sécurité ainsi que pour l'utilisation et la maintenance de l'appareil.

Conservez soigneusement ces consignes pour votre information ainsi que pour les travaux de maintenance ou les commandes de pièces de rechange.



### ATTENTION :

Cet appareil ne doit être utilisé qu'aux fins pour lesquelles il a été prévu, autrement dit pour l'entraînement physique d'adultes.

■ Toute autre utilisation de l'appareil est interdite et peut s'avérer dangereuse. Le fabricant n'assumera aucune responsabilité en cas de dommage ou lésion causée par une utilisation inadéquate de l'appareil.

■ Utiliser l'appareil sur une surface stable et horizontale.

■ Un espace minimum de 2 m devra être laissé libre tout autour de l'appareil.

■ L'appareil a été conçu conformément aux tous derniers standards de sécurité.

■ Cet appareil a été conçu pour un usage domestique, pour un poids maximum d'utilisateur de 136 kg.

■ Les réparations incorrectes et/ou modifications sur la structure de l'appareil (Ex. : enlever des pièces ou les remplacer par d'autres non originales) peuvent mettre en danger la sécurité de l'utilisateur.

■ Les composants abimés peuvent mettre en danger votre sécurité et/ou réduire la durée de vie utile de l'appareil.

Il est donc impératif de remplacer immédiatement toute pièce endommagée et de retirer l'appareil de la circulation jusqu'à sa réparation. Utilisez uniquement les pièces de rechange originales de BH.

■ En cas d'utilisation régulière de l'appareil, vérifier tous ses composants à fond tous les mois ou tous les 2 mois, en prêtant une attention particulière au serrage des écrous et des vis.

■ Avant de commencer votre programme d'exercice, consultez votre médecin pour être sûr de pouvoir utiliser l'appareil.

Élaborez votre programme d'exercice en vous basant sur les conseils donnés par votre médecin ou votre préparateur physique.

Les exercices incorrects ou excessifs peuvent nuire à votre santé. Travaillez au niveau d'entraînement recommandé, sans atteindre l'épuisement.

■ Veuillez prêter la plus grande attention aux indications du manuel d'entraînement.

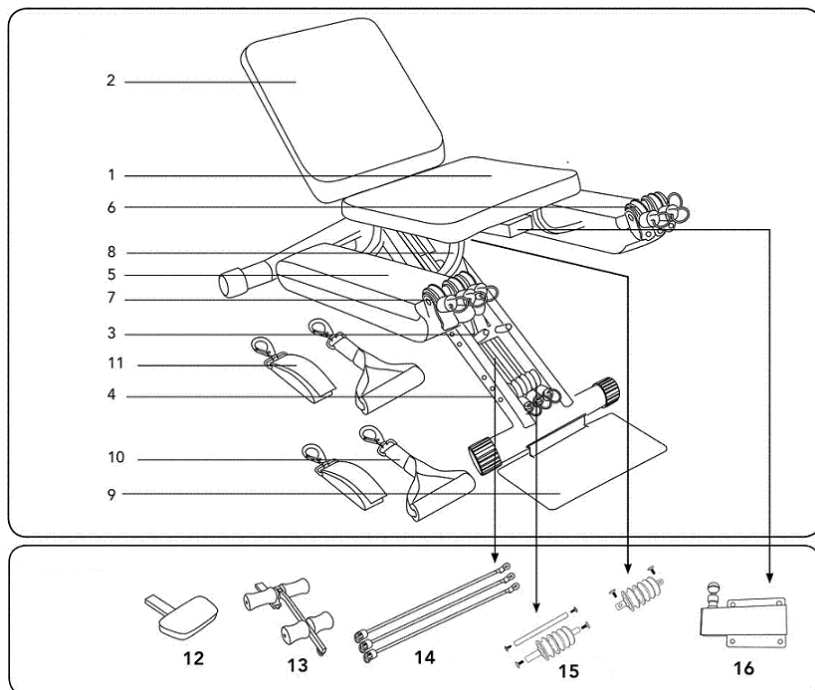


Fig. 1

## INSTRUCTIONS DE MONTAGE.-

Retirez les composants du carton et vérifiez que vous avez bien toutes les pièces Fig.1 :

Les pièces sont indiquées en gras :

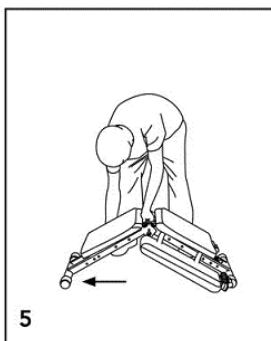
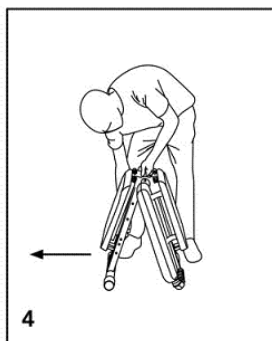
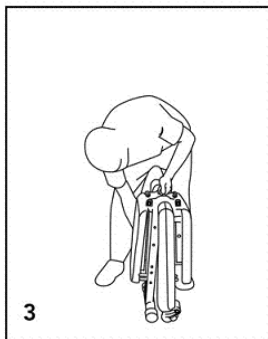
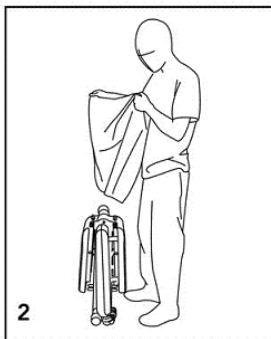
- |                                |  |
|--------------------------------|--|
| <b>1- Siège</b>                | <b>9- Plaque d'appui pieds</b>             |
| <b>2- Dossier</b>              | <b>10- Poignée</b>                         |
| 3- Blocage ressort             | <b>11- Sangle-cheville</b>                 |
| 4- Orifice de réglage du siège | <b>12- Appui-tête</b>                      |
| <b>5- Bras (2)</b>             | <b>13- Support jambes</b>                  |
| 6- Élastique (3 par bras)      | 14- Élastique rouge (x3)                   |
| 7- Poulie (3 par bras)         | 15- 2 jeux de poulies (x3)                 |
| 8- Support bras                | <b>16- Plaque de connexion bras-jambes</b> |

## MONTAGE.-

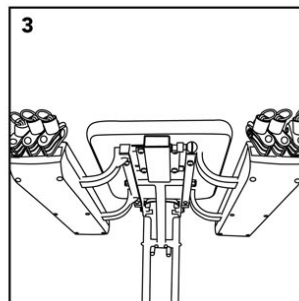
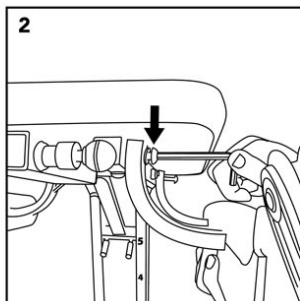
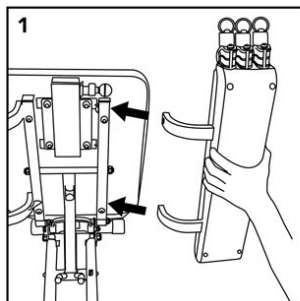
### MONTAGE DU BRAS

Le banc X-Forte est livré pratiquement monté ; il ne reste plus qu'à monter les bras avec leurs élastiques.

1. Pour déplier l'unité, suivez les pas 1 – 5.



2. Alignez le bras avec ses élastiques (5) sur les deux orifices situés à la base du siège (Fig. 1)
3. Vissez le bras à l'aide des 2 vis avec leurs rondelles et la clé Allen fournie. (Fig. 2, 3)

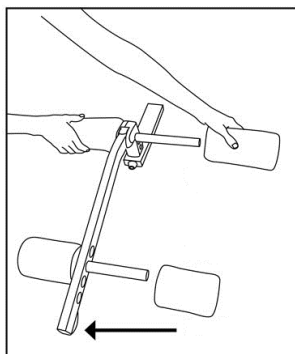


## MONTAGE DU SUPPORT JAMBES

Pour déplier l'unité, suivez les pas 1-5 du paragraphe précédent.

Prenez d'abord le tube arrondi avec la plus petite pièce de mousse et introduisez-le dans l'une des trois positions des orifices du tube du support de jambes le plus long (13). Introduisez ensuite la plus petite pièce de mousse de l'autre côté du tube arrondi. Procédez de même pour le tube arrondi avec les plus grandes pièces de mousse du support jambes (13) en l'introduisant dans le plus petit tube du support.

Prenez ensuite les deux tubes avec les pièces de mousse du support jambes et unissez-les en faisant coïncider les orifices et en introduisant le goujon de manière à ce que le crochet du tube le plus long indiqué avec la flèche soit tourné vers l'intérieur.



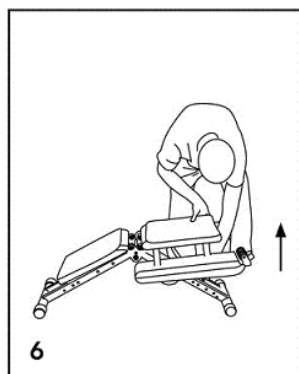
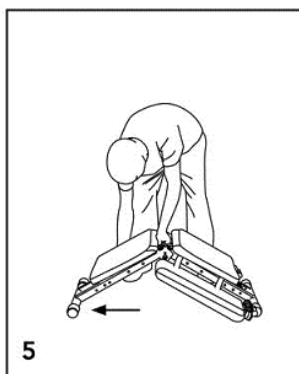
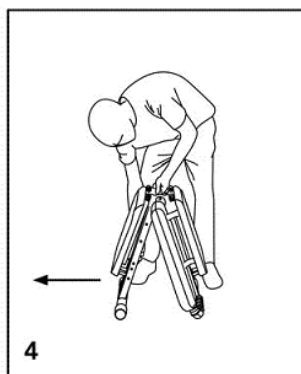
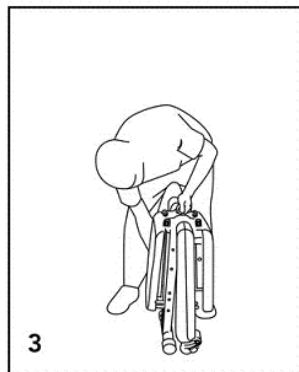
Introduisez ensuite le support jambes (13) dans le tube de la plaque de connexion bras-jambes (16) et fixez-le avec le goujon situé sur la plaque. Le crochet sert à accrocher l'anneau d'un ou plusieurs élastiques rouges (3 max.).

## DÉPLIAGE DE L'UNITÉ.-

Pour déplier l'unité, disposez-la d'abord sur une surface plane (Fig. 1) et enlevez la housse (12) (Fig. 2). Prenez l'unité par l'anse avec votre main (Fig. 3) et ouvrez-la

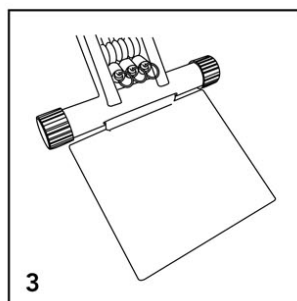
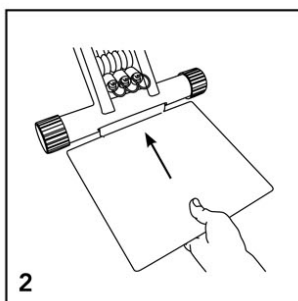
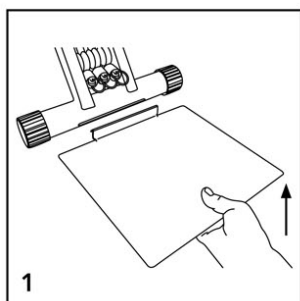


du côté des roues (support sans bras) à l'aide de l'autre main (Fig. 5). Réglez la position du siège (Fig. 6)

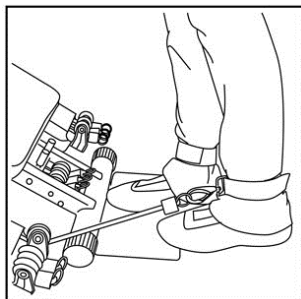


## MONTAGE DE LA PLAQUE D'APPUI DES PIEDS

Prenez la plaque d'appui des pieds (9) avec le revers vers le haut ; insérez-la dans la rainure du tube du support inférieur avant. Descendez la plaque d'appui vers le sol. Assurez-vous qu'elle est bien fixée.

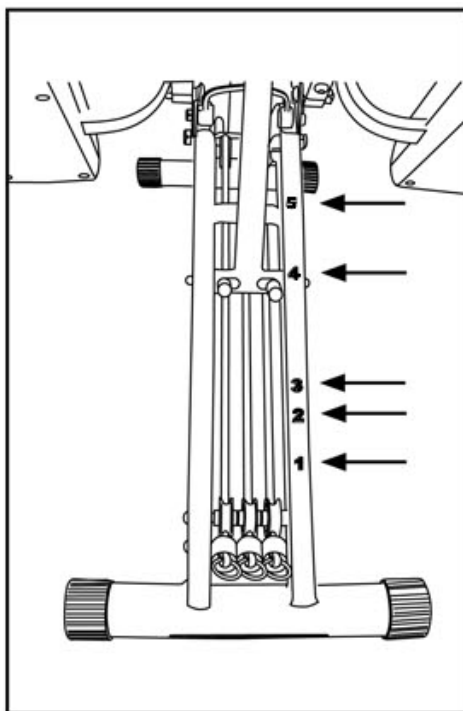
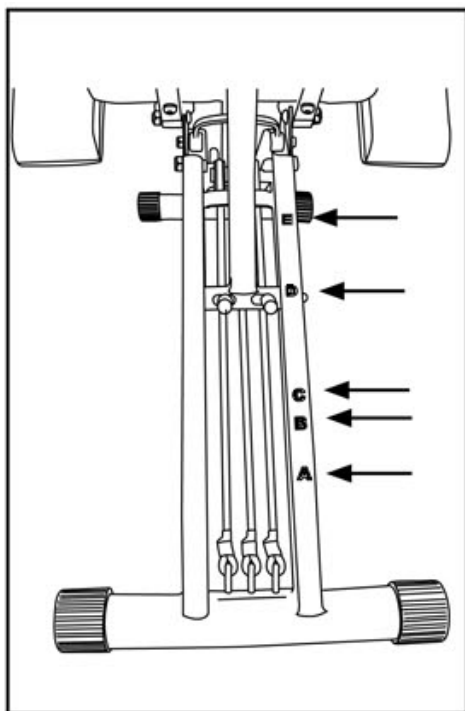


La plaque d'appui des pieds (9) est conçue pour réaliser les exercices debout.  
Important : Assurez-vous que vos pieds sont bien appuyés sur la plaque pendant les exercices debout. Ne sortez pas de la plaque pendant les exercices ni lorsque vous montez/démontez les anneaux.



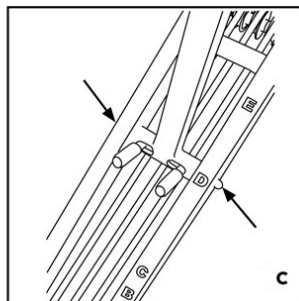
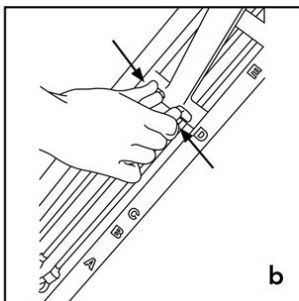
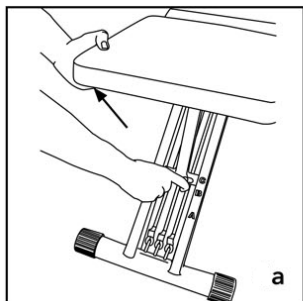
## RÉGLAGE DU SIÈGE ET DU DOSSIER

La position du siège et du dossier peut être réglée suivant l'exercice réalisé. Pour le dossier, les positions sont indiquées avec les lettres A-E ; pour le siège, avec les numéros 1-5.

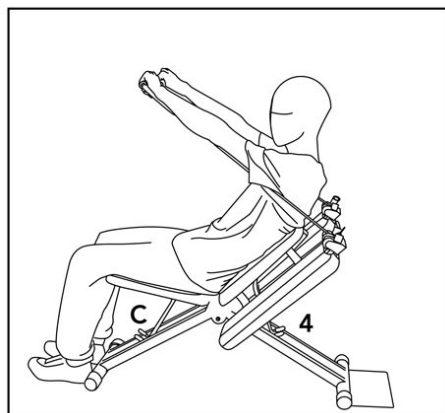
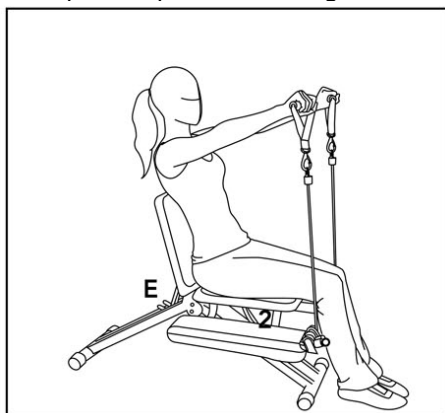


Pour changer la position du siège/dossier, mettez la main sous le siège/dossier (Fig. a) et avec l'autre main, pressez le ressort (3) vers l'intérieur (Fig. b), descendez ou montez le siège/dossier à la position souhaitée et lâchez le ressort (3).

Assurez-vous que les tiges du ressort sont bien encastrées dans les trous des tubes du support (Fig. c).



Exemples de position du siège/dossier



## UTILISATION D'ACCESSOIRES

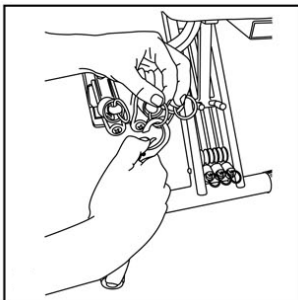
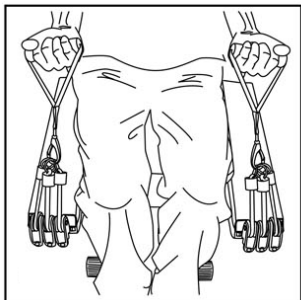
Chaque bras est équipé de 3 élastiques.

Élastique gris – niveau bas

Élastique noir – niveau moyen

Élastique – niveau élevé

Chaque élastique comporte un anneau qui sert à accrocher la poignée (10) ou la sangle-cheville (11). La poignée/sangle-cheville peut être accrochée à un ou plusieurs anneaux (max. 3), suivant le niveau d'effort souhaité.

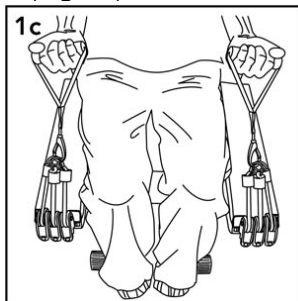
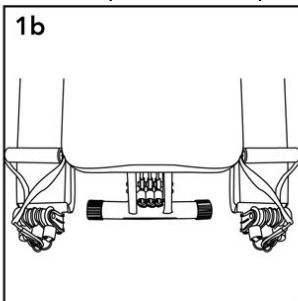
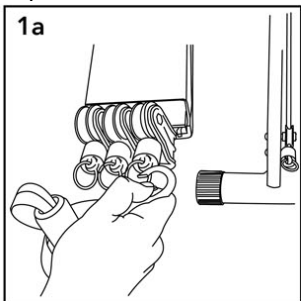


## Poignées

Introduisez le crochet métallique dans l'anneau de la poignée. Puis accrochez la poignée à l'anneau d'un ou plusieurs élastiques du bras (max. 3) (Fig. 1 a).

Après avoir accroché les poignées aux anneaux, il est recommandé de les placer au-dessus des bras pour faciliter le démarrage de l'exercice (Fig. 1 b).

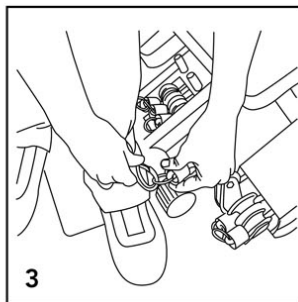
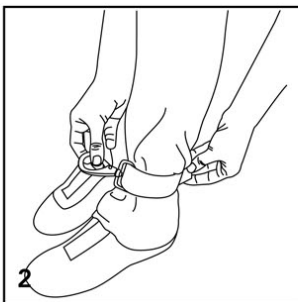
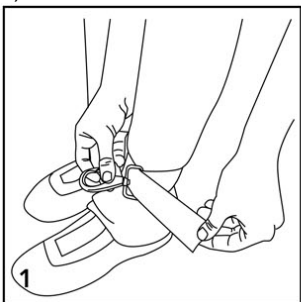
Important : Installez les mêmes élastiques sur chaque bras (Fig. 1 c).



## Sangles-cheville

Introduisez le crochet métallique dans l'anneau de la sangle-cheville. Enroulez ensuite la sangle autour de votre cheville et attachez-la bien (Fig. 1, 2).

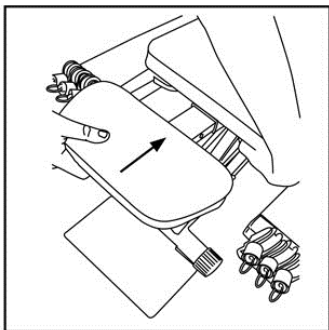
Accrochez la sangle-cheville à l'anneau d'un ou plusieurs élastiques (3 max.) (Fig. 3).



## Appui-tête

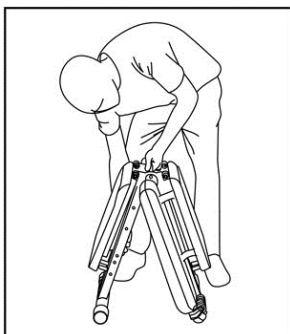
L'appui-tête (12) sert à soutenir la tête pendant les exercices réalisés sur le dos. Montez l'appui-tête en tirant sur le goujon situé à l'arrière du dossier (2) et introduisez-le dans le tube récepteur ; réglez-le sur l'une des 3 positions disponibles, selon le confort souhaité.

Important : Vérifiez que le goujon est bien fixé avant de commencer l'exercice.



## RANGEMENT

1. Enlevez la plaque d'appui des pieds (9), le support bras-jambes (13) et l'appui-tête (12).
2. Amenez le siège (1) et le dossier (2) à la position 1A.
3. Tirez sur l'anse vers le haut pour rapprocher les pieds du support.  
Important : Laissez un espace entre les pieds du support pour assurer une meilleure stabilité.



4. Rangez l'appareil.

## MAINTENANCE

Réviser et serrez toutes les pièces de votre appareil tous les trois mois. En cas de doute sur l'état d'une des pièces, nous vous recommandons de la remplacer en utilisant des pièces originales. L'utilisation d'autres pièces pourrait entraîner des lésions ou affecter le rendement de l'appareil.

## **INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA**

**Leia estas instruções atentamente antes da montagem e da primeira utilização. Obterá informações importantes de segurança e sobre a manutenção do aparelho de exercício.**

**Guarde cuidadosamente as instruções para futura consulta, assim como para trabalhos de manutenção ou pedidos de peças de substituição.**



### **ATENÇÃO:**

Este equipamento deverá ser utilizado apenas para a função prevista, ou seja, para a realização de exercício físico por adultos.

■ Qualquer outra utilização do equipamento é proibida e pode ser perigosa. O fabricante não se responsabiliza por danos ou lesões causados pela utilização incorrecta do equipamento.

■ Utilize o equipamento sobre uma superfície sólida e nivelada.

■ O equipamento deverá ter à volta um espaço livre não inferior a 2 m.

■ O equipamento foi concebido segundo os padrões de segurança mais recentes.

■ Este equipamento foi concebido para uso doméstico, com um peso máximo do utilizador de 136 kg.

■ Reparações incorrectas e/ou modificações à estrutura do equipamento (exemplo: retirar ou substituir peças não originais) podem pôr em perigo a segurança do utilizador.

■ Os componentes danificados podem pôr em perigo a sua segurança e/ou reduzir o tempo de vida do equipamento, por este motivo, as peças danificadas devem ser substituídas imediatamente e o equipamento não deverá ser utilizado até ter sido reparado. Utilize apenas peças de substituição originais BH.

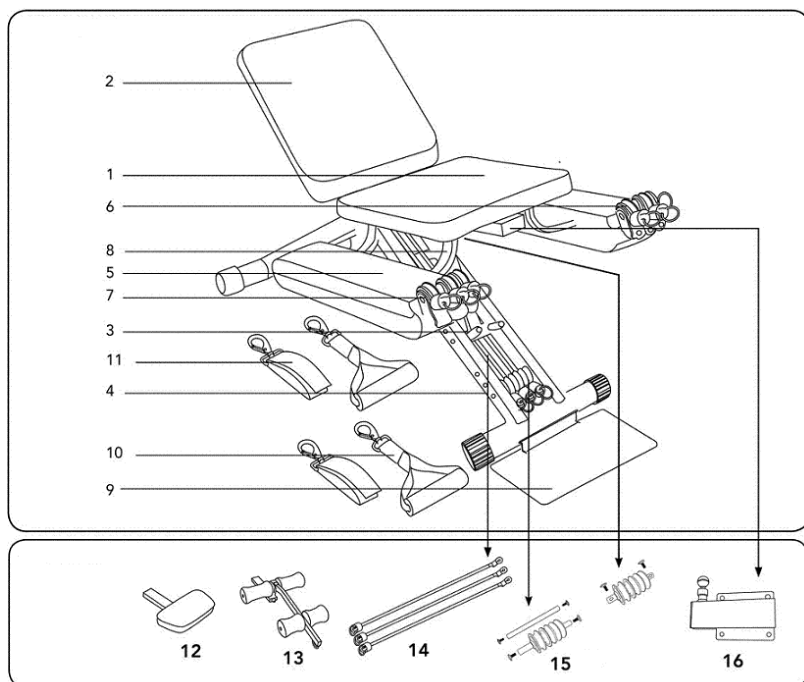
■ Caso utilize o equipamento regularmente, verifique os seus componentes a cada 1 ou 2 meses, prestando atenção especial ao aperto das porcas e parafusos.

■ Antes de começar o seu programa de exercício, consulte o seu médico para se certificar de que pode utilizar o equipamento.

Baseie o seu programa de exercício nos conselhos fornecidos pelo seu médico ou preparador físico.

Exercícios incorrectos ou excessivos podem ser prejudiciais à sua saúde. Utilize o nível de exercício recomendado, não se esgote.

■ Preste muita atenção às indicações do manual de treino.



**Fig. 1**

## **INSTRUÇÕES DE MONTAGEM**

Retire os componentes da caixa e comprove se tem todas as peças Fig. 1: As peças que são enviadas soltas estão assinaladas a negrito.

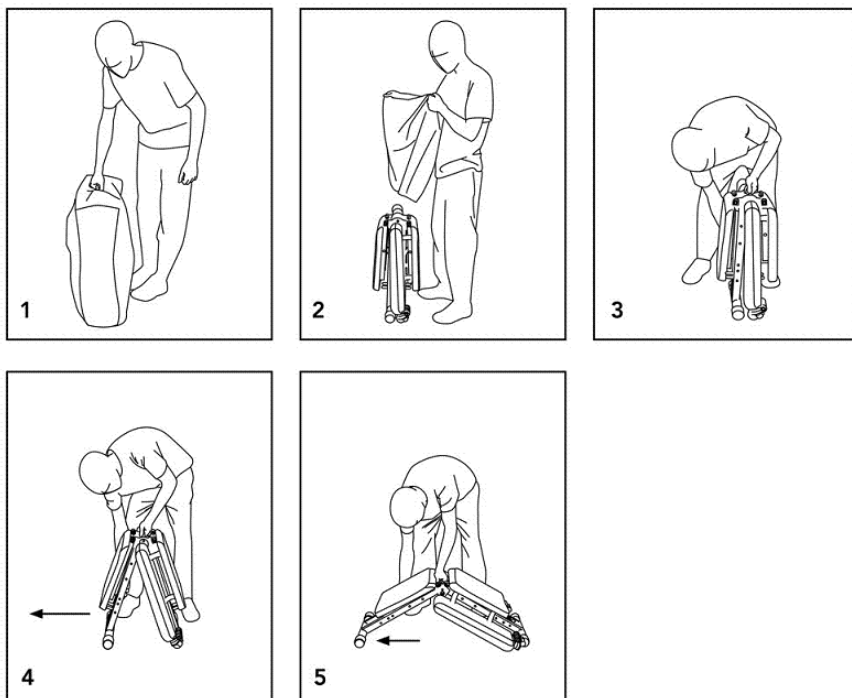
- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <b>1- Assento</b>                   | <b>10- Manípulo</b>                         |
| <b>2- Apoio para as costas</b>      | <b>11- Bandas para os tornozelos</b>        |
| 3- Bloqueio mola                    | <b>12- Apoio para a cabeça</b>              |
| 4- Orifício de ajuste do assento    | <b>13- Suporte para pernas</b>              |
| <b>5- Braço (2)</b>                 | 14- Resistência elástica vermelha (x3)      |
| 6- Resistência elástica (3 x braço) | 15- 2 conjuntos de polias (x3)              |
| 7- Polia giratória (3 x braço)      | <b>16- Placa para ligar o braço- pernas</b> |
| 8- Suporte braço                    |   |
| <b>9- Placa pés</b>                 |   |

# MONTAGEM

## MONTAGEM DO BRAÇO

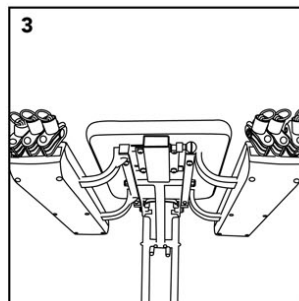
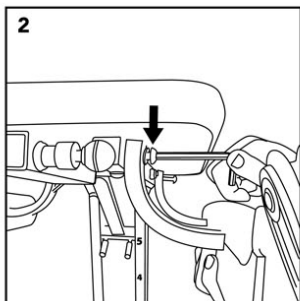
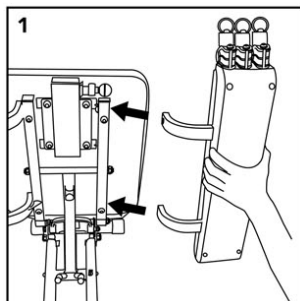
O banco X-Forte é entregue praticamente montado, faltando apenas montar um braço de resistências elásticas.

1. Para desdobrar a unidade siga os passos 1 – 5.



2. Alinhe o braço de resistências elásticas (5) com os dois orifícios situados na base do assento (Fig. 1)
3. Aparafuse o braço usando os 2 parafusos com os anéis correspondentes e a chave sextavada fornecida. (Fig. 2, 3)



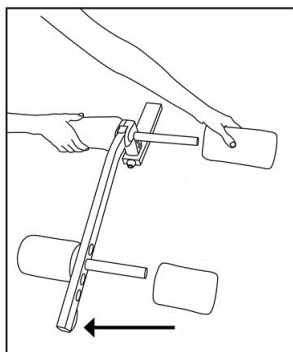


## MONTAGEM DO SUPORTE PERNAS

Para desdobrar a unidade siga os passos 1 – 5 da secção anterior.

Em primeiro lugar, segure no tubo redondo com a espuma mais pequena e introduza-o numa das três posições dos orifícios do tubo de suporte de pernas mais comprido (13). Posteriormente, introduza a espuma mais pequena do outro lado do tubo redondo. Seguidamente, realize o mesmo processo de montagem para o tubo redondo das espumas superiores (maiores) do suporte de pernas (13) introduzindo-o no tubo do suporte mais pequeno.

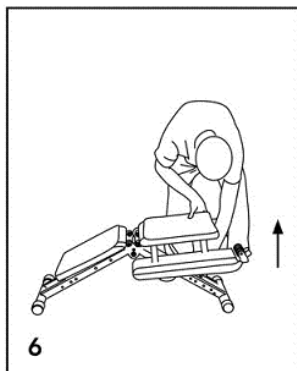
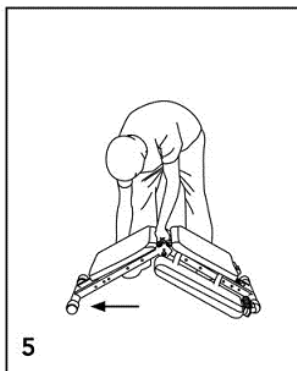
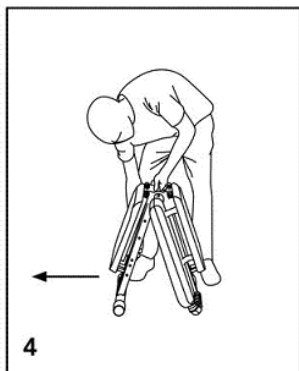
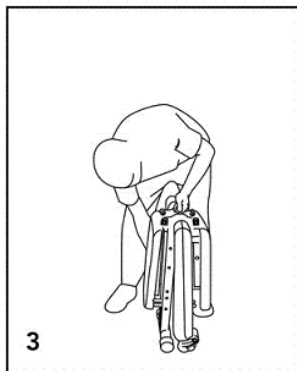
Seguidamente, segure nos dois tubos com espuma do suporte de pernas e ligue-os, fazendo coincidir os orifícios e introduzindo o passador de maneira que o gancho do tubo mais comprido assinalado com a seta fique no interior.



Seguidamente, introduza o suporte de pernas (13) no tubo da placa para o suporte de pernas (16) fixando-o com o passador situado na placa. O gancho serve para interligar com o anel de uma ou mais das três resistências elásticas vermelhas.

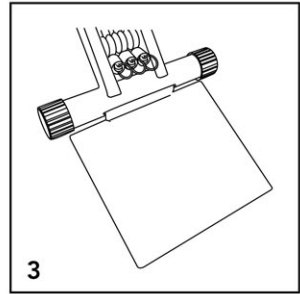
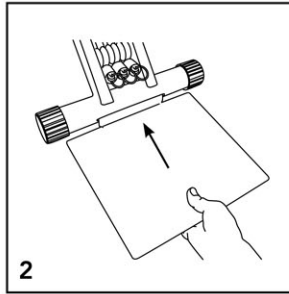
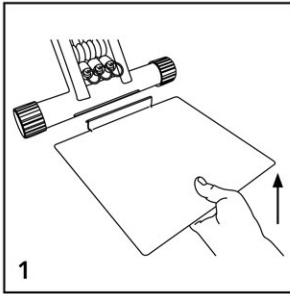
## DESDOBRAMENTO DA UNIDADE

Para desdobrar a unidade, coloque-a primeiro numa superfície plana (Fig. 1) e retire a tampa (12) (Fig. 2). Segure a unidade pela pega com uma mão (Fig. 3) e abra-a pelo lado das rodas (suporte sem braços) com ajuda da outra mão (Fig. 5). Ajuste a posição do assento (Fig. 6)

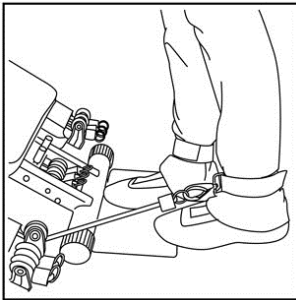


## MONTAGEM DA PLACA DE PÉS

Segure na placa de pés (9) com a aba para cima e engate-a na ranhura do tubo de suporte inferior dianteiro. Baixa a placa até ao pavimento. Certifique-se de que a placa está bem fixa.

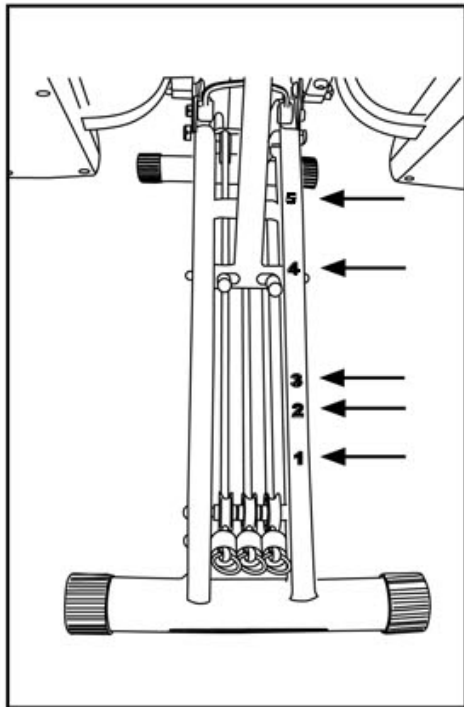
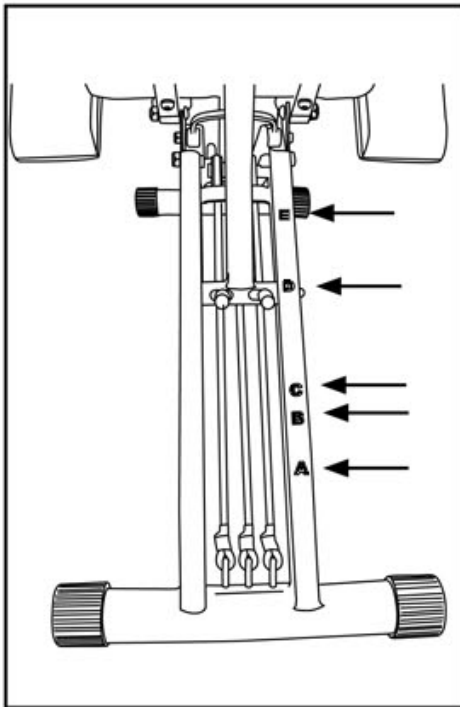


A placa de pés (9) foi concebida para ser utilizada nos exercícios efectuados de pé. Importante: certifique-se de que tem os pés bem apoiados na placa durante os exercícios realizados de pé. Não saia da placa durante os exercícios nem ao montar/desmontar os anéis.



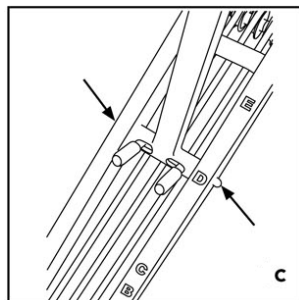
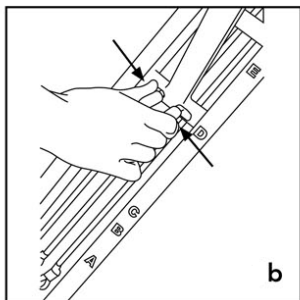
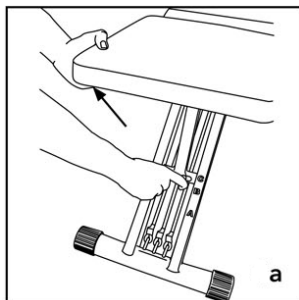
## **AJUSTE DO ASSENTO E APOIO PARA AS COSTAS**

É possível ajustar a posição do assento e do apoio para as costas consoante o exercício correspondente. No caso do apoio para as costas, as posições estão assinaladas com as letras A-E, no caso do assento com os números 1-5.

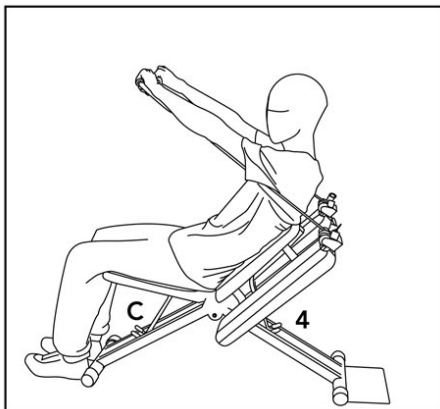
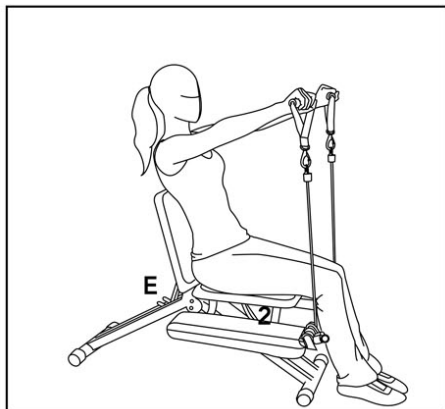


Para mudar a posição do assento/apoio para as costas, coloque uma mão por baixo do assento/apoio para as costas (Fig. a), com a outra mão prima a mola (3) para dentro (Fig. b), baixe ou levante o assento/apoio para as costas até à posição desejada e solte a mola (3).

Assegure-se que as cavilhas da mola estão bem engatadas nos orifícios dos tubos de suporte (Fig. c).



## Exemplos de posição do assento/apoio para as costas



## USO DE ACESSÓRIOS

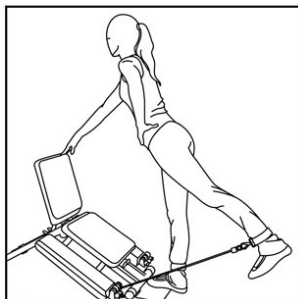
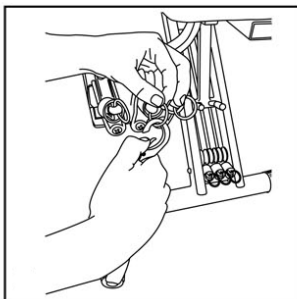
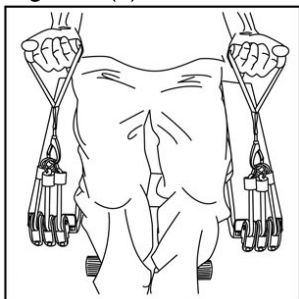
Cada braço pode comportar 3 resistências elásticas.

Resistência cinza – nível baixo

Resistência preta – nível médio

Resistência vermelha – nível alto

Cada resistência possui um anel que serve para engatar o manípulo (10) ou banda para os tornozelos (11). O manípulo/bandas para os tornozelos pode(m) ser engatado(s) num ou mais dos três anéis, alterando assim o nível do exercício.

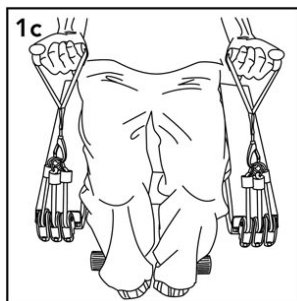
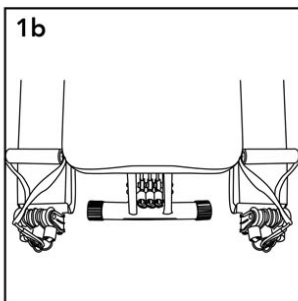
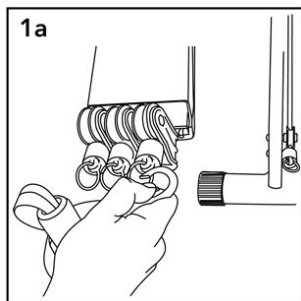


## Manípulos

Coloque o gancho de metal no anel do manípulo. Depois engate-o com o anel de uma ou mais das três resistências do braço (Fig 1a).

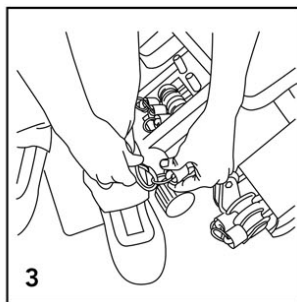
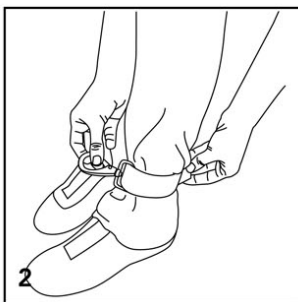
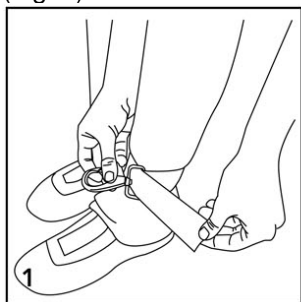
Após fixar os manípulos aos anéis, é conveniente posicioná-los acima dos braços para facilitar o começo do exercício (Fig 1b).

Importante: engate as mesmas resistências em ambos os braços (Fig. 1c).



## Bandas para os tornozelos

Coloque o gancho de metal no anel das bandas para os tornozelos. Posteriormente, coloque a banda para o tornozelo e aperte-a bem (Fig. 1, 2). Engate a banda para o tornozelo no anel de uma ou mais das três resistências (Fig. 3).

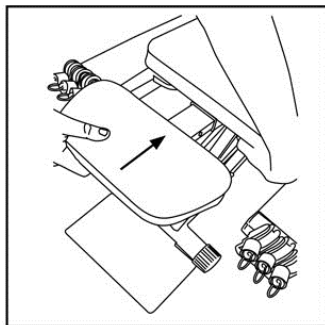


## Apoio para a cabeça

O apoio para a cabeça (12) serve para apoiar a cabeça durante os exercícios que se realizarem de costas.

Monte o apoio para a cabeça puxando o passador situado na parte traseira do apoio para as costas (2) e introduza-o no tubo receptor e ajuste-o numa das 3 posições disponíveis conforme lhe seja mais confortável.

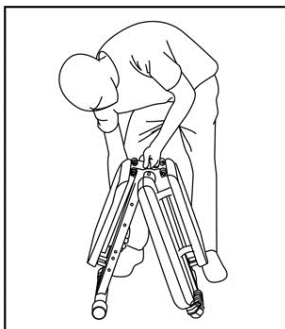
Importante: verifique se o passador está correctamente fixado antes de realizar o exercício.



## ARMAZENAMENTO

1. Retire a placa de pés (9), o braço-pernas (13) e o apoio para a cabeça (12).
2. Coloque o assento (1) e o apoio para as costas (2) na posição 1A.
3. Puxe a asa para cima aproximando os pés do suporte.

Importante: deixe um espaço entre os pés do suporte para assegurar uma melhor estabilidade.



4. Guarde a máquina.

## MANUTENÇÃO

Reveja e aperte todas as peças da sua unidade a cada três meses. Quando tiver dúvidas sobre a condição de qualquer peça, recomendamos que a substitua usando peças originais. O uso de peças diferentes poderá causar lesões ou afectar o rendimento da máquina.

## **ISTRUZIONI DI SICUREZZA.-**

La preghiamo di leggere le seguenti istruzioni attentamente, prima del montaggio e del primo utilizzo. Otterrà importanti informazioni per la sua sicurezza, oltre che per l'uso e per la manutenzione dell'attrezzo ginnico.

Conservare accuratamente le istruzioni per sua informazione, così come per i lavori di manutenzione o gli ordini dei pezzi di ricambio.



### **ATTENZIONE:**

Questo dispositivo deve essere utilizzato esclusivamente per il proposito previsto, ossia l'allenamento fisico di adulti.

■ Qualsiasi altro uso del dispositivo è proibito e può risultare pericoloso. Il fabbricante non è responsabile del danno o lesione causati da un uso non corretto del dispositivo.

■ Utilizzare il dispositivo su una superficie solida e a livello.

■ Il dispositivo dovrà disporre di uno spazio libero intorno a se di almeno 2 m.

■ Il dispositivo è stato disegnato in conformità agli ultimi standard di sicurezza.

■ Questo dispositivo è disegnato per uso domestico, con un peso massimo dell'utente di 136kg.

■ Le riparazioni non corrette e/o le modifiche strutturali del dispositivo (Esempio: Il ritiro o la sostituzione di pezzi, non originali) possono mettere in pericolo la sicurezza dell'utente.

■ I componenti danneggiati possono mettere in pericolo la sua sicurezza e/o ridurre la vita del dispositivo.

Per questo motivo, i pezzi danneggiati devono essere sostituiti immediatamente e il dispositivo non deve essere utilizzato fino alla sua riparazione. Utilizzare esclusivamente i pezzi di ricambio originali BH.

■ Se il dispositivo è usato regolarmente, verificare tutti i suoi componenti a fondo ogni 1 o 2 mesi, prestando particolare attenzione a viti e dadi.

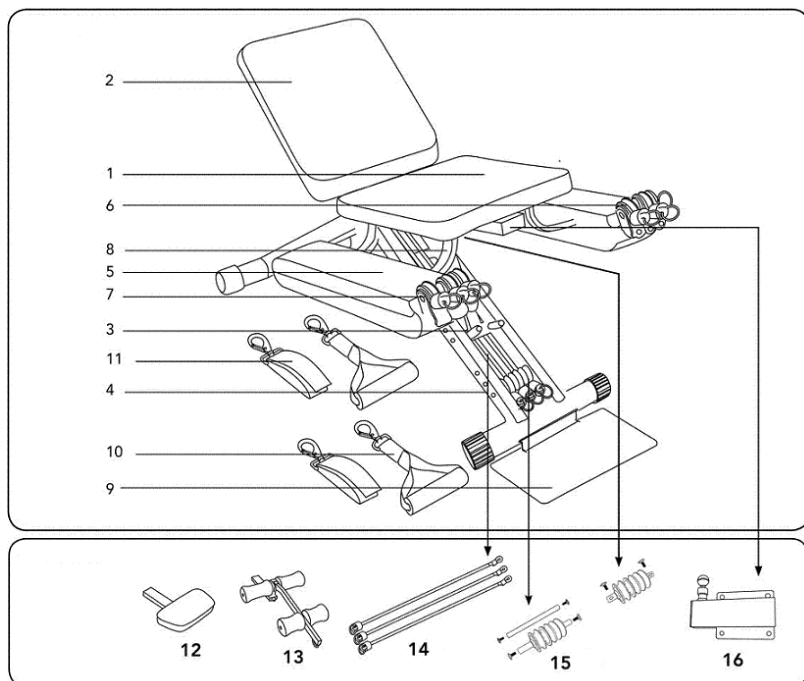
■ Prima di iniziare il suo programma di allenamento, consultare il suo medico per assicurarsi che possa utilizzare il dispositivo.

Basi il suo programma di allenamento in funzione del consiglio del suo medico o trainer.

Gli allenamenti non corretti o eccessivi possono danneggiare la salute. Allenarsi seguendo il livello consigliato senza arrivare allo sfinimento.

■ Prestare particolare attenzione alle indicazioni del manuale di allenamento.





**Fig. 1**

## **ISTRUZIONI D'INSTALLAZIONE.-**

Estrarre i componenti dalla scatola e verificare che ci siano tutti i pezzi Fig.1:  
I pezzi che sono singoli sono segnalati in neretto.

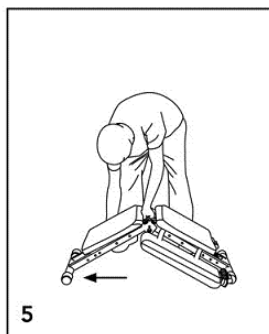
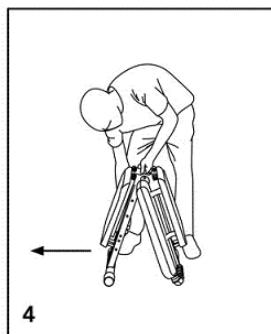
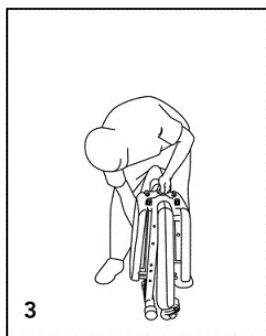
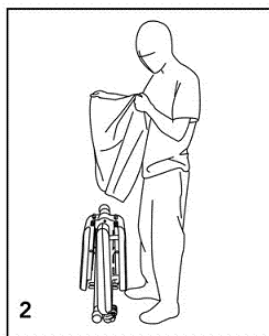
- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| <b>1- Sedile</b>                      | <b>9- Placca piedi</b>                        |
| <b>2- Schienale</b>                   | <b>10- Impugnatura</b>                        |
| 3- Blocco molla                       | <b>11- Cavagliera</b>                         |
| 4- Orificio di regolazione del sedile | <b>12- Poggiatesta</b>                        |
| <b>5- Braccio (2)</b>                 | <b>13- Supporto gambe</b>                     |
| 6- Resistenza elastica (3xbraccio)    | 14- Resistenza elastica rossa (x3)            |
| 7- Puleggia girevole (3xbraccio)      | 15- 2 set di pulegge (x3)                     |
| 8- Supporto braccio                   | <b>16- Placca per collegare braccio gambe</b> |

# MONTAGGIO.-

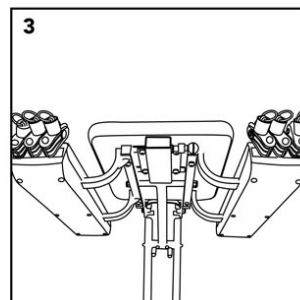
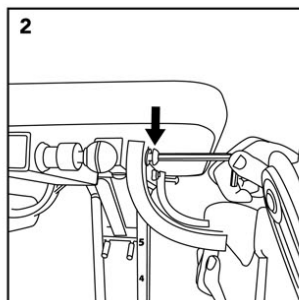
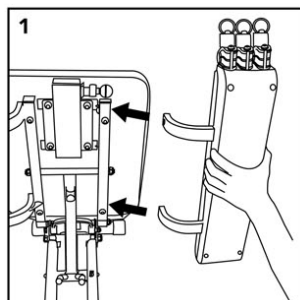
## MONTAGGIO DEL BRACCIO

Il banco X-Forte è quasi del tutto montato, bisogna solo montare un braccio delle resistenze elastiche.

1. Per aprire l'unità seguire i passi 1 – 5.



2. Allineare il braccio delle resistenze elastiche (5) con i due orifici situati alla base del sedile (Fig. 1)
3. Avvitare il braccio usando le 2 viti con le rondelle e la chiave Allen fornita. (Fig. 2, 3)

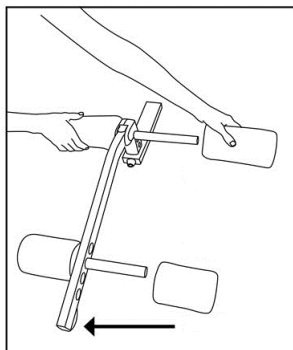


## MONTAGGIO DEL SUPPORTO GAMBE

Per aprire l'unità seguire i passi 1 – 5 del dispositivo anteriore.

Prendere il tubo rotondo con la spugna più piccola e inserirlo in una delle tre posizioni degli orifici del tubo del supporto per le gambe più lungo (13). Successivamente inserire la spugna più piccola nell'altro lato del tubo rotondo. Successivamente realizzare lo stesso procedimento di montaggio per il tubo rotondo delle spugne superiori (più grandi) del supporto per le gambe (13) inserendolo nel tubo del supporto più piccolo. .

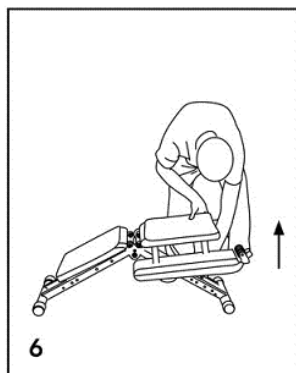
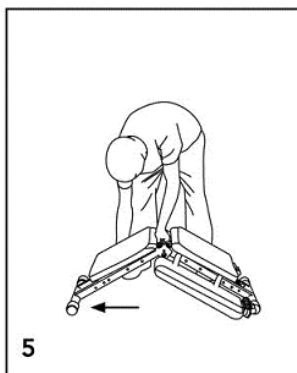
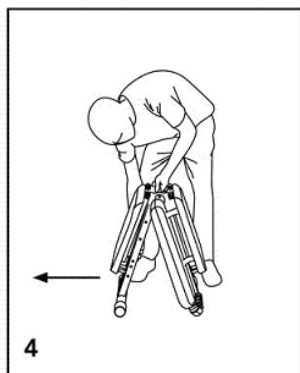
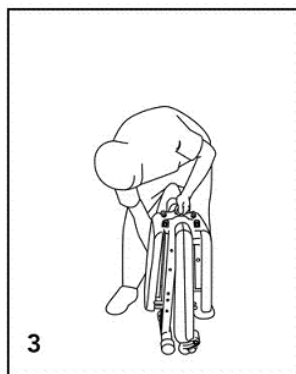
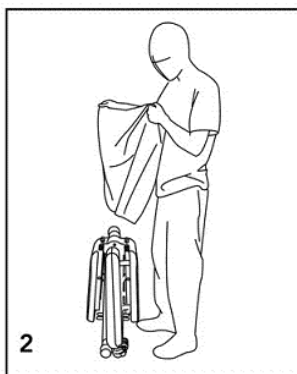
Poi prendere i tubi con le spugne del supporto per le gambe e collegarli facendo coincidere gli orifici e inserendo il fermo di modo tale che il gancio del tubo più lungo segnalato con la freccia sia rivolto verso l'interno.



Poi inserire il supporto per le gambe (13) nel tubo della placca per il supporto delle gambe (16) fissandolo con il fermo situato nella placca. Il gancio serve per collegarlo con l'anello di una o più delle tre resistenze elastiche rosse.

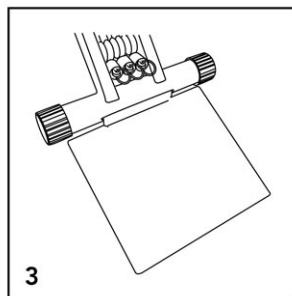
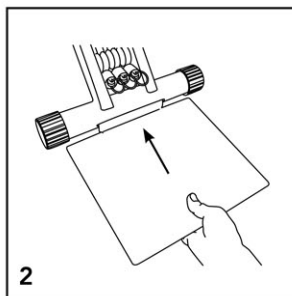
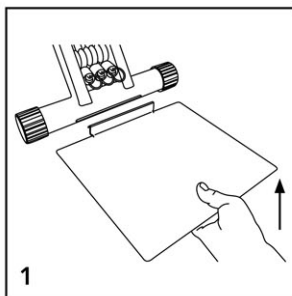
## COME SPIEGARE L'UNITÀ.-

Per aprire l'unità posizionarla per primo su una superficie piana (Fig. 1) e togliere il coperchio (12) (Fig. 2). Prendere l'unità per l'asse con una mano (Fig. 3) e aprirla dal lato delle ruote (supporto senza braccia) con l'aiuto dell'altra mano (Fig. 5). Regolare la posizione del sedile (Fig. 6)

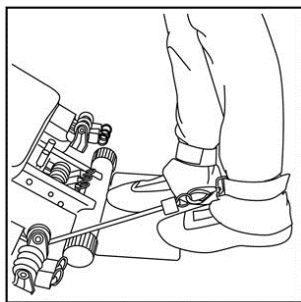


## MONTAGGIO DELLA PLACCA DEI PIEDI

Prendere la placca dei piedi (9) con la falda verso l'alto, agganciarla alla fessura del tubo di supporto inferiore anteriore. Abbassare la placca sul pavimento. Assicurarsi che la placca sia ben ferma.

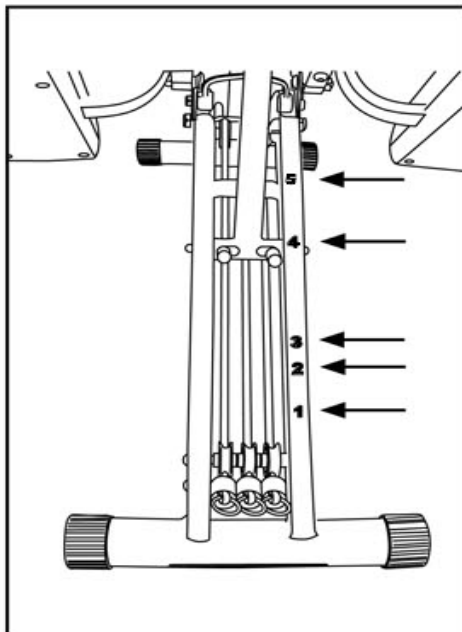
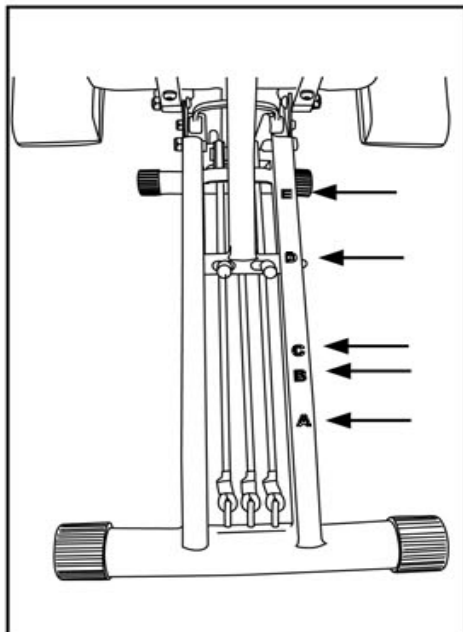


La placca dei piedi (9) è disegnata per essere usata durante gli esercizi in piedi. Importante: Assicurarsi di avere i piedi ben appoggiati sulla placca durante gli allenamenti realizzati in piedi. Non uscire fuori dalla placca durante gli allenamenti neanche quando sta montando/smontando gli anelli.



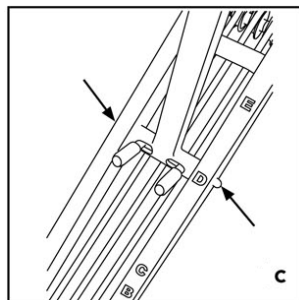
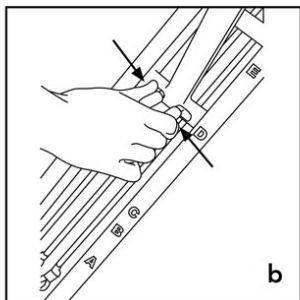
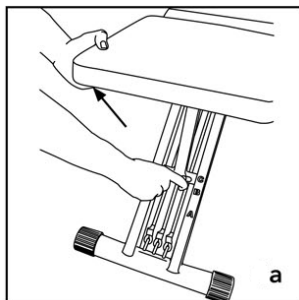
## REGOLAZIONE DEL SEDILE E SCHIENALE

Si può regolare la posizione del sedile e dello schienale in base all'esercizio corrispondente. Per lo schienale le posizioni sono segnalate con le lettere A-E, per il sedile con i numeri 1-5.

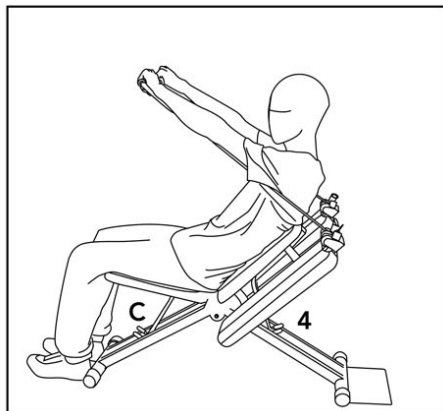
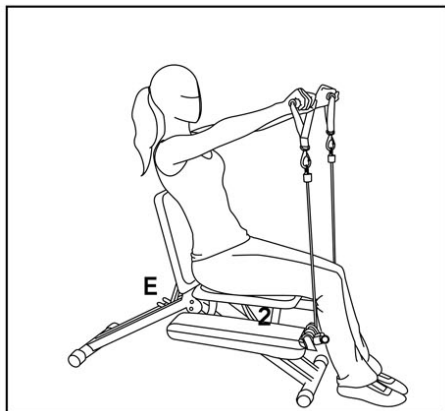


Per cambiare la posizione del sedile/schienale mettere una mano sotto il sedile/schienale (Fig. a), con l'altra mano premere la molla (3) verso dentro (Fig. b), abbassare o alzare il sedile/schienale in base alla posizione desiderata e lasciare la molla (3).

Assicurarsi che le chiavette della molla siano ben collegate agli orifici dei tubi di supporto (Fig. c).



Esempi di posizione del sedile/schienale



## USO DI ACCESSORI

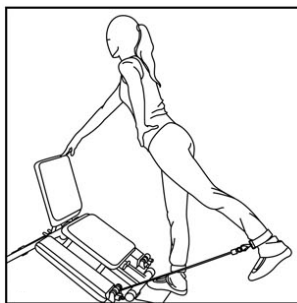
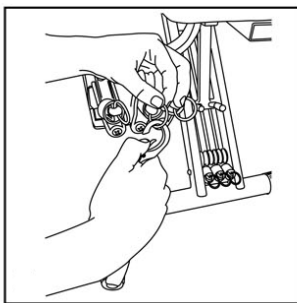
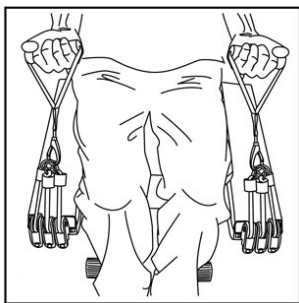
Ogni braccio ha 3 resistenze elettriche.

Resistenza grigia – livello basso

Resistenza nera – livello medio

Resistenza rossa – livello alto

Ogni resistenza ha un anello che serve ad agganciare l'impugnatura (10) o cavigliera (11). L'impugnatura/cavigliera si può agganciare in una o più dei tre anelli cambiando così il livello dell'allenamento.

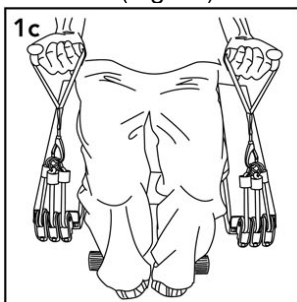
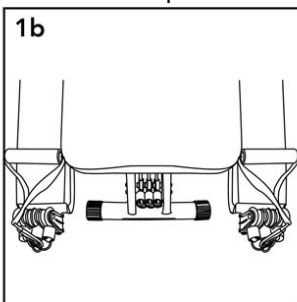
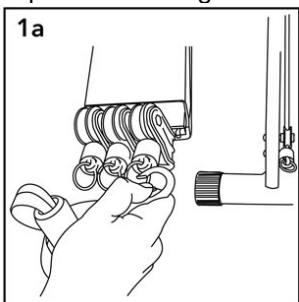


## Impugnature

Mettere il gancio di metallo nell'anello dell'impugnatura. Successivamente agganciarla con l'anello di una o più delle tre resistenze del braccio (Fig 1a).

Dopo aver collegato le impugnature agli anelli è conveniente posizionarle al di sopra delle braccia per facilitare l'inizio dell'allenamento (Fig 1b).

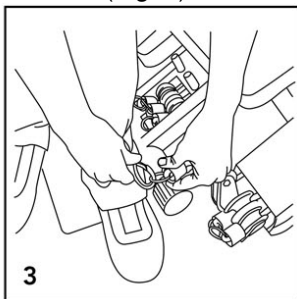
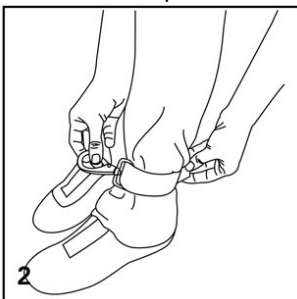
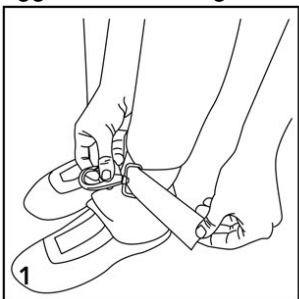
Importante: Collegare le stesse resistenze per entrambe le braccia (Fig. 1c).



## Cavigliere

Mettere il gancio di metallo nell'anello della cavigliera. Successivamente indossare la cavigliera e stringerla bene (Fig. 1, 2).

Agganciare la cavigliera all'anello di una o più delle tre resistenze (Fig. 3).

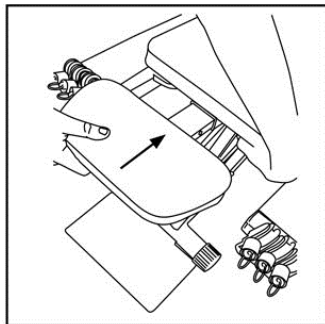


## Poggiatesta

Il poggiatesta (12) serve ad appoggiare la testa durante gli allenamenti che si realizzano con la testa rivolta verso l'alto.

Montare il poggiatesta tirando il perno che si trova nella parte posteriore dello schienale (2) e inserirlo nel tubo del recettore e regolarlo in una delle 3 posizioni disponibili in base alla sua comodità.

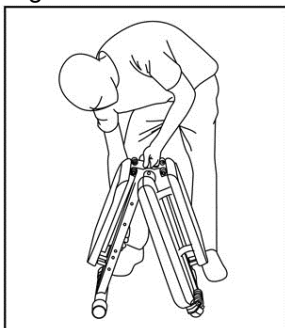
Importante: Verificare che il perno sia ben fissato prima di realizzare l'esercizio.



## IMMAGAZZINAGGIO

1. Togliere la placca dei piedi (9), il braccio gambe (13) ed il poggiatesta (12).
2. Mettere il sedile (1) e lo schienale (2) nella posizione 1A.
3. Tirare dall'asse verso l'alto avvicinando i piedi del supporto.

Importante: Lasciare uno spazio tra i piedi del supporto per assicurare una migliore stabilità.



4. Conservare la macchina.

## ISPEZIONI E MANUTENZIONE.-

Ispezionare e serrare tutte le parti dell'unità ogni tre mesi. Se avete dei dubbi sulla condizione di qualsiasi pezzo, vi raccomandiamo che questi siano sostituiti utilizzando pezzi originali. L'uso di altri pezzi potrebbe provocare danni o influire sul rendimento della macchina.



## SICHERHEITSHINWEISE

Bitte lesen Sie die Anweisungen aufmerksam durch, bevor Sie das Gerät montieren und es zum ersten Mal benutzen. Sie erhalten wichtige Informationen sowohl zu Ihrer Sicherheit, als auch zum Gebrauch und zur Wartung des Trainingsgerätes.

Bewahren Sie diese Anleitungen zu Ihrer Information und für die Wartungsarbeiten oder die Bestellung der Ersatzteile auf.



### WARNUNG:

Dieses Gerät darf nur zu dem Zweck benutzt werden, zu dem es geschaffen wurde, das heißt, zum sportlichen Training von Erwachsenen.

Jeglicher andere Gebrauch des Geräts ist untersagt und kann Gefahren bergen. Der Hersteller macht sich nicht für Schäden oder Verletzungen, die aus dem inkorrekten Gebrauch des Geräts resultieren, verantwortlich.

- Benutzen Sie das Gerät auf einer festen und gleichmäßigen Oberfläche.
- Der Raum um das Gerät herum darf nicht weniger als 2 m. betragen.
- Das Gerät wurde gemäß der modernsten Sicherheitsstandards entwickelt.
- Dieses Gerät ist für den Gebrauch zu Hause gedacht, der Benutzer darf höchstens 136kg wiegen.

Unsachgemäße Reparaturen und/oder strukturelle Abänderungen am Gerät (Beispiel: Teile entfernen oder durch nicht originale Teile ersetzen) können die Sicherheit des Benutzers beeinträchtigen.

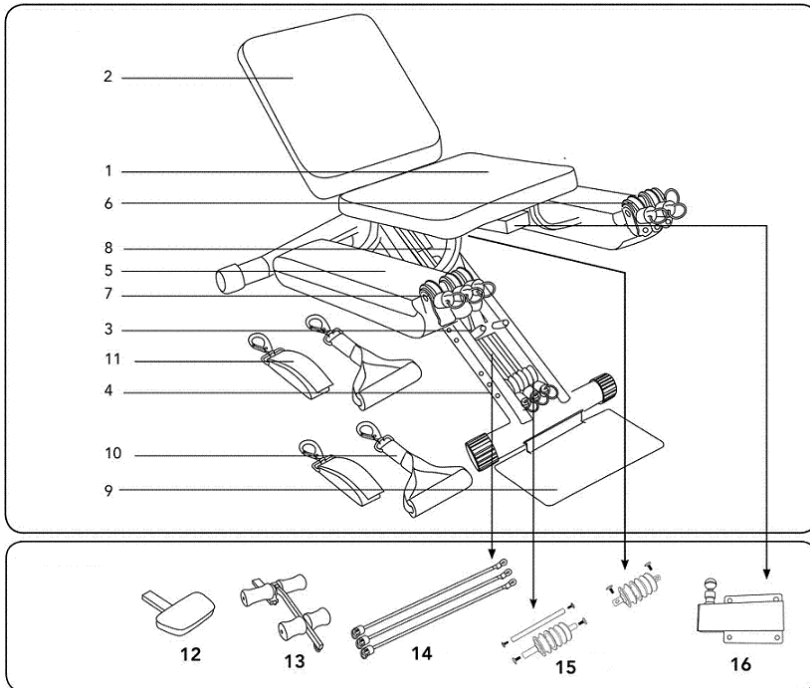
Beschädigte Teile können Ihre Sicherheit beeinträchtigen und/oder die Lebensdauer des Geräts verkürzen.

Aus diesem Grund müssen beschädigte Teile sofort ersetzt werden und das Gerät darf nicht benutzt werden, bevor es repariert worden ist. Benutzen Sie nur Original-Ersatzteile von BH.

- Wird das Gerät regelmäßig benutzt, so müssen seine Komponenten alle 1 bis 2 Monate genau überprüft werden, wobei besondere Aufmerksamkeit auf das Festziehen von Muttern und Schrauben gerichtet werden muss.
- Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt, um sicherzugehen, dass Sie das Gerät benutzen dürfen.

Stützen Sie Ihr Trainingsprogramm auf den Rat Ihres Arztes oder Trainers. Inkorrektes oder exzessives Training kann Ihre Gesundheit beeinträchtigen. Halten Sie sich an das empfohlene Trainingsniveau, trainieren Sie nicht bis zur Erschöpfung.

- Halten Sie sich an die im Trainingshandbuch enthaltenen Anweisungen.



**Abb. 1**

## **MONTAGEANLEITUNG**

Holen Sie die Komponenten aus der Schachtel und stellen Sie sicher, dass alle Teile vorhanden sind.

Lose Teile werden in Fettschrift angezeigt.

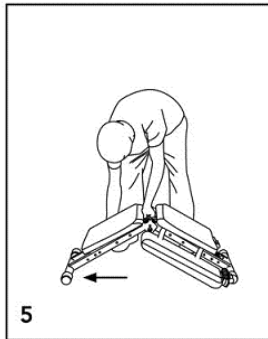
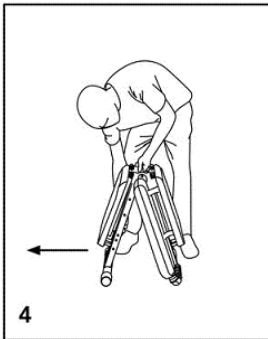
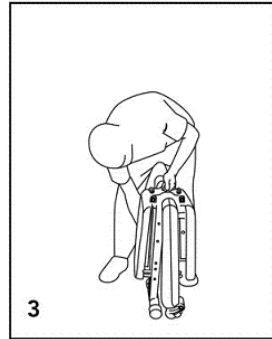
- |                                    |   |
|------------------------------------|---|
| <b>1- Sitz</b>                     | <b>9- Fußplatte</b>                                   |
| <b>2- Lehne</b>                    | <b>10- Handhebel</b>                                  |
| 3- Federblockierung                | <b>11- Knöchelstütze</b>                              |
| 4- Öffnung zum Anpassen des Sitzes | <b>12- Kopfstütze</b>                                 |
| <b>5- Arm (2)</b>                  | <b>13- Beinstütze</b>                                 |
| 6- Elastischer Widerstand (3xArm)  | 14- Roter elastischer Widerstand (x3)                 |
| 7- Laufrolle (3xArm)               | 15- Set 2 Rollen (x3)                                 |
| 8- Armstütze                       | <b>16- Platte zur Anbringung des Beintrainer-Arms</b> |

# MONTAGE

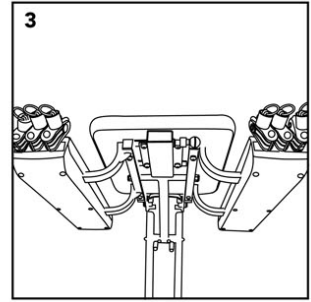
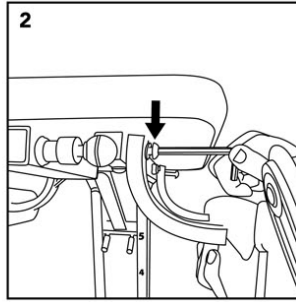
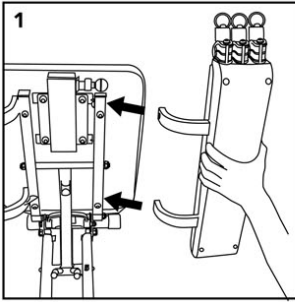
## MONTAGE DES ARMS

Die Bank X-Forte wird fast fertig montiert geliefert, es muss nur ein Arm mit elastischen Widerständen montiert werden.

1. Um das Gerät aufzustellen, folgen Sie den Schritten 1 - 5.



2. Passen Sie den Arm mit den elastischen Widerständen (5) an die beiden Öffnungen am unteren Teil des Sitzes an (Abb. 1)
3. Schrauben Sie den Arm mithilfe der 2 Schrauben und ihrer Unterlegscheiben und des mitgelieferten Inbus-Schlüssels an. Abb. 2, 3)

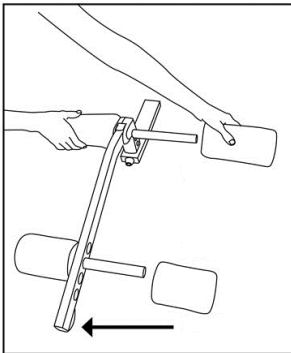


## ANBRINGUNG DER BEINSTÜTZE

Um das Gerät aufzustellen, folgen Sie den Schritten 1 - 5 des vorangegangenen Abschnitts.

Nehmen Sie zuerst das runde Rohr mit der kleinsten Schaumstoffrolle und stecken Sie es in eine der drei Positionen der Öffnungen des Rohres der längsten Beinstütze (13). Stecken Sie danach die kleinste Schaumstoffrolle in die andere Seite des runden Rohres. Führen Sie sodann denselben Montageprozess für das runde Rohr der oberen Schaumstoffrollen (größer) der Beinstütze durch, indem Sie es in das kleinste Rohr der Stütze stecken. .

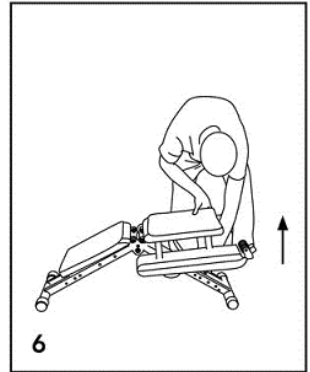
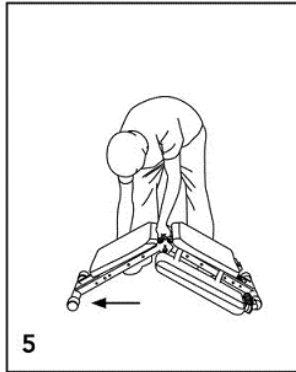
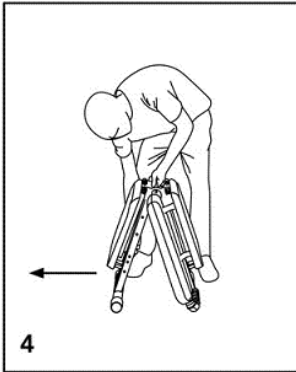
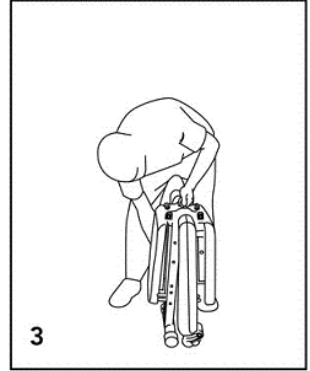
Nehmen Sie dann die beiden Rohre mit Schaumstoffrollen der Beinstütze und verbinden Sie sie, indem sie die Öffnungen aufeinander anpassen und den Stift so einführen, dass der Haken des längsten Rohres, der mit einem Pfeil gekennzeichnet ist, nach innen zeigt.



Stecken Sie nun die Beinstütze (13) in das Rohr der Platte für die Beinstütze (16), und befestigen Sie ihn mit dem Stift, der sich in der Platte befindet. Der Haken dient zur Verbindung mit dem Ring einer oder mehrerer der drei roten elastischen Resistenzen.

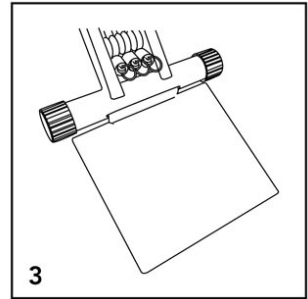
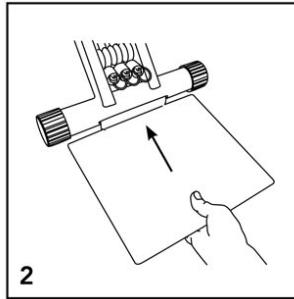
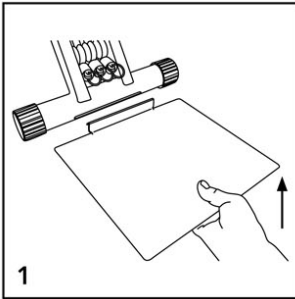
## AUFKLAPPEN IHRES GERÄTES.-

Um das Gerät aufzuklappen, stellen Sie es zunächst auf eine ebene Oberfläche (Abb. 1) und nehmen Sie die Hülle (12) (Abb. 2) ab. Nehmen Sie das Gerät mit einer Hand beim Griff (Abb. 3) und öffnen Sie es von der Seite der Rollen (Stütze ohne Arme) mithilfe der anderen Hand (Abb. 5). Stellen Sie die Sitzposition ein (Abb. 6).

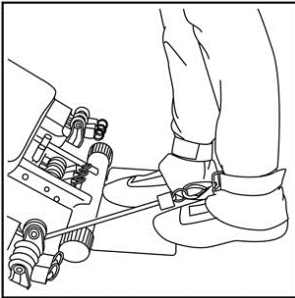


## MONTAGE DER FUSSPLATTE

Nehmen Sie die Fußplatte (9) so, dass die Klappe nach oben zeigt und stecken Sie sie in den Schlitz des Rohres der unteren vorderen Stütze. Legen Sie die Platte auf den Boden. Stellen Sie sicher, dass die Platte sicher angebracht ist.

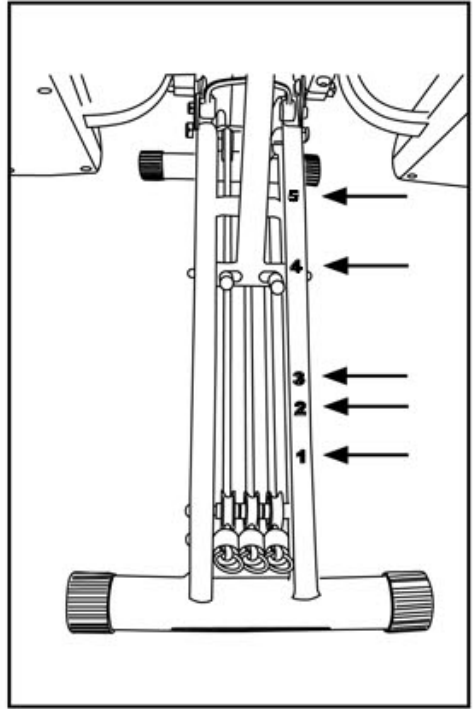
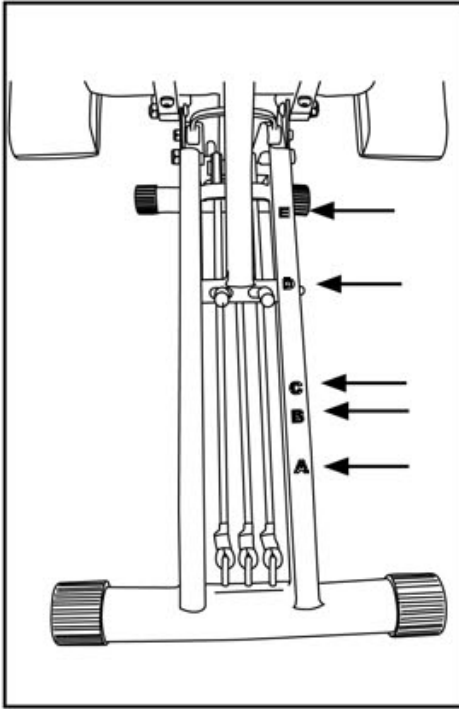


Die Fußplatte (9) ist zum Durchführen von Übungen im Stehen gedacht. Wichtig: Stellen Sie sicher, dass Sie fest mit den Füßen auf der Platte stehen, während Sie Übungen im Stehen durchführen. Verlassen Sie die Platte während des Trainings nicht und auch nicht, während Sie die Ringe anbringen/entfernen.

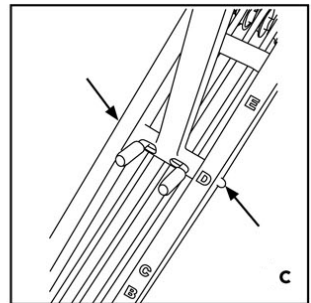
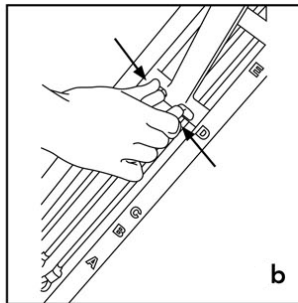
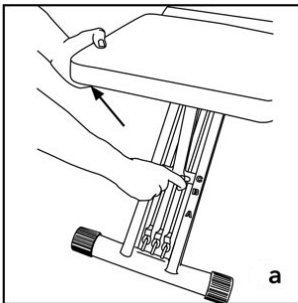


## **ANPASSEN VON SITZ UND LEHNE**

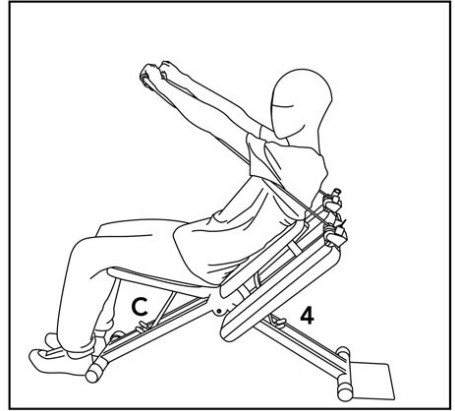
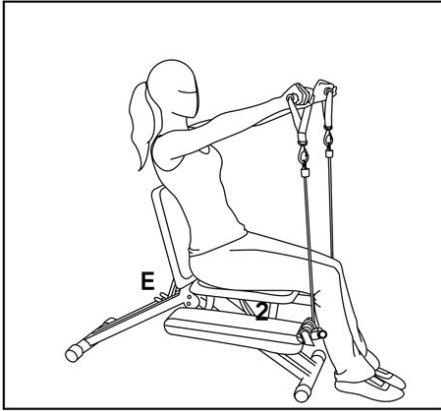
Die Position von Sitz und Lehne kann an die entsprechenden Übung angepasst werden. Die Positionen der Lehne sind mit den Buchstaben A-E gekennzeichnet, die des Sitzes mit den Ziffern 1-5.



Um die Position von Sitz/Lehne zu verändern, legen Sie eine Hand unter Sitz/Lehne (Abb. a), mit der anderen Hand drücken Sie die Feder (3) nach innen (Abb. b), schieben Sie Sitz/Lehne nach oben oder unten in die gewünschte Position und lassen Sie die Feder (3) los. Stellen Sie sicher, dass die Stifte der Feder fest in den Öffnungen der Stütztzöhre (Abb. c) stecken.



## Beispiele für Positionen von Sitz/Lehne



## GEBRAUCH DES ZUBEHÖRS

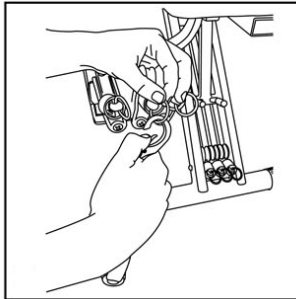
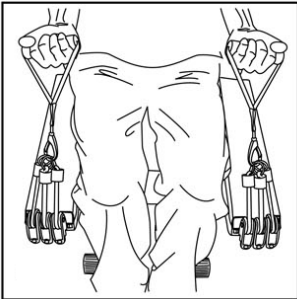
Jeder Arm hat 3 elastische Widerstände.

Grauer Widerstand - niedriger Schwierigkeitsgrad

Schwarzer Widerstand - mittlerer Schwierigkeitsgrad

Roter Widerstand - hoher Schwierigkeitsgrad

Jeder Widerstand hat einen Ring zum Festhaken des Handhebels (10) oder der Knöchelstütze (11). Handhebel/Knöchelstütze können an einem oder mehreren der drei Ringe festgehakt werden, so wird das Trainingsniveau verändert.



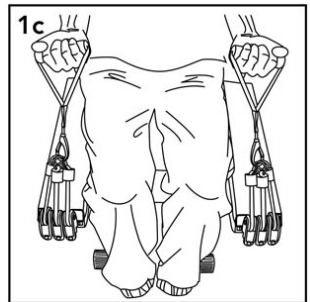
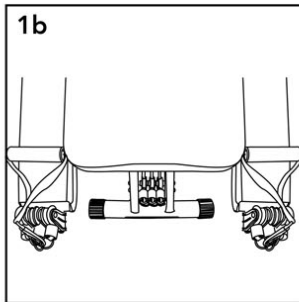
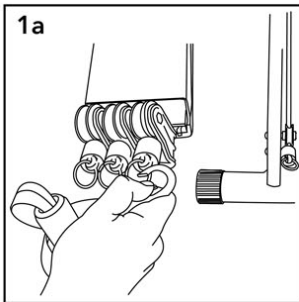
## Handhebel

Bringen Sie den Metallhaken am Ring des Handhebels an. Haken Sie diesen dann in dem Ring eines oder mehrerer der drei Widerstände des Arms (Abb. 1a).

Nachdem die Handhebel mit den Ringen verbunden worden sind, ist es angebracht, diese über den Armen anzubringen, um so den Anfang des Trainings zu erleichtern.

Wichtig: Bringen Sie an beiden Armen die gleichen Widerstände an (Abb. 1c)

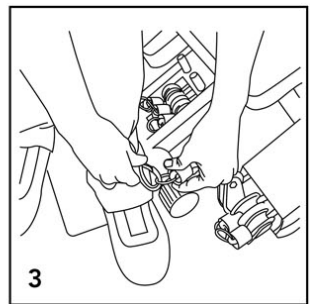
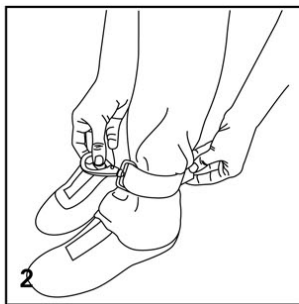
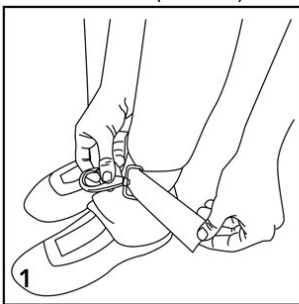




## Knöchelstütze

Bringen Sie den Metallhaken am Ring der Knöchelstütze an. Legen Sie sodann die Knöchelstütze um Ihren Knöchel und ziehen Sie diese fest (Abb. 1, 2)

Haken Sie die Knöchelstütze an den Ring einer oder mehrerer der drei Widerstände (Abb. 3).

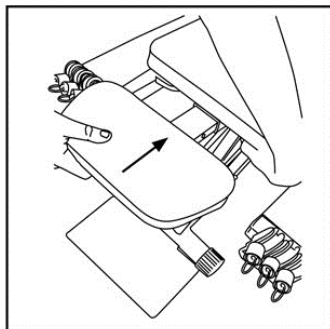


## Kopfstütze

Die Kopfstütze (12) dient zum Anlehnen des Kopfes während Übungen, die auf dem Rücken liegend durchgeführt werden.

Bringen Sie die Kopfstütze an, indem Sie an dem Stift am hinteren Teil der Rückenlehne (2) ziehen, führen Sie sie in das dafür vorgesehene Rohr ein und bringen Sie sie in eine der 3 verfügbaren Positionen.

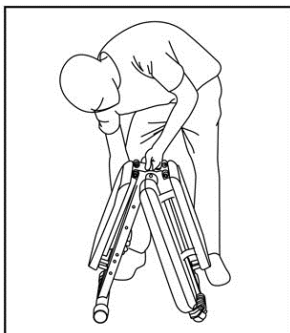
Wichtig: Stellen Sie sicher, dass der Stift fest sitzt, bevor Sie mit dem Training beginnen.



## LAGERUNG

1. Entfernen Sie die Fußplatte (9), die Beinstütze (13) und die Kopfstütze (12).
2. Bringen Sie den Sitz (1) und die Rückenlehne (2) in Position 1A.
3. Ziehen Sie am Hebel nach oben und bringen Sie die Gestellfüsse zusammen.

Wichtig: Lassen Sie zwischen den Füßen des Gestells etwas Raum frei, um so eine höhere Stabilität sicherzustellen.



4. Räumen Sie das Gerät auf.

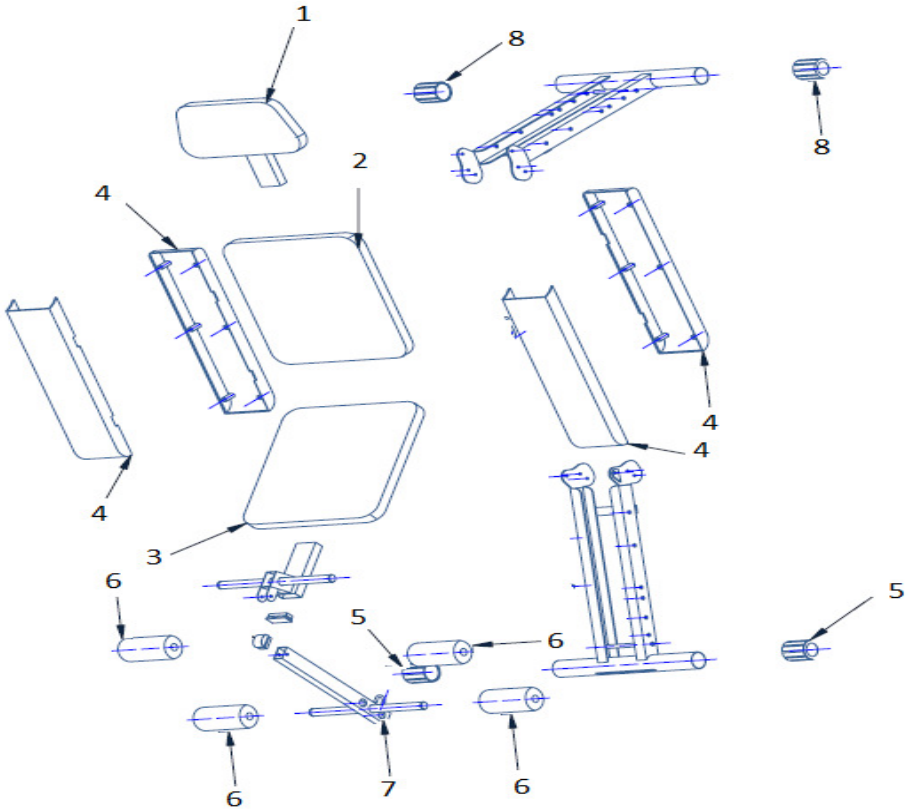
## WARTUNG

Überprüfen Sie alle drei Monate alle Teile Ihres Geräts und ziehen Sie diese fest. Haben Sie Zweifel hinsichtlich des Zustandes eines jeglichen Teils, empfehlen wir Ihnen, es mittels eines Originalteiles zu ersetzen. Der Gebrauch anderer Teile könnte zu Verletzungen führen oder die Leistung des Geräts beeinträchtigen.

## INSPEKTION UND WARTUNG

Überprüfen Sie alle drei Monate alle Teile Ihres Geräts und ziehen Sie diese fest. Haben Sie Zweifel hinsichtlich des Zustandes eines jeglichen Teils, empfehlen wir Ihnen, es mittels eines Originalteiles zu ersetzen. Der Gebrauch anderer Teile könnte zu Verletzungen führen oder die Leistung des Geräts beeinträchtigen.

# YF 88



**Para pedido de repuesto:**

Nº correspondiente a la pieza

Cantidad

**Para encomenda de peça de recambio:**

Nº correspondente à peça

Quantidade

**To order replacement parts:**

Corresponding parts

Quantity

**Bestellung von Ersatzteilen:**

Nr. des entsprechenden Ersatzteils

Menge

**Pour toute commande pièces détachées**

Numéro de la pièce

Quantité

**Per ordinare pezzi di ricambio:**

Nº che corrisponde al pezzo

Quantità

| Nº | CODE    |
|----|---------|
| 1  | YF88001 |
| 2  | YF88002 |
| 3  | YF88003 |

| Nº | CODE    |
|----|---------|
| 4  | YF88004 |
| 5  | YF88005 |
| 6  | YF88006 |

| Nº | CODE    |
|----|---------|
| 7  | YF88007 |
| 8  | YF88008 |



|           |  |
|-----------|--|
| Español   | Por medio de la presente <i>Exercycle S.L.</i> declara que este producto cumple con los requisitos esenciales y cualesquiera otras disposiciones aplicables o exigibles de la Directiva 2004/108/CE. |
| English   | Hereby, <i>Exercycle S.L.</i> , declares that this product is in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of Directive 2004/108/EC.                                  |
| Français  | Par la présente <i>Exercycle S.L.</i> déclare que cette appareil est conforme aux exigences essentielles et aux autres dispositions pertinentes de la directive 2004/108/CE.                         |
| Deutsch   | Hiermit erklärt <i>Exercycle S.L.</i> , dass sich das Gerät in Übereinstimmung mit den grundlegenden Anforderungen und den übrigen einschlägigen Bestimmungen der Richtlinie 2004/108/EG befindet.   |
| Português | <i>Exercycle S.L.</i> declara que este producto está conforme com os requisitos essenciais e outras disposições da Directiva 2004/108/CE.  |
| Italiano  | Con la presente <i>Exercycle S.L.</i> dichiara che questo prodotto è conforme ai requisiti essenziali ed alle altre disposizioni pertinenti stabilite dalla direttiva 2004/108/CE.                   |

**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: sac@bhfitness.es  
 www.bhfitness.com

**POST-VENTA**

Tel: +34 945 292 012 /  
 902 170 258  
 Fax: +34 945 56 05 27  
 e-mail: sat@bhfitness.es

**BH FITNESS NORTH AMERICA**

20155 Ellipse  
 Foothill Ranch  
 CA 92610  
 Tel: + 1 949 206 0330  
 Toll free: +1 866 325 2339  
 Fax: +1 949 206 0013  
 e-mail:  
 fitness@bhnorthamerica.com  
 www.bhnorthamerica.com

**BH FITNESS ASIA**

No.139, Jhongshan Rd.  
 Daya Township  
 Taichung 428, Taiwan. R.O.C.  
 Tel.: +886 4 25609200  
 Fax: +886 4 25609280  
 e-mail: info@bhasia.com.tw

**BH FITNESS PORTUGAL**

MAQUINASPORT, APARELHOS  
 DE DESPORTO, S.A.  
 Rua do Metalúrgico 465  
 Zona Industrial Giesteira  
 3750-325 Águeda (PORTUGAL)  
 Tel.: +351 234 729 510  
 Fax: +351 234 729 519  
 e-mail: info@bhfitness.pt

**BH SERVICE PORTUGAL**

Tel.: +351 707 22 55 24  
 Fax: +351 234 729 519  
 e-mail: info@bhfitness.pt

**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 CHINA**

BH China Co., Ltd.  
 Block A, NO.68, Branch Lane  
 455, Lane 822,  
 Zhen Nan RD., Li Zi Yuan,  
 Putuo, Shanghai 200331, P.R.C.  
 Tel: +86-021-5284 6694  
 Fax: +86-021-5284 6814  
 e-mail: info@i-bh.cn

**BH FITNESS FRANCE**

27 bis, Route de Pitoys  
 64600 ANGLET  
 Tél.: +33 05 59 42 04 71  
 Fax: +33 05 59 50 10 83  
 e-mail:  
 bhfrance@bhfitness.com

**SAV FRANCE**

Tél: +33 0810 000 301  
 Fax: +33 0810 00 290  
 e-mail:  
 savfrance@bhfitness.com

**BH FITNESS UK**

Halliards, Terrington Drive  
 Newcastle-under-Lyme  
 Staffordshire ST5 4NB  
 United Kingdom  
 Tel.: +44 (0)844 335 3988  
 e-mail: sales@bh-uk.co.uk

**AFTER SALES - UK**

e-mail: service@bh-uk.co.uk

**EXERCYCLE GMBH**

Schumannstraße 27 60325  
 Frankfurt/Main  
 Tel. 069-17554247-0  
 Fax. 069-17554247-9  
 email: info@bhfitness.com  
 www.bhfitness.com

**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 ALCUN PRAVVISIO.**

**BH SE RESERVA O DIREITO A MODIFICAÇÃO ESPECIFICAÇÕES DOS SEUS PRODUCTOS SEM PRÉVIO AVISO.**

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