

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

Fig.A

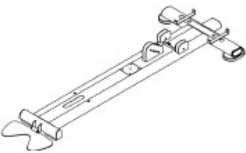



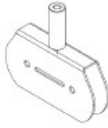



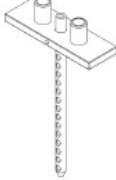
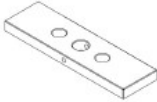








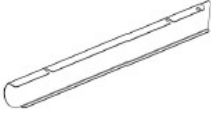




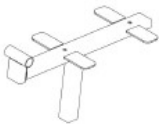
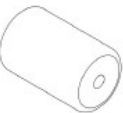


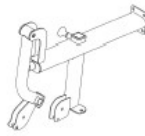
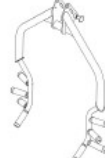







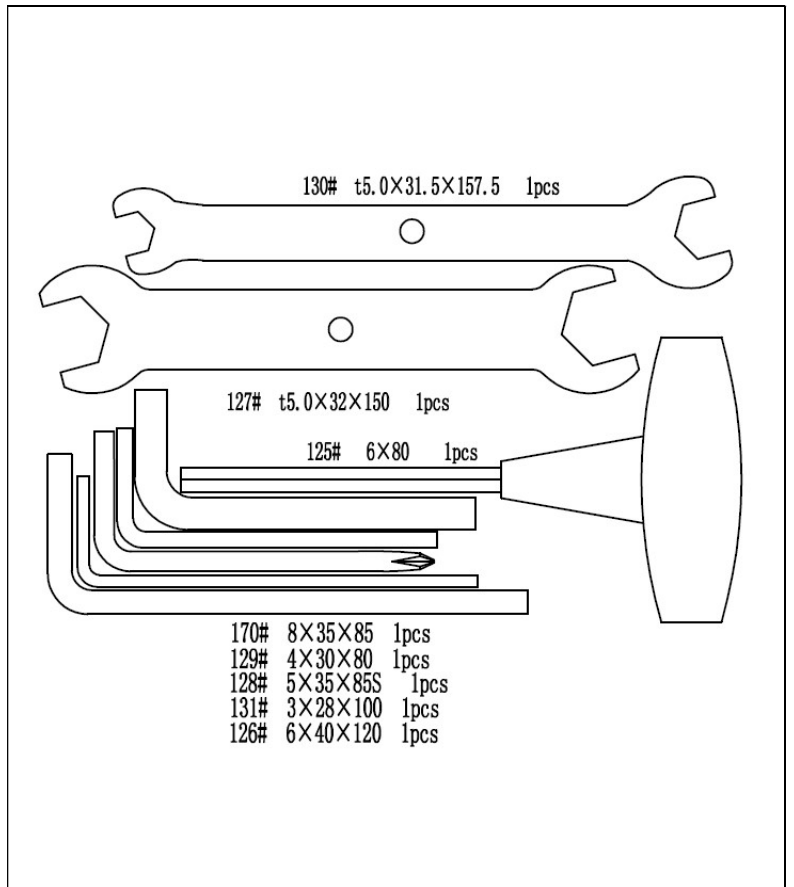
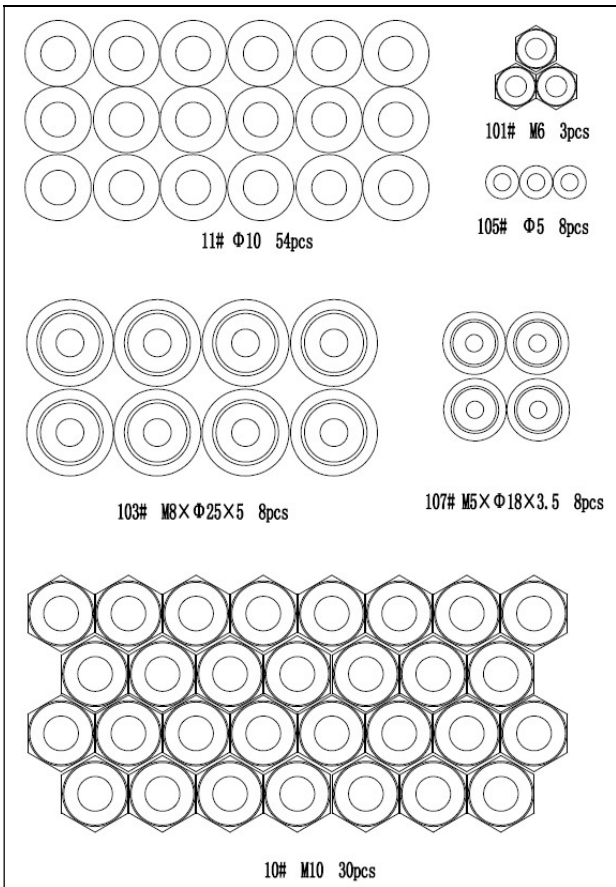
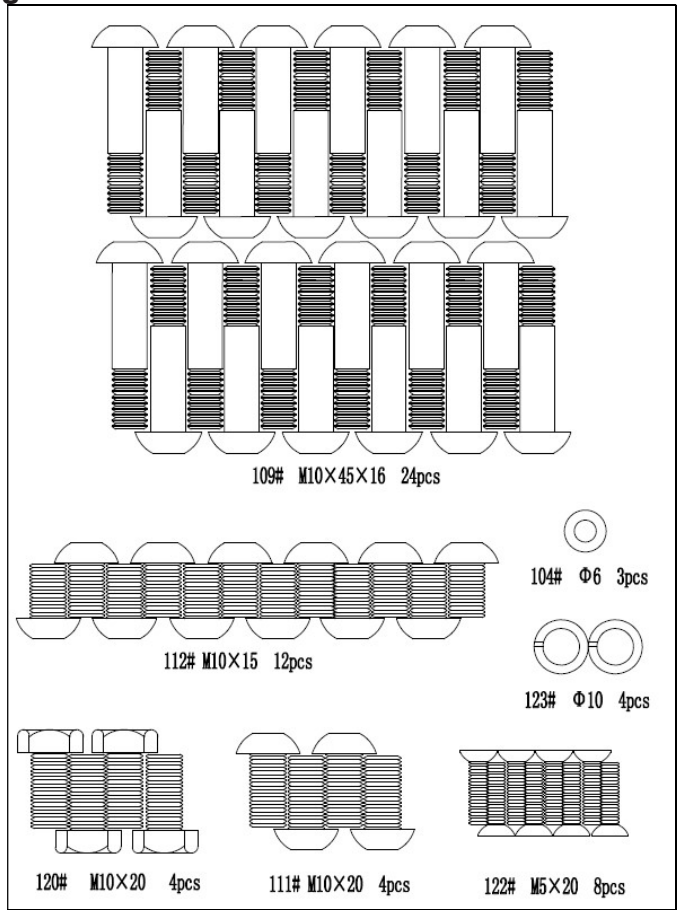
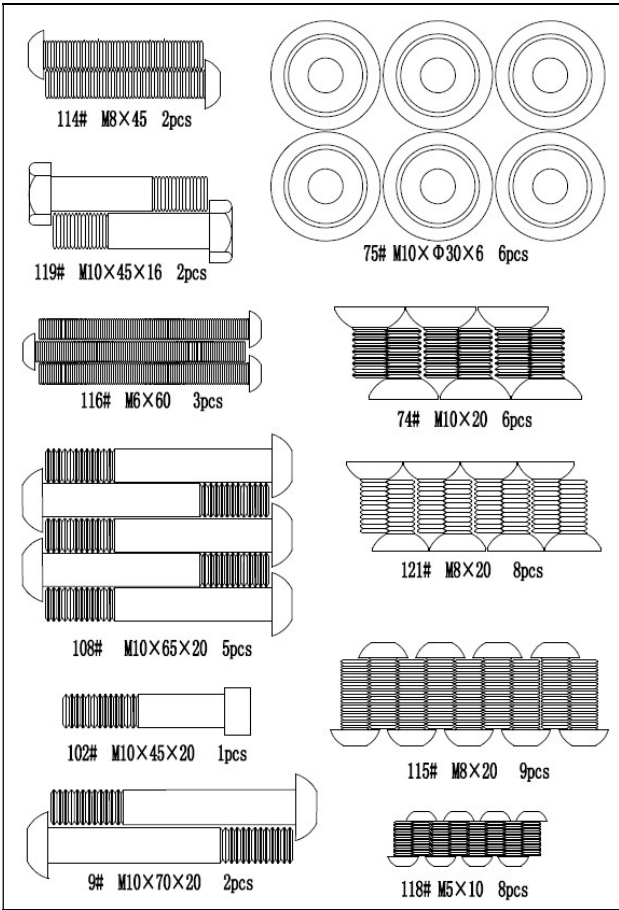
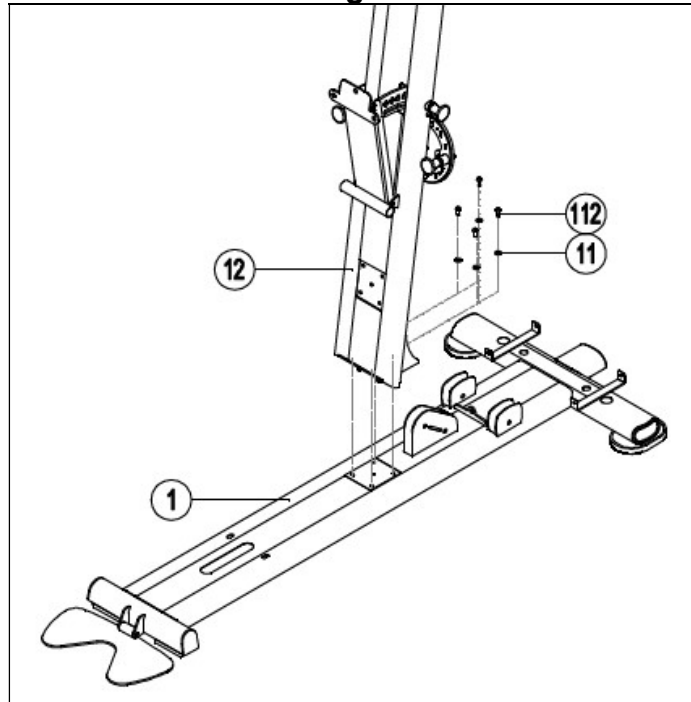
					
<b>1</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
					
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>32</b>
					
<b>46</b>	<b>47</b>	<b>48</b>	<b>49</b>	<b>50</b>	<b>52</b>
					
<b>53</b>	<b>54</b>	<b>55</b>	<b>58</b>	<b>59</b>	<b>60</b>
					
<b>61</b>	<b>64</b>	<b>65</b>	<b>66</b>	<b>76</b>	<b>77</b>
					
<b>83</b>	<b>88</b>	<b>96</b>			

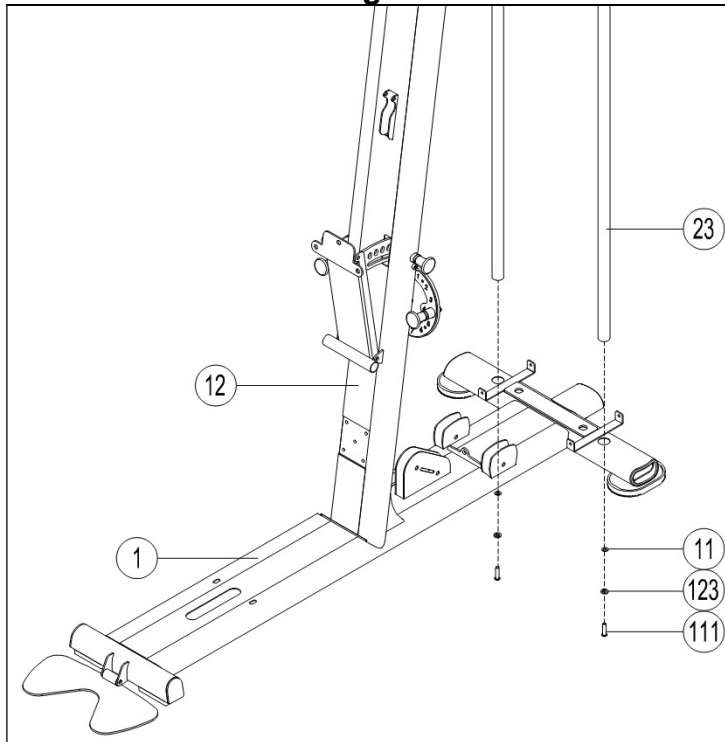
Fig.B



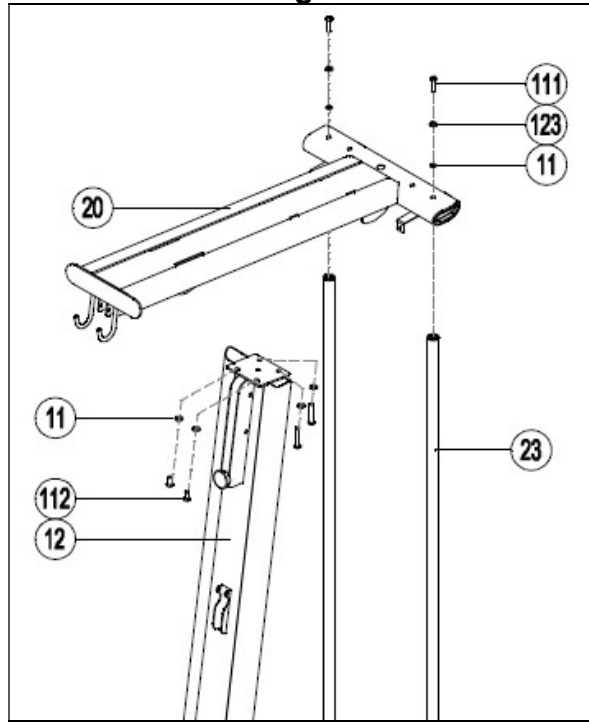
**Fig.1**



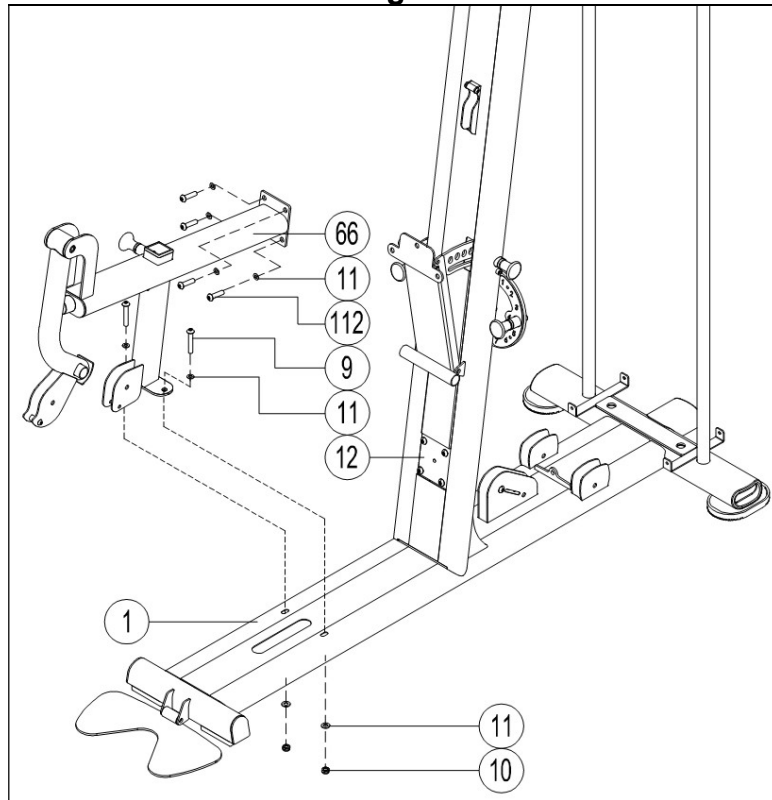
**Fig.2**



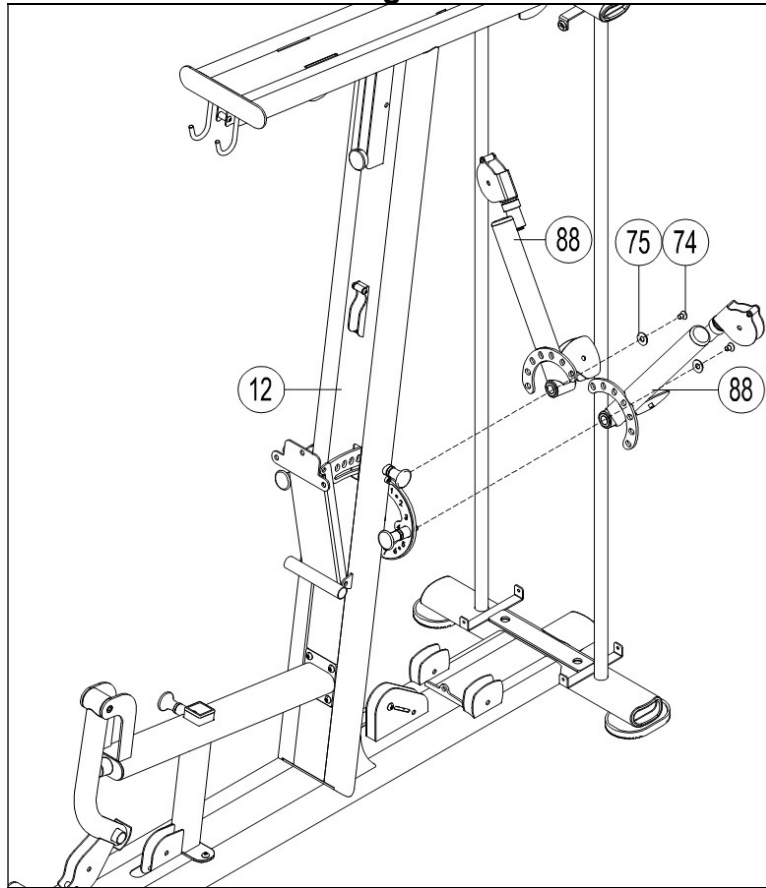
**Fig.3**



**Fig.4**



**Fig.5**



**Fig.6**

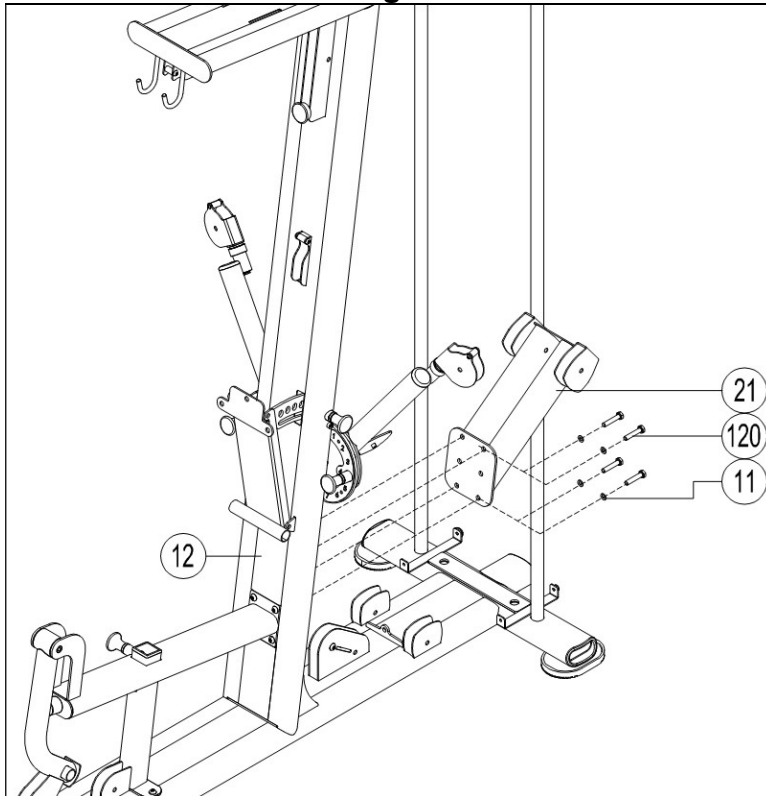


Fig.7

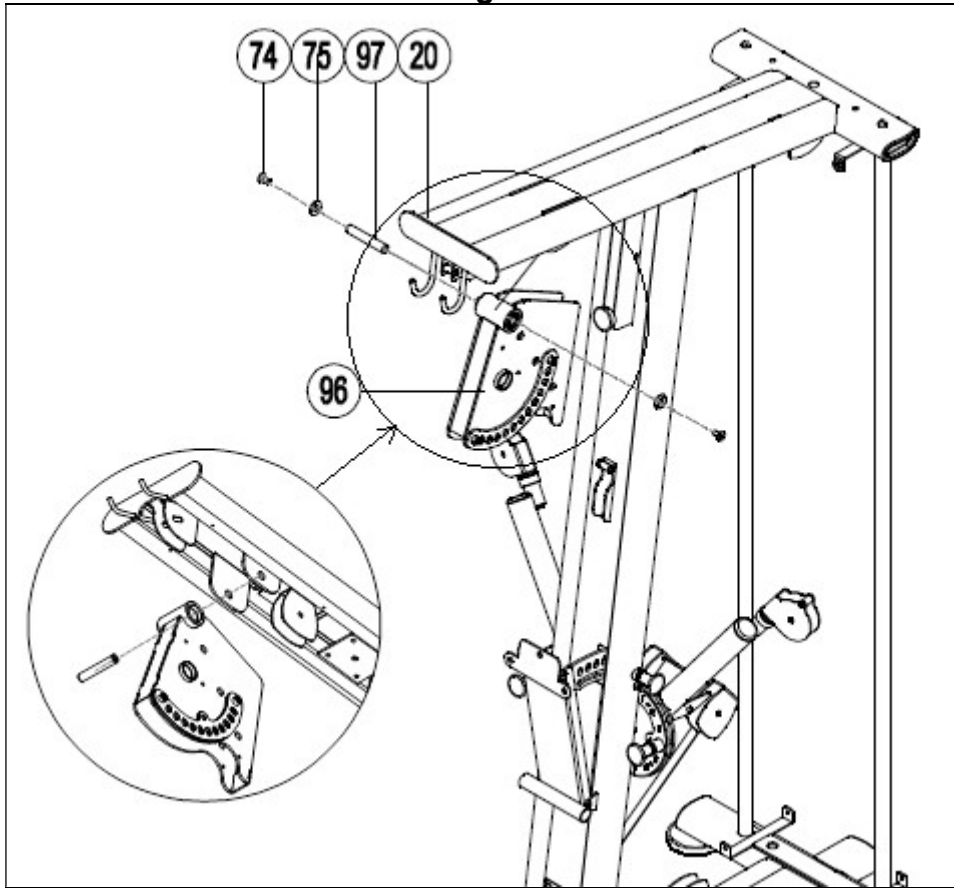
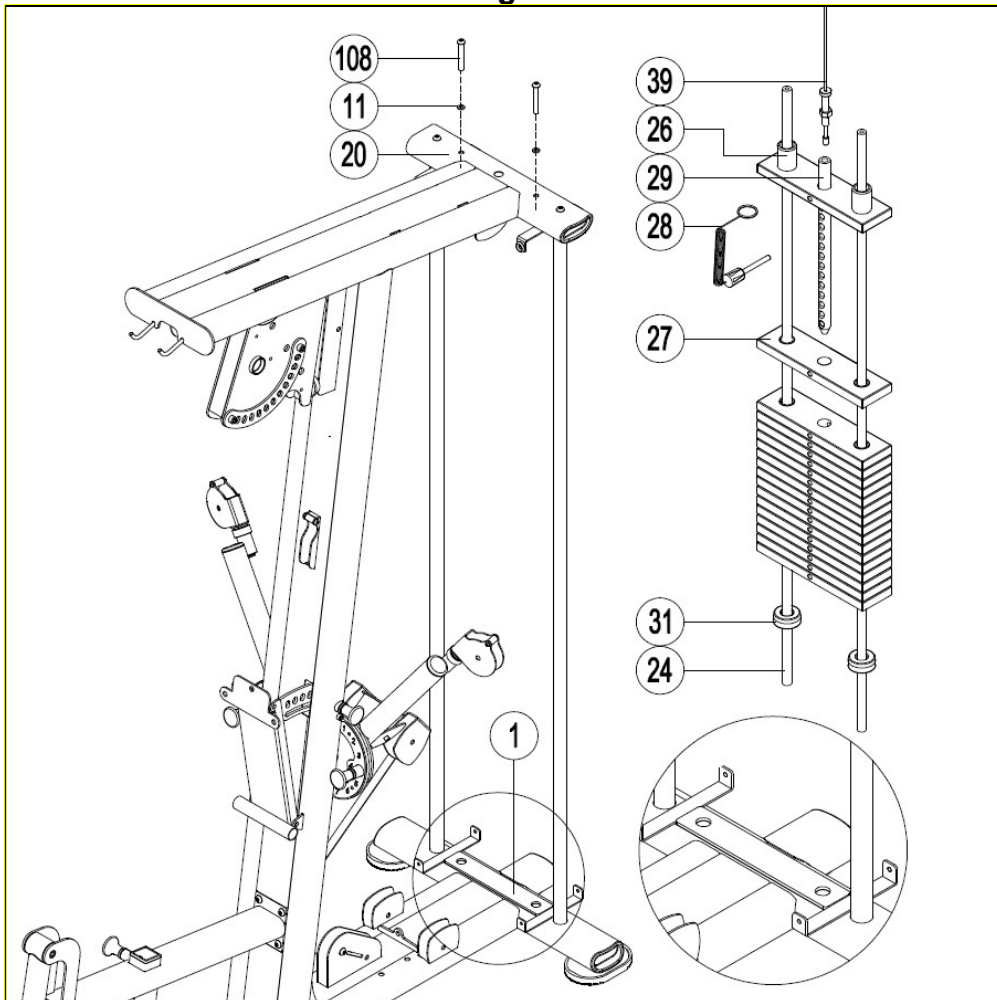
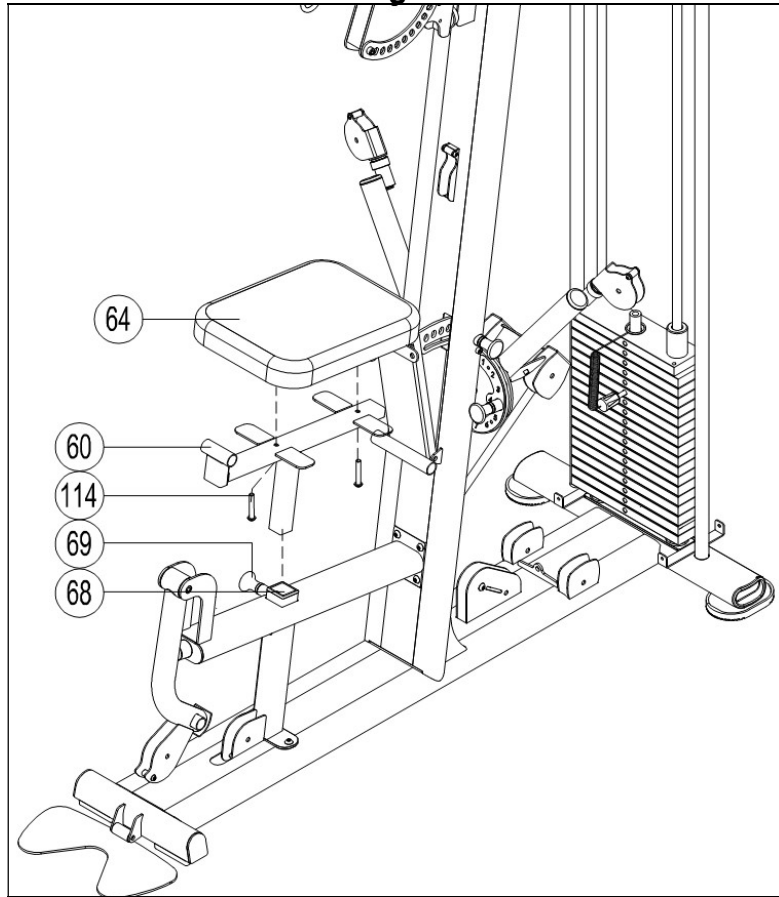


Fig.8



**Fig.9**



**Fig.10**

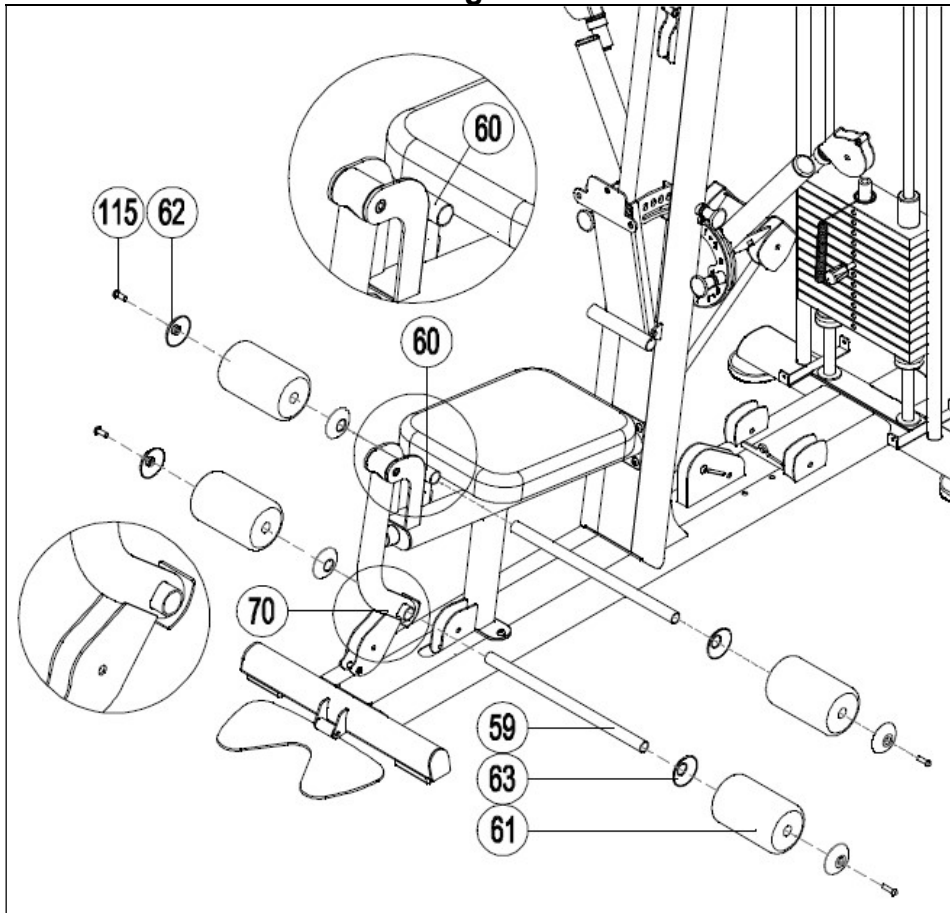




Fig.11

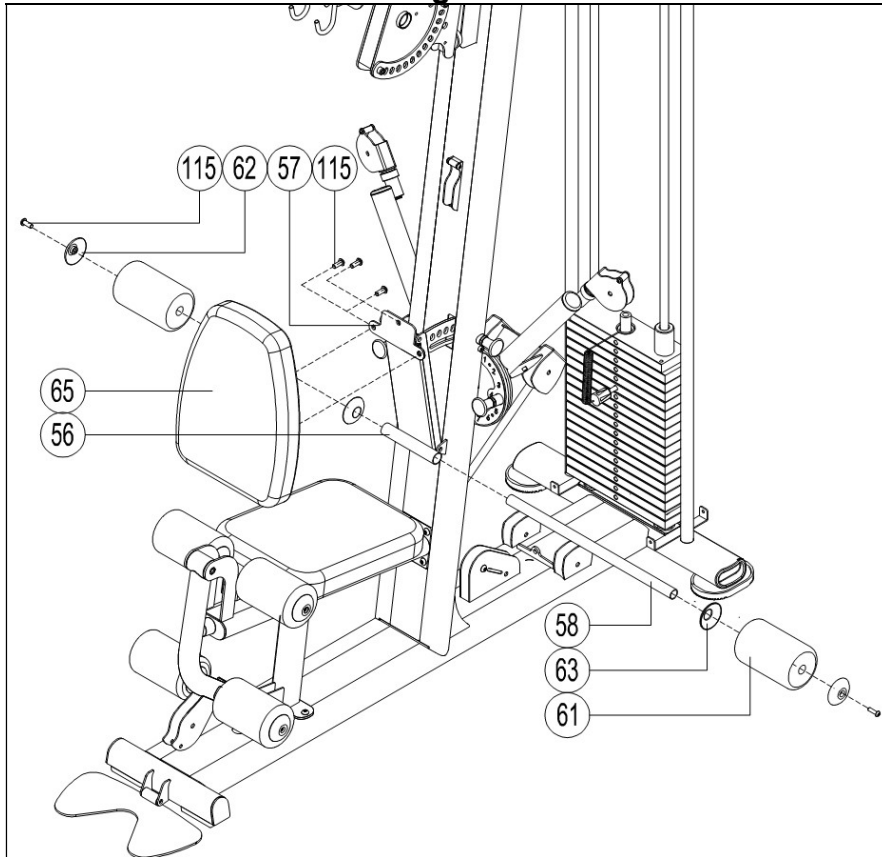


Fig.12

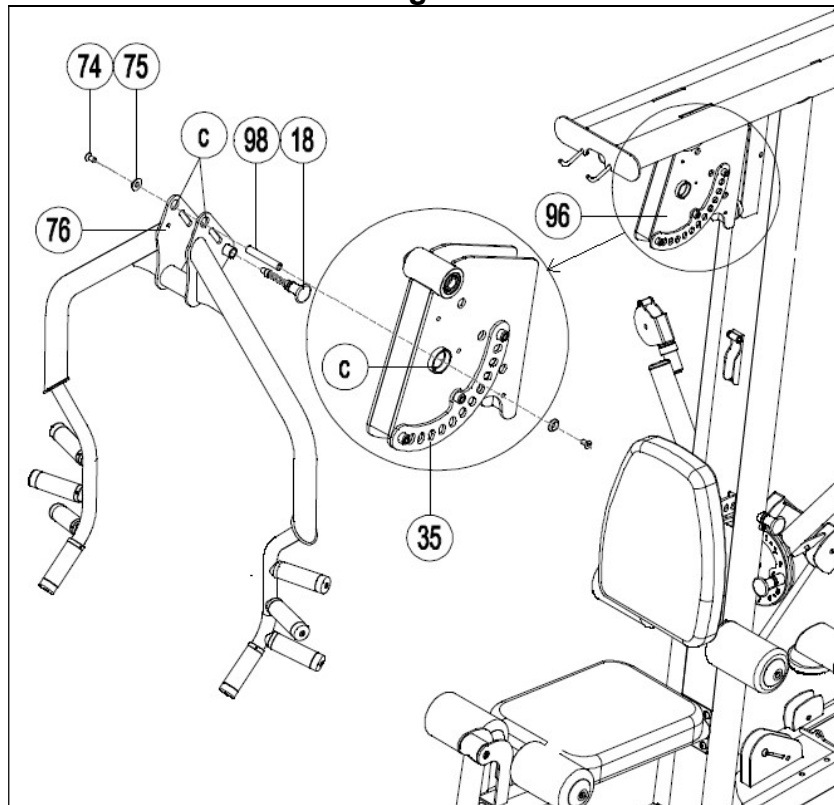
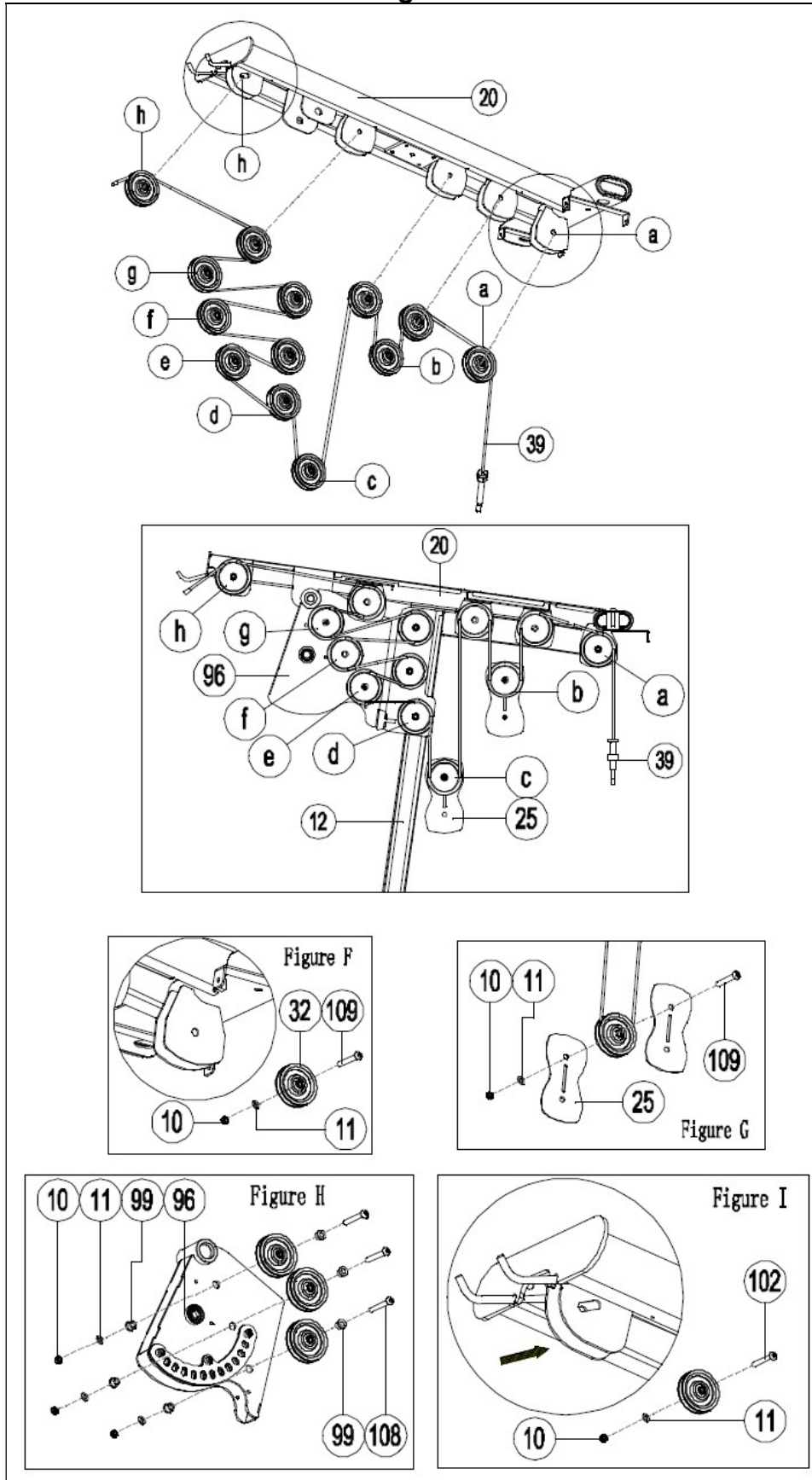
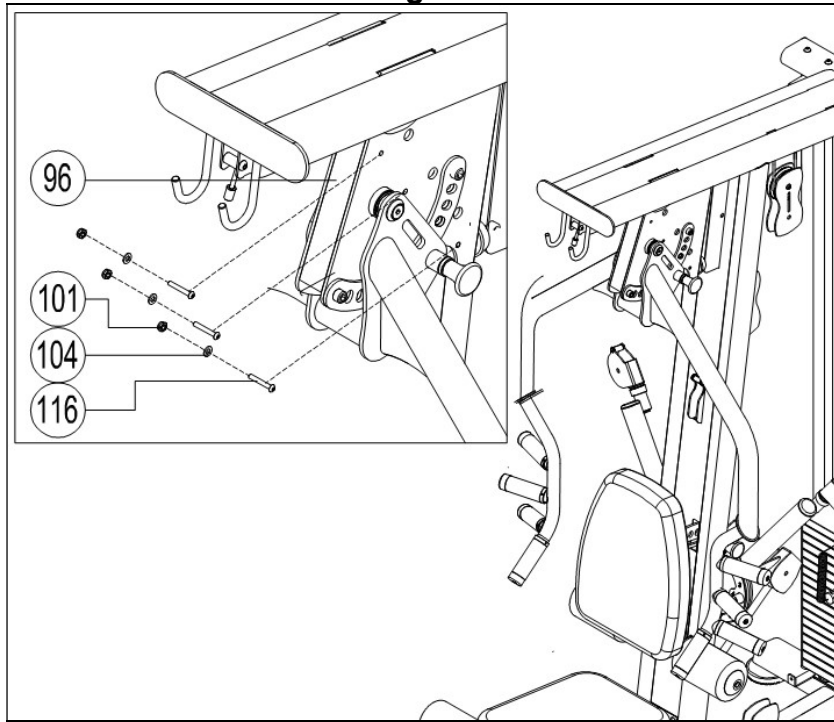


Fig.13



**Fig.14**



**Fig.15**

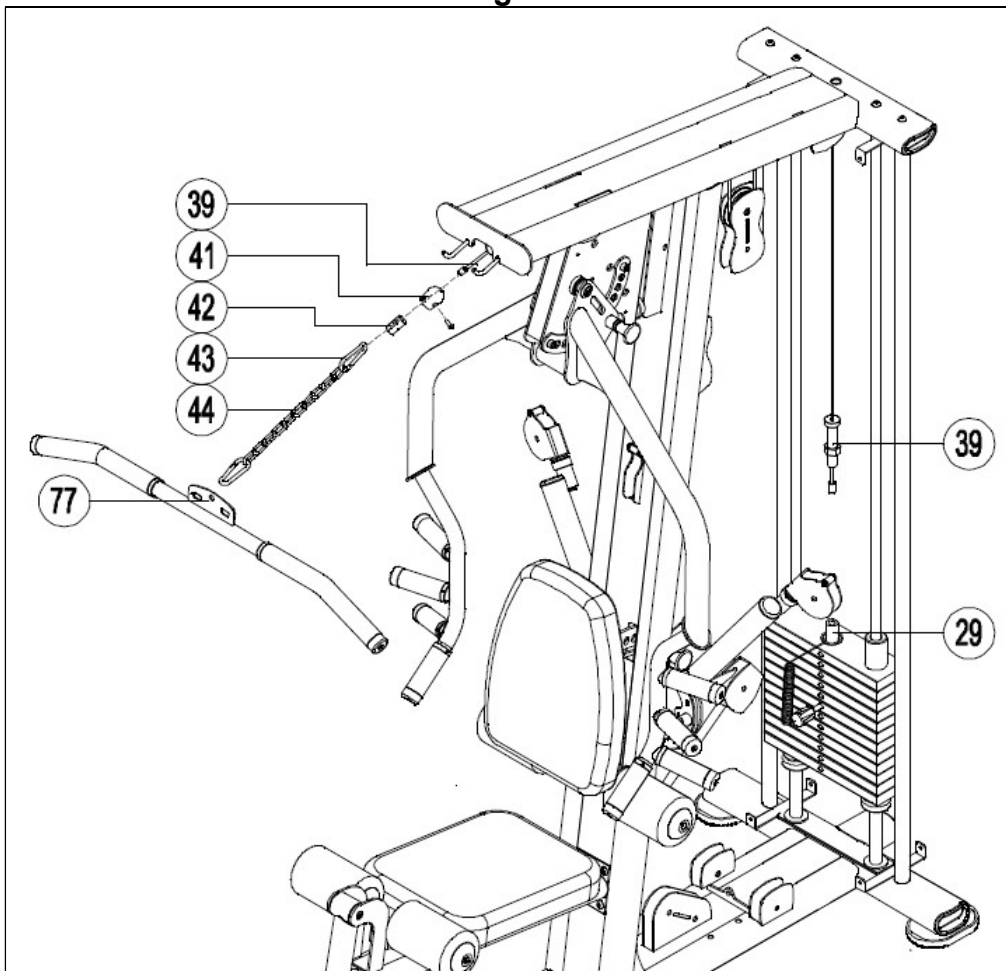


Fig.16

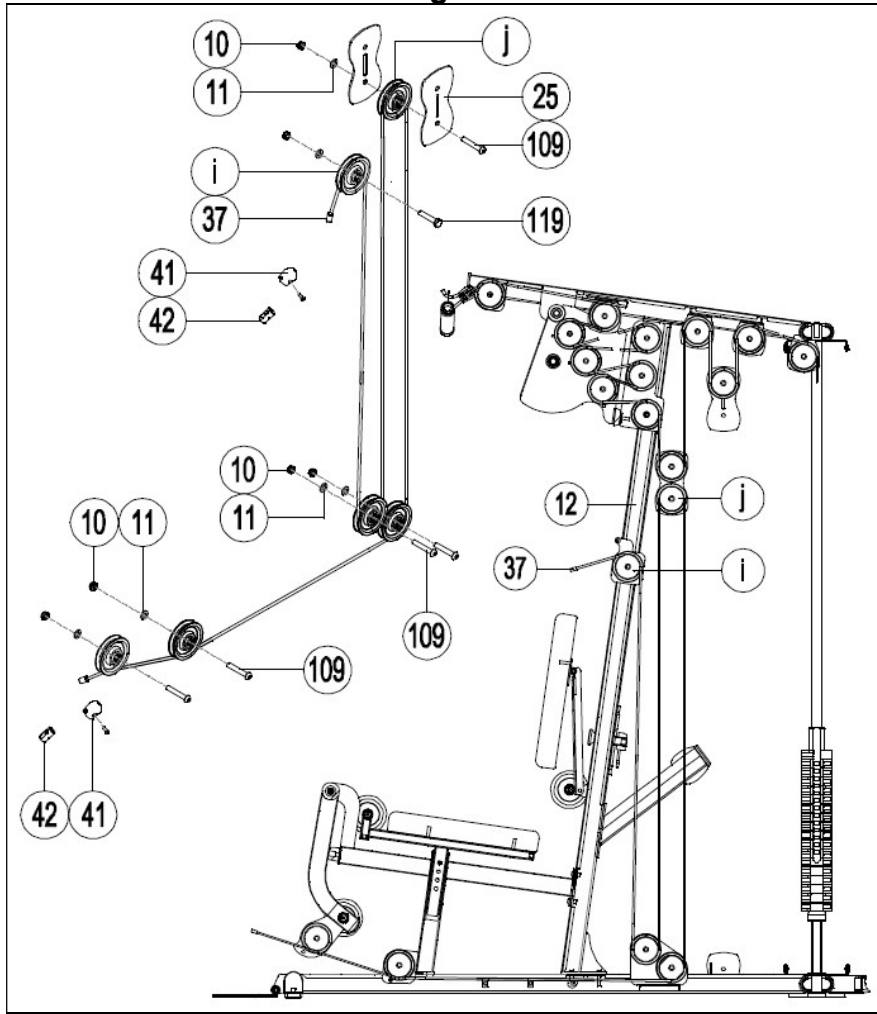


Fig.17

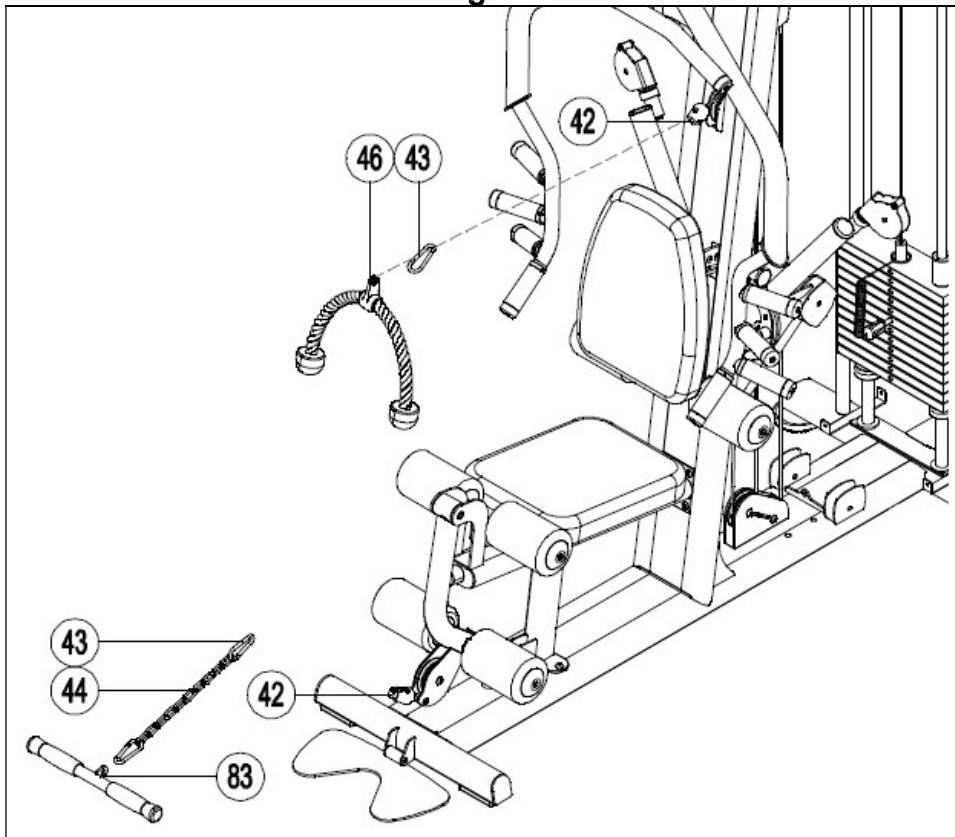


Fig.18

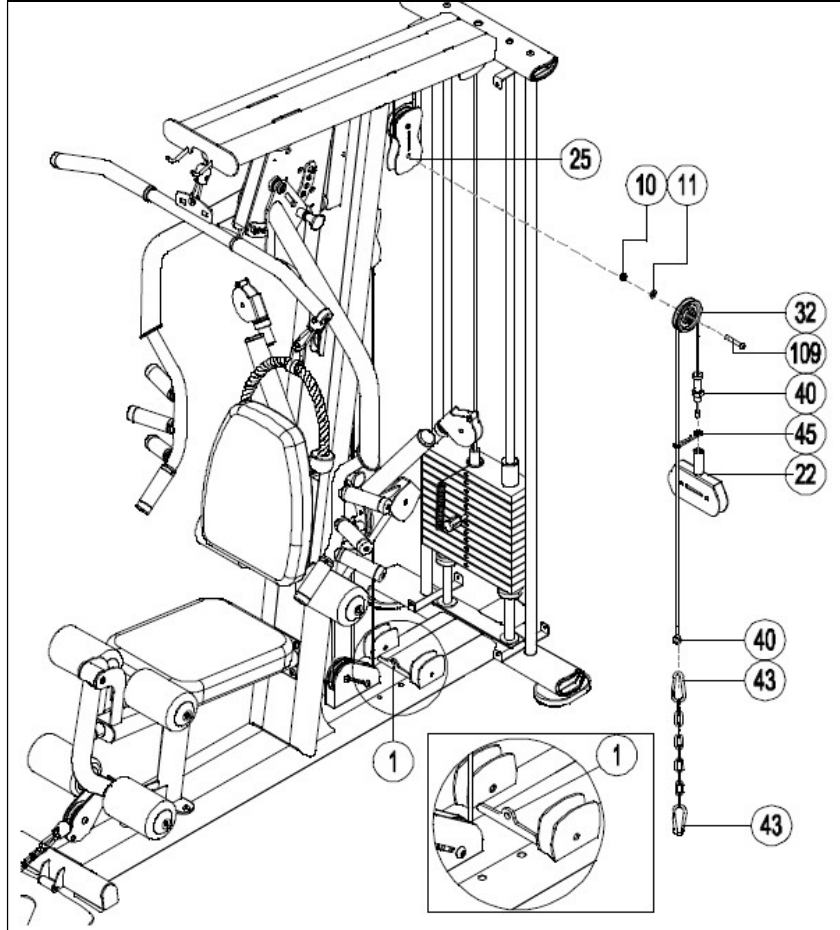


Fig.19

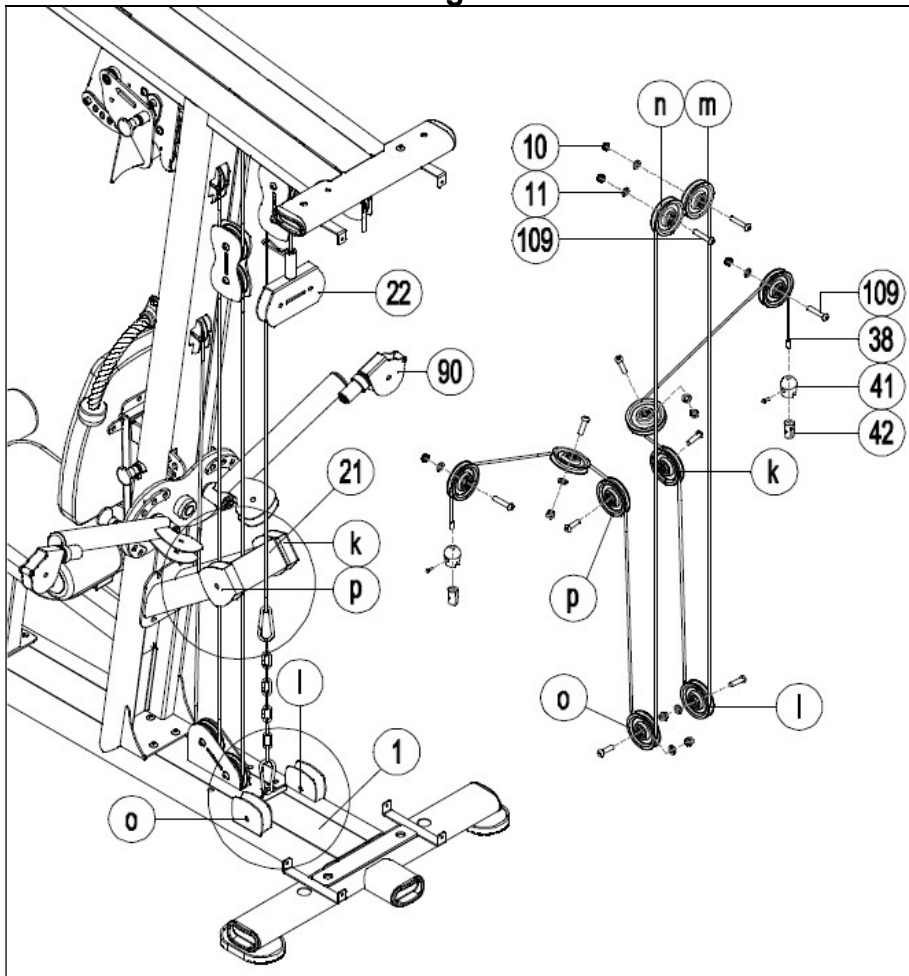


Fig.20

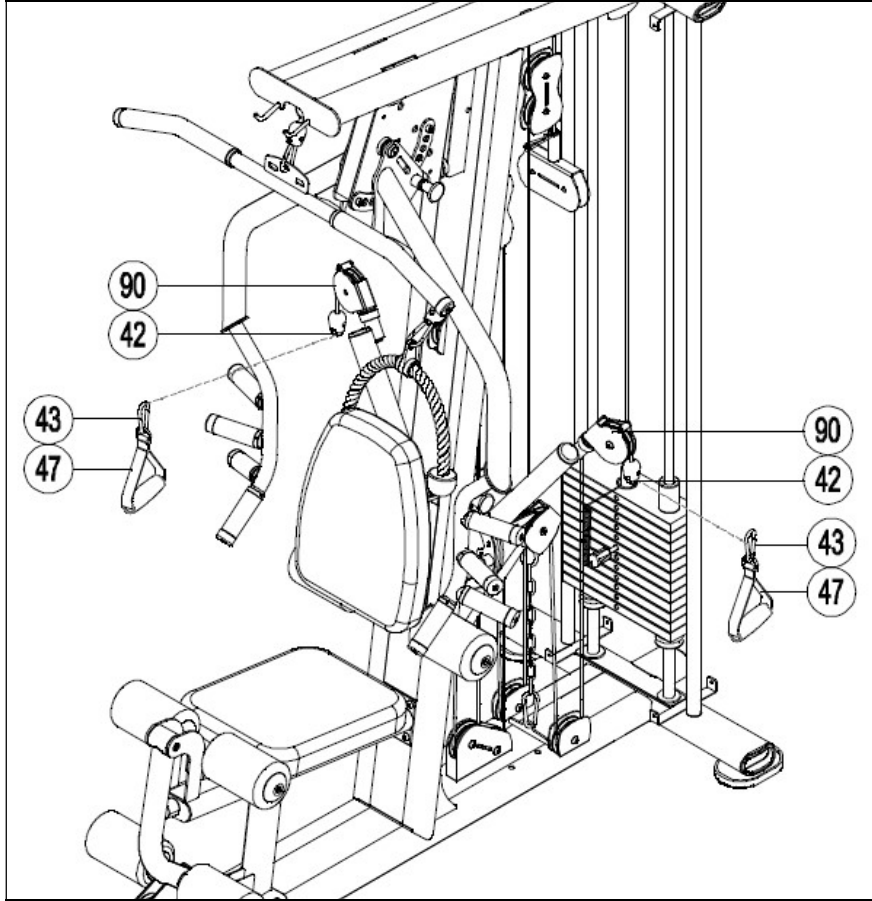


Fig.21

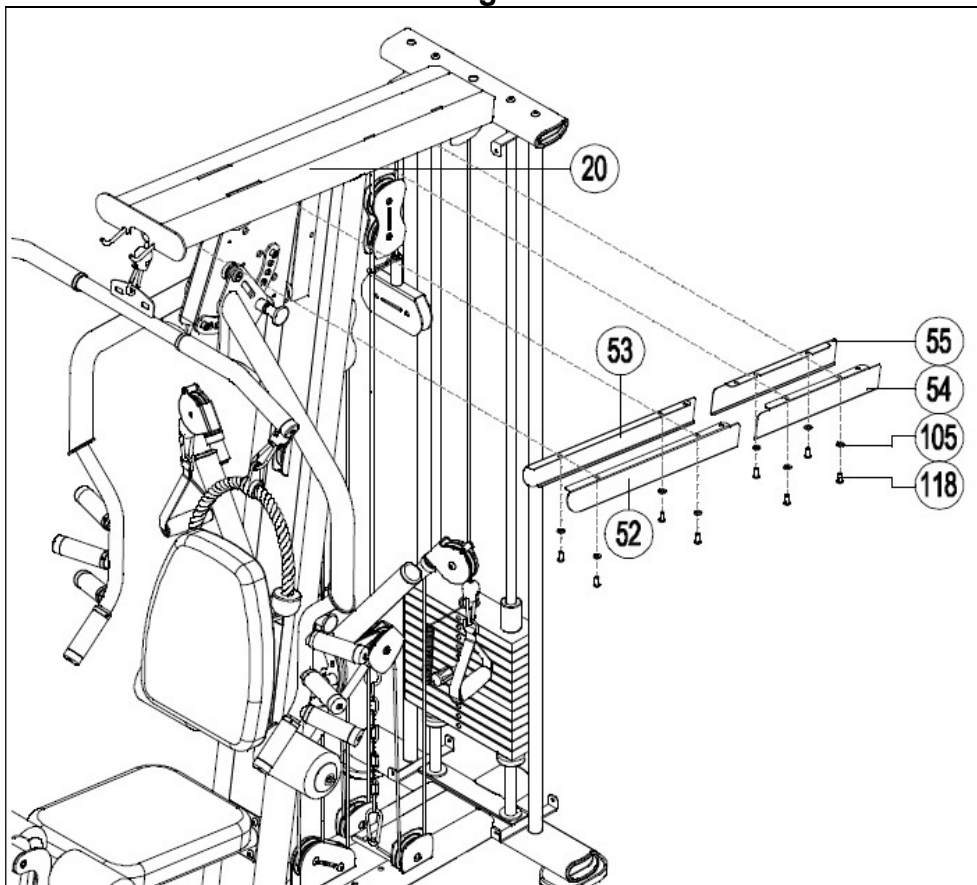


Fig.22

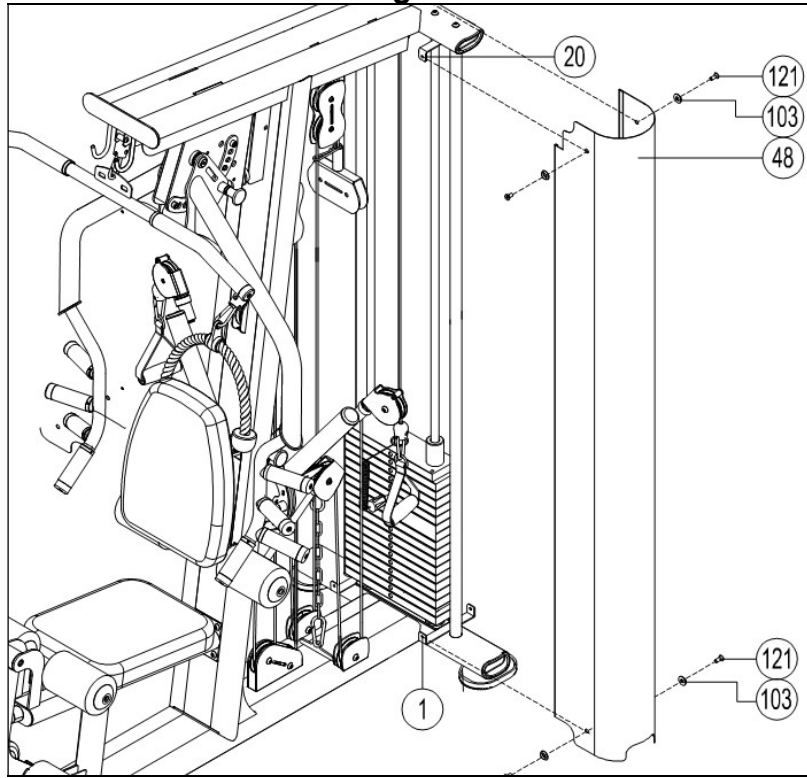
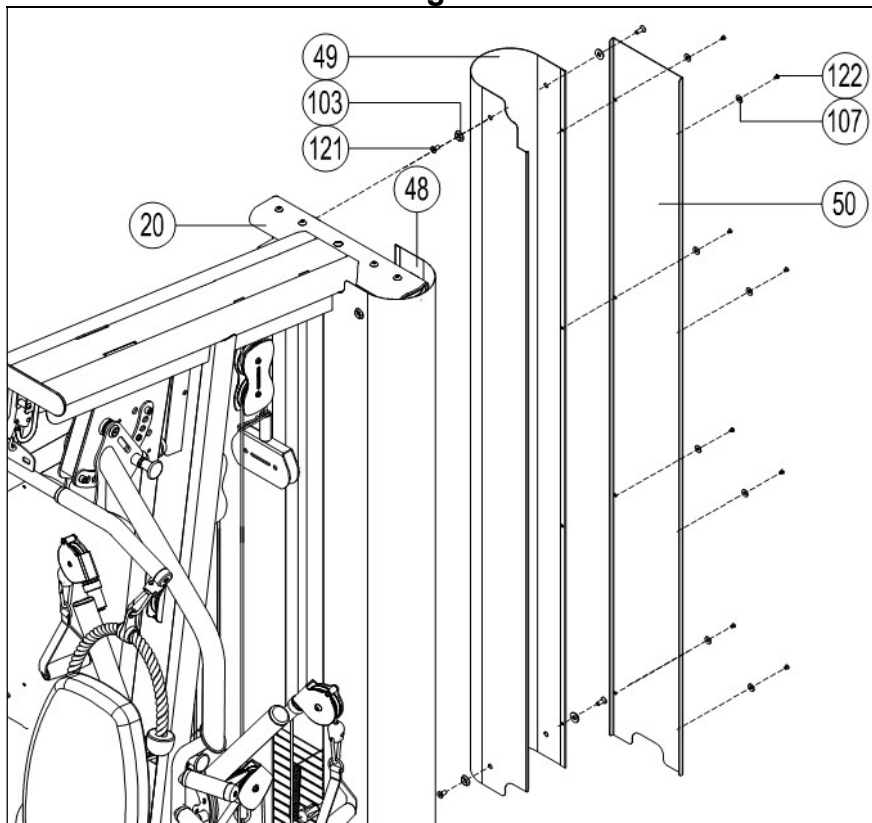


Fig.23



## 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 (12) a la estructura (1) usando los tornillos (112) y las las arandelas (11), Fig.1.
- 2.- Coloque las columnas (23) en la estructura (1) y atorníllelas usando los tornillos (111) y las arandelas (123), (11), Fig.2.
- 3.- Coloque la estructura superior (20) primero en las columnas (23), atornille con los tornillos (111) y las arandelas (123), (11), Fig.3. Apriete ligeramente. Atornille la estructura superior (20) al tubo vertical (12) usando los tornillos (112) y las arandelas (11), Fig.3. Apriete todos los tornillos.
- 4.- Coloque el tubo (66) en la estructura (1) y atornille con los tornillos (9), las arandelas (11) y las tuercas (10), Fig.4. Apriete ligeramente. Atornille el tubo (66) al tubo vertical (12) usando los tornillos (112) y las arandelas (11), Fig.4. Apriete todos los tornillos.
- 5.- Coloque la estructura brazos (88) y atorníllela al tubo vertical (12) usando los tornillos (74) y las arandelas (75), Fig.5.
- 6.- Coloque la estructura trasera (21) y atorníllela al tubo vertical (12) usando los tornillos (120) y las arandelas (11), Fig.6.
- 7.- Coloque la estructura giro (96) en la estructura superior (20) y atorníllela usando la tuerca (97), los tornillos (74) y las arandelas (75), Fig.7.
- 8.- Inserte el amortiguador (31) en las barras guía (24). Coloque las barras guía (24) en la estructura (1), Fig.8. Con ayuda de otra persona inserte las pesas (27) y la pesa superior (26). Atornille las barras guía (24) con la estructura superior (20) con los tornillos (108) y las arandelas (11), Fig.8. Inserte la anilla del selector (28) en la flauta (29) de forma que no se pueda sacar una vez montado del cable (39), Fig.8. Inserte el selector (28) en una de las pesas (27).
- 9.- Coloque el asiento (64) en el soporte (60) y atornille con los tornillos (114), Fig.9. Saque el pomo (69), inserte el soporte (60) en el casquillo (68), ajuste la posición del asiento (64) a la altura deseada y suelte el pomo (69) para fijar la posición, Fig.9.
- 10.- Coloque los tubos (59) según indica la Fig.10, coloque las tapas interiores (63), los rodillos (61), las tapas exteriores (62) y atornille con los tornillos (115). Apriete los tornillos.
- 11.- Coloque el tubo (58) según indica la Fig.11, coloque las



tapas interiores (63), los rodillos (61), las tapas exteriores (62) y atornille con los tornillos (115).

Coloque el respaldo (65) en el soporte (57) y atornille con los tornillos (115), Fig.11.

**12.-** Coloque el conjunto de brazos (76) en la estructura de giro (96) alineando con el punto (c). Saque el pomo (18), ajuste la posición y suelte el pomo (18). Coloque el eje (98) en el punto (c), Fig.12. Atornille el eje (98) usando los tornillos (74) y las arandelas (75), Fig.12.

**13.-** Primero atornille la polea (a) a la estructura superior (20) con el tornillo (109), la arandela (11) y la tuerca (10), Fig.13, F.

Pase el cable (39) por la primera polea dejando el terminal del cable a la derecha, Fig.13. Hay que pasar el cable (39) por cada polea cada vez que se monta una polea nueva.

Para montar las poleas (b), (c), coloque los soportes (25) en cada lado de la polea y coloque el tornillo (109), la arandela (11) y la tuerca (10), Fig.13, G.

Coloque la polea (d) en la columna (12) y atornille con el tornillo (119), la arandela (11) y la tuerca (10), Fig.13.

Para montar las poleas (e), (f), (g) coloque los casquillos (99) en cada lado del soporte selector (96), después coloque la polea y atornille con el tornillo (108), la arandela (11) y la tuerca (10), Fig.13, H.

Coloque la polea (h) en la estructura superior (20) usando el tornillo (102), la arandela (11) y la tuerca (10), Fig.13, I.

Al terminar de pasar el cable (39) por la última polea coloque un pasador para evitar que se salga.

**14.-** Coloque los tornillos (116), las arandelas (104) y las tuercas (101) en el soporte selector (96), Fig.14.

**15.-** Pase el cable (39) por la tapa (41) y el eje (42) Fig.15. Enganche un extremo de la cadena (44) al eje (42) y el otro lado a la barra (77), Fig.15. Fije el otro lado del cable (39) con la flauta (29), Fig.15.

**16.-** Pase un extremo del cable (37) por la tapa (41) y el eje (42) y fije el cable con el tornillo de la tapa (41), Fig.16. Coloque la polea (i) en la columna (12) y atornillela con el tornillo (119), la arandela (11) y la tuerca (10), luego pase el cable (37) por la polea. Las otras poleas usan el tornillo (109), la arandela (11) y la tuerca (10), Fig.16. Pase el cable por las poleas cada vez que monte una.

Para instalar la polea (j) coloque los soportes (25) en cada lado de la polea y coloque el tornillo (109), la arandela (11) y la tuerca (10).

Al terminar de pasar el cable (37) por la última polea pase el terminal por la tapa (41) y el eje (42) y fíjelo con el tornillo de la tapa (41), Fig.16.

**17.-** Use el gancho (43) para fijar el agarre bíceps (46) con el eje del cable (42), Fig.17.

Enganche la cadena (44) con los ganchos (43) a la barra (83) en un lado y al eje del cable (42) en el otro, Fig.17.

**18.-** Pase el extremo del cable (40) con la tuerca por el muelle (45) y fíjelo en el conjunto (22), Fig.18.

Fije la polea (32) en el soporte (25) usando el tornillo (109), la arandela (11) y la tuerca (10), Fig.18.

Pase el cable (40) por la polea, enganche con el mosquetón (43), Fig.18. Enganche a la estructura (1) con el otro mosquetón (43), Fig.18.

**19.-** Pase el extremo del cable (38) por la tapa (41) y el eje (42) y fíjelo con el tornillo de la tapa (41), Fig.19.

Coloque primero la polea en el soporte (90) usando el tornillo (109), la arandela (11) y la tuerca (10), luego pase el cable por la polea. Las otras poleas usan los mismos tornillos. Pase el cable por las poleas cada vez que monte una.

Coloque las poleas (m) y (n) en los soportes (22), Fig.19.

Coloque las poleas (k) y (p) en la estructura trasera (21), solo necesita el tornillo (109) para montarlas, Fig.19.

Coloque las poleas (l) y (o) en la estructura (1), Fig.19.

Al terminar de pasar el cable (38) por la última polea pase el terminal por la tapa (41) y el eje (42) y fíjelo con el tornillo de la tapa (41), Fig.19.

**20.-** Fije las manetas (47) con el gancho (43) en el eje (42) del soporte (90), Fig.20.

**21.-** Coloque las tapas (52), (53), (54), (55) usando los tornillos (118) y las arandelas (105), Fig.21.

**22.-** Coloque la tapa izquierda (48) y atornillela a la estructura superior (20) e inferior (1) usando los tornillos (121) y las arandelas (103), Fig.22.

**23.-** Coloque la tapa derecha (49) y atornillela a la estructura superior (20) e inferior (1) usando los tornillos (121) y las arandelas (103), Fig.23.

Coloque la tapa intermedia (50) y atornillela con los tornillos (122) y las arandelas (107), Fig.23.

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.**

## 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.-

Take the unit out of its box and make sure that all of the pieces are there, Fig.A, Fig.B.

**The assistance of a second person is required for assembling this machine.**

- 1.-** Attach the stand post (12) to the base frame (1) and fix it using the screws (112) and the washers (11), Fig.1.
- 2.-** Attach the columns (23) to the base frame (1) and fix them using the screws (111) and the washers (123), (11), Fig.2.
- 3.-** Place the upper frame (20) on the columns (23), fix it using the screws (111) and the washers (123), (11), Fig.3. Do not tighten completely. Attach the upper frame (20) to the vertical frame (12) using the screws (112) and the washers (11), Fig.3. Tighten all the screws.
- 4.-** Place the frame (66) on the base frame (1) and fit the screws (9), the washers (11) and the nuts (10), Fig.4. Do not tighten completely. Attach the frame (66) to the stand post (12) using the screws (112) and the washers (11), Fig.4. Tighten all the screws.
- 5.-** Attach the arm assembly (88) and fix it to the stand post (12) using the screws (74) and the washers (75), Fig.5.
- 6.-** Attach the back frame (21) and fix it to the vertical frame (12) using the screws (120) and the washers (11), Fig.6.
- 7.-** Place the support (96) on the upper structure (20) and attach it using the nut (97), the screws (74) and the washers (75), Fig.7.
- 8.-** Insert the cushion (31) in the guide rods (24). Place the guide rods (24) on the frame (1), Fig.8. With the help of another person, insert the weights (27) and the top weight (26). Fit the screws (108) and the washers (11), Fig.8. Insert the selector ring (28) into the selection rod (29) so that it cannot be removed once the cable (39) is assembled, Fig.8. Insert the selector (28) into one of the weights (27).
- 9.-** Place the seat pad (64) on the support (60) and fit the screws (114), Fig.9. Release the knob (69), insert the support (60) into the bushing (68), adjust the position of the seat (64) and release the knob (69) to fix the position, Fig.9.
- 10.-** Place the tubes (59) as shown in Fig.10, place the inner covers (63), the foams (61), the outer covers (62) and fit the screws (115). Tighten the screws.
- 11.-** Place the tube (58) as shown in Fig.11, place the inner covers (63), the foams (61), the outer covers (62) and fit the screws (115). Place the backrest pad (65) on the support (57) and fit the screws (115), Fig.11.

**12.-** Attach the butterfly assembly (76) to the support (96) aligning with point (c), remove the knob (18), adjust the position and release the knob (18), Fig.12.

Place the shaft (98) in point (c), Fig.12, fit the screws (74) and the washers (75), Fig.12.

**13.-** First attach the pulley (a) to the upper frame (20) using the screw (109), the washer (11) and the nut (10), Fig.13, F. Pass the cable (39) through the first pulley, leaving the end of the cable on the right, Fig.13. The cable (39) must be passed through each pulley each time a pulley is fitted.

When installing the pulleys (b), (c), first place the pulley clamp (25) on both sides of the pulley and then fit the bolt (109), the washer (11) and the nut (10), Fig.13, G.

Place the pulley (d) on the column (12) and fit the screw (119), the washer (11) and the nut (10), Fig.13.

When installing the pulleys (e), (f), (g) place the powder sleeve (99) on each side of the support (96), then place the pulley and fit the screw (108), the washer (11) and the nut (10), Fig.13, H.

Attach the pulley (h) to the upper frame (20) using the bolt (102), the washer (11) and the nut (10), Fig.13, I.

When you finish passing the cable (39) through the last pulley, place a pin to prevent it from coming out.

**14.-** Fit the screws (116), the washers (104) and the nuts (101) on the support (96), Fig.14.

**15.-** Pass the cable (39) through the cover (41) and the shaft (42) Fig.15.

Hook one end of the chain (44) to the shaft (42) and the other end to the bar (77), Fig.15. Fix the other end of the cable (39) to the selection rod (29), Fig.15.

**16.-** Pass one end of the cable (37) through the cover (41) and the shaft (42) and fix the cable with the cover screw (41), Fig.16. Put the pulley (i) on the column (12) and fit the screw (119), the washer (11) and the nut (10), then pass the cable (37) through the pulley. The other pulleys use the screw (109), the washer (11) and the nut (10), Fig.16. Pass the cable through the pulleys each time you attach one.

To install the pulley (j) place the clamps (25) on each side of the pulley and fit the screw (109), the washer (11) and the nut (10).

When you finish passing the cable (37) through the last pulley, pass the terminal through the cover (41) and the shaft (42) and secure it with the cover screw (41), Fig.16.

**17.-** Use the hook (43) to fix the biceps rope (46) with the shaft of the cable (42), Fig.17.

Hook the chain (44) with the hooks (43) to the pull bar (83) on one side and to the cable shaft (42) on the other, Fig.17.

**18.-** Pass the end of the cable (40) with the nut through the spring (45) and fix it on the assembly (22), Fig.18.

Fix the pulley (32) on the support (25) using the screw (109), the washer (11) and the nut (10), Fig.18.

Pass the cable (40) through the pulley, fit it with the hook (43), Fig.18. Attach it to the structure (1) using the other hook (43), Fig.18.

**19.-** Pass the end of the cable (38) through the cover (41) and the shaft (42) and fix it with the cover screw (41), Fig.19.

First put the pulley on the bracket (90) using the screw (109), the washer (11) and the nut (10), then pass the cable through the pulley. The other pulleys use the same screws. Pass the cable through the pulleys each time you mount one.

Place the pulleys (m) and (n) on the supports (22), Fig.19.

Put the pulleys (k) and (p) on the rear structure (21), you only need the screw (109) to attach them, Fig.19.

Place the pulleys (l) and (o) on the frame (1), Fig.19.

When you finish passing the cable (38) through the last pulley, pass the terminal through the cover (41) and the shaft (42) and secure it with the cover screw (41), Fig.19.

**20.-** To fit the handles, pass the cable (38) through the cover (41) and the shaft (42) and attach it to the hook (43), Fig.20.

**21.-** Place the covers (52), (53), (54), (55) using the screws (118) and the washers (105), Fig.21.

**22.-** Attach the left cover (48) and fix it to the upper frame (20) and the base frame (1) using the screws (121) and the washers (103), Fig.22.

**23.-** Place the right cover (49) and fix it to the upper frame (20) and the base frame (1) using the screws (121) and the washers (103), Fig.23.

Place the middle cover (50) and fit the screws (122) and the washers (107), Fig.23.

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.**

## 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 keine Kinder unbeaufsichtigt um das Gerät herum.
- 2 Die Maschine wird nur von 1 Person zur gleichen Zeit verwendet werden.
- 3 Arbeiten bei der empfohlenen Übung Ebene, nicht bekommen, bis zur Erschöpfung. Wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden jeglicher Art fühlen, sofort anhalten und fragen Sie Ihren Arzt ausüben.
- 4 Verwenden Sie das Gerät auf eine feste, ebene Fläche etwa 1 Meter. Es ist ratsam, Ihr Gerät an einem feuchten Ort zu halten, weil die Oxidation unvermeidlich sein würde. Stellen Sie das Gerät nicht im Freien.
- 5 Halten Sie Hände und Füße von beweglichen Teilen.
- 6 Verwenden Sie geeignete Kleidung und Schuhe. Ziehen Sie die Schnürsenkel richtig.
- 7 Verwenden Sie die Ausrüstung entsprechend den im Handbuch beschriebenen Funktionen, verwenden Sie nicht Zubehör oder Übungen andere als die vom Hersteller beschrieben.
- 8 Stellen Sie keine scharfen Gegenstände rund um die Maschine.
- 9 Lassen Sie keine Kinder oder behinderte Menschen nutzen das Gerät ohne die strenge Aufsicht eines qualifizierten Person.
- 10 Do erstreckt sich vor den Computer als Warm-up verwenden.
- 11 Wählen Sie ein entsprechendes Gewicht zu ihrer körperlichen Verfassung.
- 12 Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn es beschädigt oder unvollständig ist.
- 13 wird empfohlen, einen Monitor zur Ausübung der Übung zu überwachen.
- 14 Dieses Produkt ist geeignet für den semiprofessionellen Einsatz. Die maximale Benutzergewicht beträgt 130 kg.

**Achtung: Bevor Sie das Gerät benutzen, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt. Dieser Hinweis ist besonders wichtig für Personen, die alter 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 einfetten Teile regelmäßig zu bewegen. Mindestens einmal im Jahr.

- 2 Überprüfen Sie, dass alle Teile fest angezogen sind und dass die Maschine ordnungsgemäß funktioniert vor dem ersten Gebrauch.

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

## 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 das vertikale Rohr (12) mit den Schrauben (112) und den Unterlegscheiben (11) an die Struktur (1), Fig.1.
- 2.- Setzen Sie die Rohre (23) in die Struktur (1) und schrauben Sie sie mit den Schrauben (111) und den Unterlegscheiben (123), (11), Fig.2 fest.
- 3.- Die obere Struktur (20) zuerst auf das Rohr (23) platzieren, mit den Schrauben (111) und den Unterlegscheiben (123), (11) festschrauben, Fig.3. Leicht anziehen.  
Schrauben Sie die obere Struktur (20) mit den Schrauben (112) und den Unterlegscheiben (11) an das vertikale Rohr (12), Fig.3.  
Alle Schrauben festziehen.
- 4.- Das Rohr (66) in die Struktur (1) einsetzen und mit den Schrauben (9), den Unterlegscheiben (11) und den Muttern (10) festschrauben, Abb.4. Leicht anziehen.  
Schrauben Sie das Rohr (66) mit den Schrauben (112) und den Unterlegscheiben (11) an das vertikale Rohr (12), Abb.4.  
Alle Schrauben festziehen.
- 5.- Platzieren Sie die Armstruktur (88) und schrauben Sie sie mit den Schrauben (74) und den Unterlegscheiben (75) an das vertikale Rohr (12), Fig.5.
- 6.- Setzen Sie die hintere Struktur (21) auf und schrauben Sie sie mit den Schrauben (120) und den Unterlegscheiben (11) an das vertikale Rohr (12), Fig.6.
- 7.- Die drehbare Struktur (96) auf die obere Struktur (20) setzen und mit der Mutter (97), den Schrauben (74) und den Unterlegscheiben (75) festschrauben, Fig.7.
- 8.- Dämpfer (31) in die Führungsstangen (24) einsetzen. Legen Sie die Führungsschienen (24) auf den Rahmen (1), Fig.8. Setzen Sie mit Hilfe einer zweiten Person die Gewichte (27) und das obere Gewicht (26) ein. Schrauben Sie die Führungsstangen (24) mit den Schrauben (108) und den Unterlegscheiben (11) an die Struktur (20), Fig.8.  
Setzen Sie den Auswählring (28) in die Nut (29) ein, so dass es nach der Montage des Kabels (39) nicht mehr entfernt werden kann, Fig.8. Setzen Sie den Wähler (28) in eines der Gewichte (27) ein.
- 9.- Den Sitz (64) auf die Halterung (60) setzen und mit den

Schrauben (114) festschrauben, Fig.9.

Nehmen Sie den Knopf (69) heraus, setzen Sie die Stütze (60) in die Buchse (68) ein, stellen Sie die Position des Sitzes (64) auf die gewünschte Höhe ein und lassen Sie den Knopf (69) los, um die Position zu fixieren, Fig.9.

**10.-** Die Rohre (59) wie in Fig. 10 gezeigt wird platzieren, die inneren Abdeckungen (63), die Rollen (61), die äußeren Abdeckungen (62) anbringen und mit den Schrauben (115) festschrauben.  
Schrauben festziehen.

**11.-** Das Rohr (58) wie in Fig.11 gezeigt wird platzieren, die inneren Abdeckungen (63), die Rollen (61), die äußeren Abdeckungen (62) anbringen und mit den Schrauben (115) festschrauben.  
Setzen Sie die Rückenlehne (65) auf die Stütze (57) und schrauben Sie sie mit den Schrauben (115) fest, Fig.11.

**12.-** Den Armsatz (76) auf die Drehstruktur (96) setzen und dabei auf Punkt (c) ausrichten. Nehmen Sie den Knopf (18) heraus, stellen Sie die Position ein und lassen Sie den Knopf (18) los. Platzieren Sie die Welle (98) an Punkt (c), Fig.12 an. Schrauben Sie die Welle (98) mit den Schrauben (74) und den Unterlegscheiben (75) fest, Fig.12.

**13.-** Schrauben Sie zuerst die Riemenscheibe (a) mit der Schraube (109), der Unterlegscheibe (11) und der Mutter (10) an die obere Struktur (20) fest Fig.13, F.

Führen Sie das Kabel (39) durch die erste Rolle und lassen Sie den Kabelanschluss auf der rechten Seite, Fig.13. Das Kabel (39) muss bei jeder Montage einer neuen Rolle durch jede Rolle geführt werden.

Um die Riemenscheiben (b), (c) zu montieren, platzieren Sie die Stützen (25) auf jeder Seite der Riemenscheibe und bringen Sie die Schraube (109), die Unterlegscheibe (11) und die Mutter (10) an, Fig.13, G.

Setzen Sie die Riemenscheibe (d) auf das Rohr (12) und schrauben Sie sie mit der Schraube (119), der Unterlegscheibe (11) und der Mutter (10) fest, Fig.13.

Um die Riemenscheiben (e), (f), (g) zu montieren, bringen Sie die Buchsen (99) auf jeder Seite des Wählerträgers (96) an, dann die Riemenscheibe anbringen und mit der Schraube (108), der Unterlegscheibe (11) und die Mutter (10), befestigen Fig.13, H.

Riemenscheibe (h) mit Schraube (102), Unterlegscheibe (11) und Mutter (10) am oberen Rahmen (20) befestigen, Fig. 13, I.

Wenn Sie das Kabel (39) durch die letzte Rolle geführt haben, platzieren Sie einen Stift, um zu verhindern, dass es herauskommt.

**14.-** Die Schrauben (116), die Unterlegscheiben (104) und die Muttern (101) in die Wählerhalterung (96) einsetzen, Fig.14.

**15.-** Führen Sie das Kabel (39) durch die Abdeckung (41) und die Welle (42) Fig.15.

Haken Sie ein Ende der Kette (44) an der Achse (42) und das andere Ende an der Stange (77) ein, Fig.15. Befestigen Sie die andere Seite des Kabels (39) mit der Nut (29), Fig.15.

**16.-** Führen Sie das Ende des Kabels (37) durch die Abdeckung (41) und die Welle (42) und fixieren Sie das Kabel mit der Abdeckschraube (41), Fig.16. Setzen Sie die Umlenkrolle (i) auf das Rohr (12) und schrauben Sie sie mit

der Schraube (119), der Unterlegscheibe (11) und der Mutter (10) fest, führen Sie dann das Kabel (37) durch die Umlenkrolle. Die anderen Riemenscheiben, mit der Schraube (109), die Unterlegscheibe (11) und die Mutter (10) verwenden, Fig.16. Führen Sie das Kabel bei jeder Montage durch die Rollen.

Zum Einbau der Riemenscheibe (j) die Halterungen (25) auf beiden Seiten der Riemenscheibe anbringen und die Schraube (109), die Unterlegscheibe (11) und die Mutter (10) anbringen.

Wenn Sie das Kabel (37) durch die letzte Rolle geführt haben, führen Sie die Klemme durch die Abdeckung (41) und die Welle (42) und sichern Sie sie mit der Abdeckungsschraube (41), Fig.16.

**17.-** Verwenden Sie den Haken (43), um den Bizepsgriff (46) mit der Achse des Kabels (42) zu befestigen, Fig 17.  
Haken Sie die Kette (44) mit den Haken (43) an der Stange (83) auf der einen Seite und an der Kabelwelle (42) auf der anderen Seite ein, Fig.17.

**18.-** Führen Sie das Ende des Kabels (40) mit der Mutter durch die Feder (45) und befestigen Sie es an der Baugruppe (22), Fig.18.

Befestigen Sie die Riemenscheibe (32) an der Halterung (25) mit der Schraube (109), der Unterlegscheibe (11) und der Mutter (10) fest, Fig.18.

Führen Sie das Kabel (40) durch die Rolle und haken Sie es mit dem Karabiner (43) ein, Fig.18. Mit dem anderen Karabiner (43) an der Struktur (1) befestigen, Fig.18.

**19.-** Führen Sie das Ende des Kabels (38) durch die Abdeckung (41) und die Welle (42) und befestigen Sie es mit der Abdeckungsschraube (41), Fig.19.

Bringen Sie zuerst die Umlenkrolle mit der Schraube (109), der Unterlegscheibe (11) und der Mutter (10) an der Halterung (90) an und führen Sie dann das Kabel durch die Umlenkrolle. Die anderen Riemenscheiben verwenden die gleichen Schrauben. Führen Sie das Kabel bei jeder Montage durch die Rollen.

Platzieren Sie die Riemenscheiben (m) und (n) auf den Stützen (22), Fig.19.

Setzen Sie die Umlenkrollen (k) und (p) auf die hintere Struktur (21), Sie benötigen nur die Schraube (109), um sie zu montieren, Fig.19.

Platzieren Sie die Riemenscheiben (l) und (o) auf dem Rahmen (1), Fig.19.

Wenn Sie das Kabel (38) durch die letzte Rolle geführt haben, führen Sie die Klemme durch die Abdeckung (41) und die Welle (42) und sichern Sie sie mit der Abdeckungsschraube (41), Fig.19.

**20.-** Befestigen Sie die Griffe (47) mit dem Haken (43) an der Achse (42) der Halterung (90), Fig.20.

**21.-** Die Abdeckungen (52), (53), (54), (55) mit den Schrauben (118) und den Unterlegscheiben (105) anbringen, Fig.21.

**22.-** Die linke Abdeckung (48) anbringen und mit den Schrauben (121) und den Unterlegscheiben (103) an die obere (20) und untere (1) Struktur schrauben, Fig.22.

**23.-** Bringen Sie die rechte Abdeckung (49) an und schrauben Sie sie mit den Schrauben (121) und den Unterlegscheiben (103) an die obere (20) und untere (1) Struktur, Fig.23.

Zwischendeckel (50) aufsetzen und mit den Schrauben (122) und den Unterlegscheiben (107) verschrauben, Fig. 23.

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.**

## INDICAÇÕES GERAIS.-

Leia com atenção todas as instruções contidas neste manual, são informações importantes sobre a segurança, utilização e manutenção do equipamento.

Siga as seguintes recomendações:

- 1** Mantenha as crianças e animais de estimação longe do equipamento, evite que estejam sem vigilância perto do equipamento.
- 2** O equipamento só pode ser usado por uma pessoa de cada vez.
- 3** Treine no nível de exercício recomendado, não treine até à exaustão. No caso de sentir dor ou desconforto de qualquer tipo, pare imediatamente o exercício e consulte o seu médico.
- 4** Realize a montagem do equipamento numa superfície plana com uma área livre de pelo menos 1 m<sup>2</sup>. Evite a instalação do equipamento num local húmido, porque a oxidação seria inevitável. Não utilize o equipamento ao ar livre.
- 5** Mantenha as mãos e os pés afastados das peças móveis.
- 6** Utilize vestuário e calçado adequado para a prática de exercício físico. Aperte bem e correctamente os atacadores.
- 7** Use o equipamento de acordo com as funções descritas no manual, não use acessórios ou exercícios diferentes dos descritos pelo fabricante.
- 8** Não coloque quaisquer objetos pontiagudos ao redor do equipamento.
- 9** Não permita que crianças ou pessoas com deficiência utilize o equipamento sem supervisão de uma pessoa qualificada.
- 10** Realize o aquecimento antes de utilizar o equipamento e iniciar o treino.
- 11** Seleccione o peso adequado à sua condição física.
- 12** Não use o equipamento se ele estiver danificado ou incompleto.
- 13** É recomendado realizar o exercício físico com supervisão de um personal trainer.
- 14** Este equipamento foi concebida para uso semi-profissional. O peso máximo do utilizador é de 130 kg.

**Precaução: Antes de começar a utilizar o equipamento, consulte com o seu médico. Esta advertência é especialmente importante para pessoas com uma idade superior a 35 anos ou com problemas de saúde. Leia todas as instruções antes de utilizar qualquer equipamento de de exercício.**

**Guarde estas instruções.**

## MANUTENÇÃO.-

- 1** Lubrifique com regularidade as peças móveis. Pelo menos uma vez por ano.
- 2** Verifique se todas as peças estão apertadas e que o equipamento está a funcionar correctamente antes da primeira utilização.
- 3** No final de cada treino utilize uma toalha para limpar todo o equipamento. Na limpeza não é recomendado o uso de solventes.

## INSTRUÇÕES DE MONTAGEM.-

Retire o equipamento da Caixa e verifique que tem todas as peças, Fig.A, Fig.B.

**Para a montagem deste equipamento é recomendado a ajuda de uma segunda pessoa.**

- 1.-** Aparafuse o tubo vertical (12) à estrutura (1) usando os parafusos (112) e as anilhas (11), Fig.1.
- 2.-** Coloque as colunas (23) na estrutura (1) e aparafuse usando os parafusos (111) e anilhas (123), (11), Fig.2.
- 3.-** Coloque a estrutura superior (20) primeiro nas colunas (23), aparafuse com os parafusos (111) e as anilhas (123), (11), Fig.3. Aperte com força. Aparafuse a estrutura superior (20) ao tubo vertical (12) usando os parafusos (112) e as anilhas (11), Fig.3. Aperte todos os parafusos.
- 4.-** Coloque o tubo (66) na estrutura (1) e aparafuse com os parafusos (9), as anilhas (11) e as porcas (10), Fig.4. Aperte ligeiramente. Aparafuse o tubo (66) ao tubo vertical (12) usando os parafusos (112) e as anilhas (11), Fig.4. Aperte todos os parafusos.
- 5.-** Coloque a estrutura dos braços (88) e aperte ao tubo vertical (12) usando os parafusos (74) e as anilhas (75), Fig.5.
- 6.-** Coloque a estrutura traseira (21) e aperte ao tubo vertical (12) usando os parafusos (120) e as anilhas (11), Fig.6.
- 7.-** Coloque a estrutura que roda (96) na estrutura superior (20) e aparafuse usando a porca (97), os parafusos (74) e as anilhas (75), Fig.7.
- 8.-** Insira os amortecedores (31) nas barras guia (24). Coloque as barras guia (24) na estrutura (1), Fig.8. Com ajuda de outra pessoa coloque os pesos (27), finalizando com o peso superior (26). Aparafuse as barras guia (24) à estrutura superior (20) com os parafusos (108) e as anilhas (11), Fig.8. Insira a anilha do selector de peso (28) na flauta (29) de forma que não se consiga retirar depois de montado o cabo (39), Fig.8. Insira o selector de peso (28) num dos pesos (27).

**9.-** Coloque o assento (64) no suporte (60) e aparafuse com os parafusos (114), Fig.9.

Retire o puxador (69), insira o suporte (60) no casquilho (68), ajuste a posição do assento (64) na altura desejada soltando o puxador (69) para fixar a posição que pretende, Fig.9.

**10.-** Coloque os tubos (59) como indicado na Fig.10, coloque as tampas interiores (63), os rolos (61), as tampas exteriores (62) e aperte com os parafusos (115).

Aperte os parafusos.

**11.-** Coloque o tubo (58) como indicado na Fig.11, coloque as tampas interiores (63), os rolos (61), as tampas exteriores (62) e aperte com os parafusos (115).

Coloque o encosto (65) no suporte (57) e aperte com os parafusos (115), Fig.11.

**12.-** Coloque o conjunto dos braços (76) na estrutura que roda (96) alinhando com o ponto (c). Retire o puxador (18), ajuste a posição e solte o puxador (18). Coloque o eixo (98) no ponto (c), Fig.12. Aperte o eixo (98) usando os parafusos (74) e as anilhas (75), Fig.12.

**13.-** Primeiro aperte a poleia (a) à estrutura superior (20) com o parafuso (109), a anilha (11) e a porca (10), Fig.13, F.

Passo o cabo (39) pela primeira poleia deixando o terminal do cabo do lado direito, Fig.13. Há que passar o cabo (39) em cada poleia cada vez que se monta uma poleia nova.

Para montar as poleias (b), (c), coloque os suportes (25) de cada lado da poleia e coloque o parafuso (109), a anilha (11) e a porca (10), Fig.13, G.

Coloque a poleia (d) na coluna (12) e aperte com o parafuso (119), a anilha (11) e a porca (10), Fig.13.

Para montar as poleias (e), (f), (g) coloque os casquilhos (99) de cada lado do suporte selector (96), depois coloque a poleia e aperte com o parafuso (108), a anilha (11) e a porca (10), Fig.13, H.

Coloque a poleia (h) na estrutura superior (20) usando o parafuso (102), a anilha (11) e a porca (10), Fig.13, I.

Ao terminar de passar o cabo (39) pela última poleia coloque um passador para evitar que se solte.

**14.-** Coloque os parafusos (116), as anilhas (104) e as porcas (101) no suporte selector (96), Fig.14.

**15.-** Passe o cabo (39) pela tampa (41) e o eixo (42) Fig.15.

Encaixe uma das pontas da corrente (44) com mosquetão (43) ao eixo (42), e a outra ponta à barra (77), Fig.15.

Agarre a ponta do cabo (39) com a flauta (29), Fig.15.

**16.-** Passe o ponta do cabo (37) pela tampa (41) e o eixo (42) e prenda o cabo com o parafuso da tampa (41), Fig.16. Coloque a poleia (i) na coluna (12) e aperte com o parafuso (119), a anilha (11) e a porca (10), por fim passe o cabo (37) pela poleia. As outras poleias usam o parafuso (109), a anilha (11) e a porca (10), Fig.16. Passe o cabo pelas poleias uma a uma.

Para instalar a poleia (j) coloque os suportes (25) de cada lado da poleia e coloque o parafuso (109), a anilha (11) e a porca (10).

Ao terminar de passar o cabo (37) pela última poleia passe a ponta pela tampa (41) e o eixo (42) fixando com o parafuso da tampa (41), Fig.16.

**17.-** Use o mosquetão (43) para fixar a corda de bíceps (46) com o eixo do cabo (42), Fig.17.

Encaixe uma das pontas da corrente (44) com mosquetão (43) à barra (83), o outro mosquetão do outro lado encaixe ao eixo do cabo (42).

**18.-** Passe a ponta do cabo (40) com a porca pela mola (45) e fixe com o conjunto (22), Fig.18.

Aperte a poleia (32) ao suporte (25) usando o parafuso (109), a anilha (11) e a porca (10), Fig.18.

Passo o cabo (40) pela poleia, encaixe o mosquetão (43), Fig.18. Encaixe na estrutura (1) com o outro mosquetão (43), Fig.18.

**19.-** Passe a ponta do cabo (38) pela tampa (41) e o eixo (42) e fixe com o parafuso da tampa (41), Fig.19.

Coloque primeiro a poleia no suporte (90) usando o parafuso (109), a anilha (11) e a porca (10), depois passo o cabo pela poleia. As outras poleias usam os mesmos parafusos. Passo o cabo pelas poleias unitariamente, ou seja uma a uma que monte vá montando.

Coloque as poleias (m) e (n) nos suportes (22), Fig.19.

Coloque as poleias (k) e (p) na estrutura traseira (21), apenas necessita o parafuso (109) para serem montadas, Fig.19.

Coloque as poleias (l) e (o) na estrutura (1), Fig.19.

Ao terminar de passar o cabo (38) pela última poleia passe o terminal pela tampa (41) e o eixo (42) fixando com o parafuso da tampa (41), Fig.19.

**20.-** Coloque os puxadores (47) com o mosquetão (43) no eixo (42) do suporte (90), Fig.20.

**21.-** Coloque as tampas (52), (53), (54), (55) usando os parafusos (118) e as anilhas (105), Fig.21.

**22.-** Coloque a tampa esquerda (48) e aparafuse à estrutura superior (20) e inferior (1) usando os parafusos (121) e as anilhas (103), Fig.22.

**23.-** Coloque a tampa direita (49) e aparafuse à estrutura superior (20) e inferior (1) usando os parafusos (121) e as anilhas (103), Fig.23.

Coloque a tampa intermédia (50) e aparafuse com os parafusos (122) e as anilhas (107), Fig.23.

Para qualquer consulta, não hesite em contactar com o S.A.T - Serviço de Assistência Técnica - , telefonando para o serviço de apoio ao cliente (ver página final do presente manual).

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



## 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 (12) alla telaio (1) utilizzando le viti (112) e le rondelle (11), Fig.1.

**2.-** Posizionare le colonne (23) sul telaio (1) e avvitarle con le viti (111) e le rondelle (123), (11), Fig.2.

**3.-** Posizionare prima il telaio superiore (20) sulle colonne (23), avvitare con le viti (111) e le rondelle (123), (11), Fig.3. Stringere leggermente.

Avvitare il telaio superiore (20) al tubo verticale (12) utilizzando le viti (112) e le rondelle (11), Fig.3. Avvitare tutte le viti.

**4.-** Collocare il tubo (66) sul telaio (1) e avvitarlo con le viti (9), le rondelle (11) e i dadi (10), Fig.4. Stringere leggermente.

Avvitare il tubo (66) al tubo verticale (12) utilizzando le viti (112) e le rondelle (11), Fig.4. Avvitare tutte le viti.

**5.-** Posizionare la struttura delle braccia (88) e fissarla al tubo di verticale (12) con le viti (74) e le rondelle (75), Fig.5.

**6.-** Posizionare il telaio posteriore (21) e fissarla al tubo verticale (12) con le viti (120) e le rondelle (11), Fig.6.

**7.-** Posizionare il telaio girevole (96) sul telaio superiore (20) e avvitarlo con il dado (97), i bulloni (74) e le rondelle (75), Fig.7.

**8.-** Inserire l'ammortizzatore (31) nelle aste di guida (24). Posizionare le aste di guida (24) sul telaio (1), Fig.8. Con l'aiuto di un'altra persona, inserire i pesi (27) e il peso superiore (26). Avvitare le aste di guida (24) al telaio superiore (20) con le viti (108) e le rondelle (11), Fig.8.

Inserire l'anello di selezione (28) nel flauto (29) in modo che non possa essere rimosso una volta montato sul cavo (39), Fig.8. Inserire il selezionatore (28) in uno dei pesi (27).

**9.-** Posizionare il sedile (64) sul supporto (60) e serrare con le viti (114), Fig.9.

Estrarre la manopola (69), inserire il supporto (60) nella boccola (68), regolare la posizione del sedile (64) all'altezza desiderata e rilasciare la manopola (69) per fissare la posizione, Fig.9.

**10.-** Posizionare i tubi (59) come indicato nella Fig. 10, montare i coperchi interni (63), i rulli (61), i coperchi esterni (62) e avvitare con le viti (115).

Avvitare le viti.

**11.-** Posizionare il tubo (58) come indicato nella Fig. 11, montare i tappi interni (63), i rulli (61), i tappi esterni (62) e avvitare con le viti (115).

Posizionare lo schienale (65) sulla staffa (57) e serrare con le avvitare con le viti (115), Fig.11.

**12.-** Posizionare il set delle braccia (76) sul telaio girevole (96) allineandolo al punto (c). Estrarre la manopola (18), regolare la posizione e rilasciare la manopola (18). Inserire l'asse (98) nel punto (c), Fig. 12. Avvitare l'asse (98) utilizzando le viti (74) e le rondelle (75), Fig. 12.

**13.-** Per prima cosa, avvitare la puleggia (a) al telaio superiore (20) con il bullone (109), la rondella (11) e il dado (10), Fig. 13, F.

Far passare il cavo (39) attraverso la prima puleggia lasciando il terminale del cavo sul lato destro, Fig.13. Il cavo (39) deve essere fatto passare attraverso ogni puleggia ogni volta che si monta una nuova puleggia.

Per montare le pulegge (b), (c), inserire le staffe (25) su ciascun lato della puleggia e montare il bullone (109), la rondella (11) e il dado (10), Fig.13, G.

Posizionare la puleggia (d) sulla colonna (12) e avvitare con il bullone (119), la rondella (11) e il dado (10), Fig.13.

Per montare le pulegge (e), (f), (g) montare le boccole (99) su ciascun lato della staffa del selezionatore (96), quindi montare la puleggia e serrare con la vite (108), la rondella (11) e il dado (10), Fig.13, H.

Montare la puleggia (h) sul telaio superiore (20) utilizzando il bullone (102), la rondella (11) e il dado (10), Fig.13, I.

Una volta che il cavo (39) viene fatto passare attraverso l'ultima puleggia, inserire un perno per evitare che si sfilii.

**14.-** Montare i bulloni (116), le rondelle (104) e i dadi (101) sulla staffa del selezionatore (96), Fig.14.

**15.-** Far passare il cavo (39) attraverso il tappo (41) e l'asse (42) Fig.15. Fissare un'estremità della catena (44) all'asse (42) e l'altra alla barra (77), Fig.15. Fissare l'altro lato del cavo (39) con il flauto (29), Fig.15.

**16.-** Far passare un'estremità del cavo (37) attraverso il tappo (41) e l'asse (42) e fissare il cavo con la vite del tappo (41), Fig.16. Posizionare la puleggia (i) sulla colonna (12) e avvitare con la vite (119), la rondella (11) e il dado (10), quindi far passare il cavo (37) attraverso la puleggia. Le altre pulegge utilizzano il bullone (109), la rondella (11) e il dado (10), Fig.16. Passare il cavo attraverso le pulegge ogni volta che si monta una puleggia.

Per installare la puleggia (j), posizionare le staffe (25) su ciascun lato della puleggia e montare il bullone (109), la rondella (11) e il dado (10).

Dopo aver fatto passare il cavo (37) attraverso l'ultima

puleggia, far passare il terminale attraverso il tappo (41) e l'asse (42) e fissarlo con la vite del coperchio (41), Fig.16.

**17.-** Utilizzare il gancio (43) per fissare l'impugnatura del bicipite (46) all'asta del cavo (42), Fig. 17.

Agganciare la catena (44) con i ganci (43) alla barra (83) da un lato e all'asse del cavo (42) dall'altro, Fig.17.

**18.-** Far passare l'estremità del cavo (40) con il dado attraverso la molla (45) e fissarla sul gruppo (22), Fig. 18.

Fissare la puleggia (32) alla staffa (25) utilizzando il bullone (109), la rondella (11) e il dado (10), Fig.18.

Far passare il cavo (40) attraverso la puleggia, agganciarlo con il moschettone (43), Fig.18. Fissare il telaio (1) con l'altro moschettone (43), Fig.18.

**19.-** Far passare l'estremità del cavo (38) attraverso il tappo (41) e l'asse (42) e fissarlo con la vite del tappo (41), Fig.19.

Montare la puleggia sulla staffa (90) utilizzando prima il bullone (109), la rondella (11) e il dado (10), quindi far passare il cavo attraverso la puleggia. Le altre pulegge utilizzano gli stessi bulloni. Passare il cavo attraverso le pulegge ogni volta che si monta una puleggia.

Montare le pulegge (m) e (n) sulle staffe (22), Fig.19.

Montare le pulegge (k) e (p) sul telaio posteriore (21), è sufficiente la vite (109) per montarle, Fig.19.

Montare le pulegge (l) e (o) sul telaio (1), Fig.19.

Una volta terminato il passaggio del cavo (38) attraverso l'ultima puleggia, passare il terminale attraverso il tappo (41) e l'asse (42) e fissarlo con la vite del tappo (41), Fig.19.

**20.-** Fissare le leve (47) con il gancio (43) sull'asta (42) della staffa (90), Fig.20.

**21.-** Montare i coperchi (52), (53), (54), (55) utilizzando le viti (118) e le rondelle (105), Fig.21.

**22.-** Montare il coperchio sinistro (48) e avvitare al telaio superiore (20) e a quella inferiore (1) utilizzando le viti (121) e le rondelle (103), Fig.22.

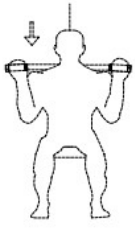
**23.-** Montare il coperchio destro (49) e avvitare al telaio superiore (20) e a quello inferiore (1) utilizzando le viti (121) e le rondelle (103), Fig.23.

Montare il coperchio intermedio (50) e avvitare utilizzando le viti (122) e le rondelle (107), Fig.23.

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  
 (DE) ÜBUNGSTABELLE  
 (PT) TABELA DE EXERCÍCIOS  
 (IT) TABELLA DEGLI ESERCIZI



LAT PULL



LAT PULL



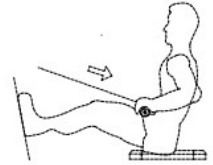
LAT PULLDOWN



BACK RAISE



BACK RAISE



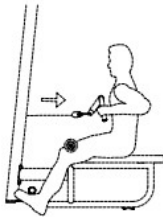
SEATED ROW



LAT PULLDOWN



TRICEPS



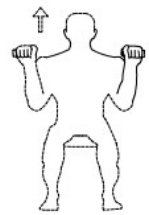
SEATED MID ROW



BICEPS



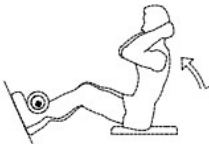
BICEPS



SHOULDER PRESS



AB CRUNCH



AB CRUNCH



AB CRUNCH



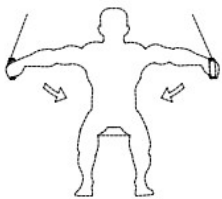
LEG CURL



LEG EXTENSION



SHOULDER SHRUG



CHEST PRESS



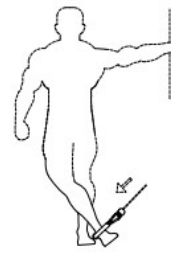
CHEST PRESS



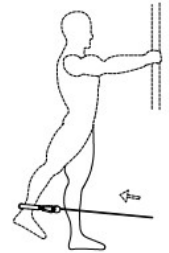
CHEST PRESS



IN. THIGH KICK

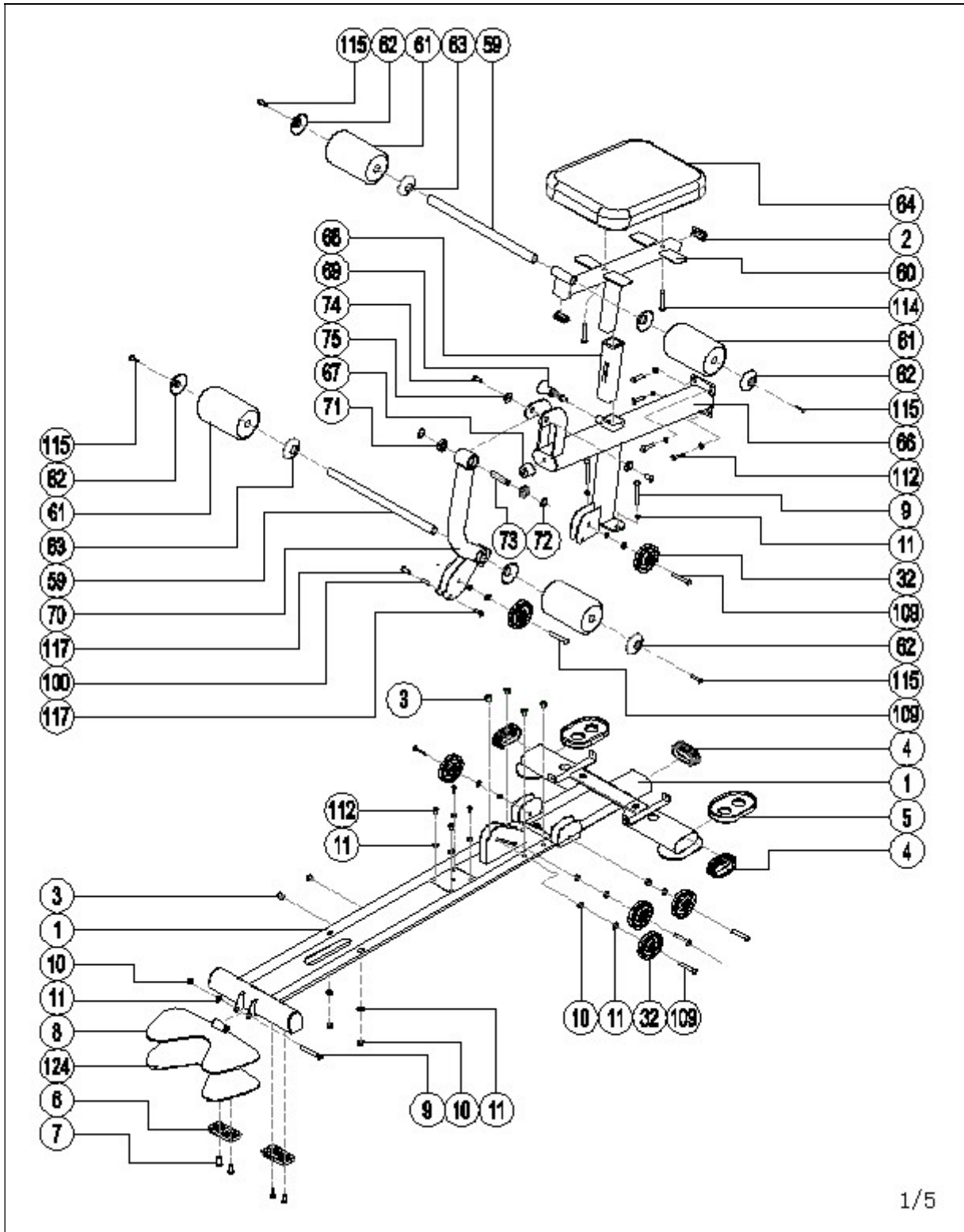


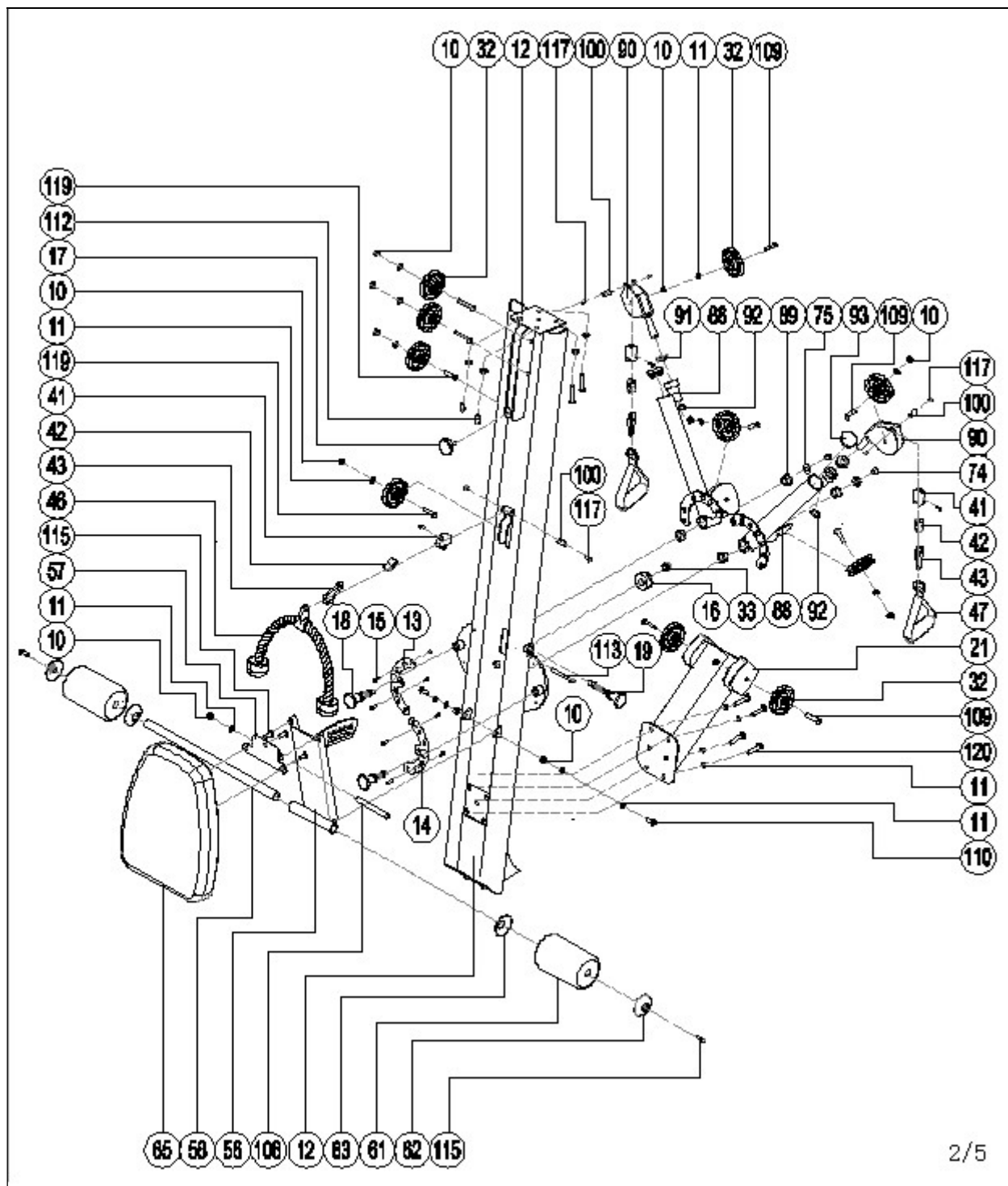
OUT. THIGH KICK

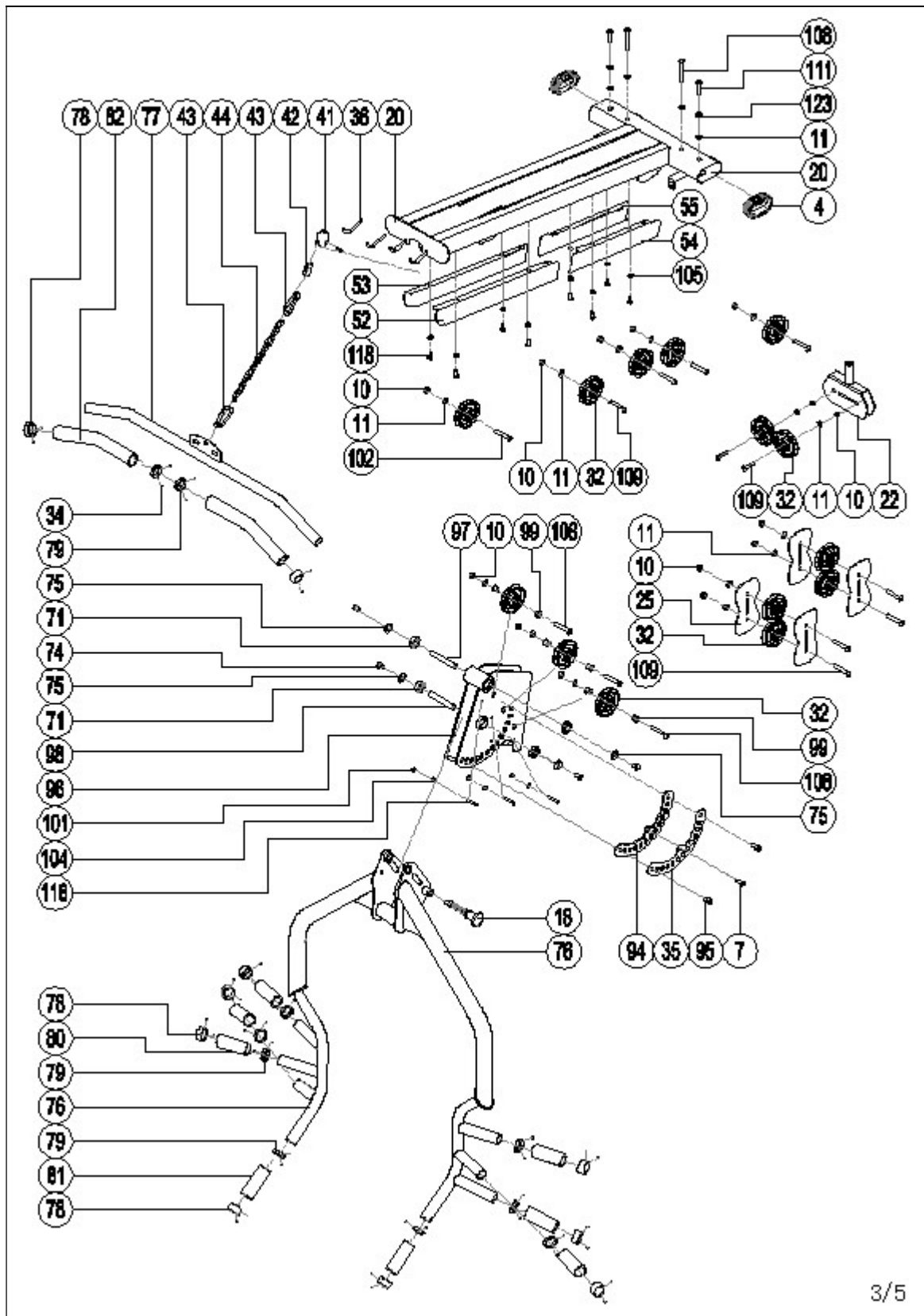


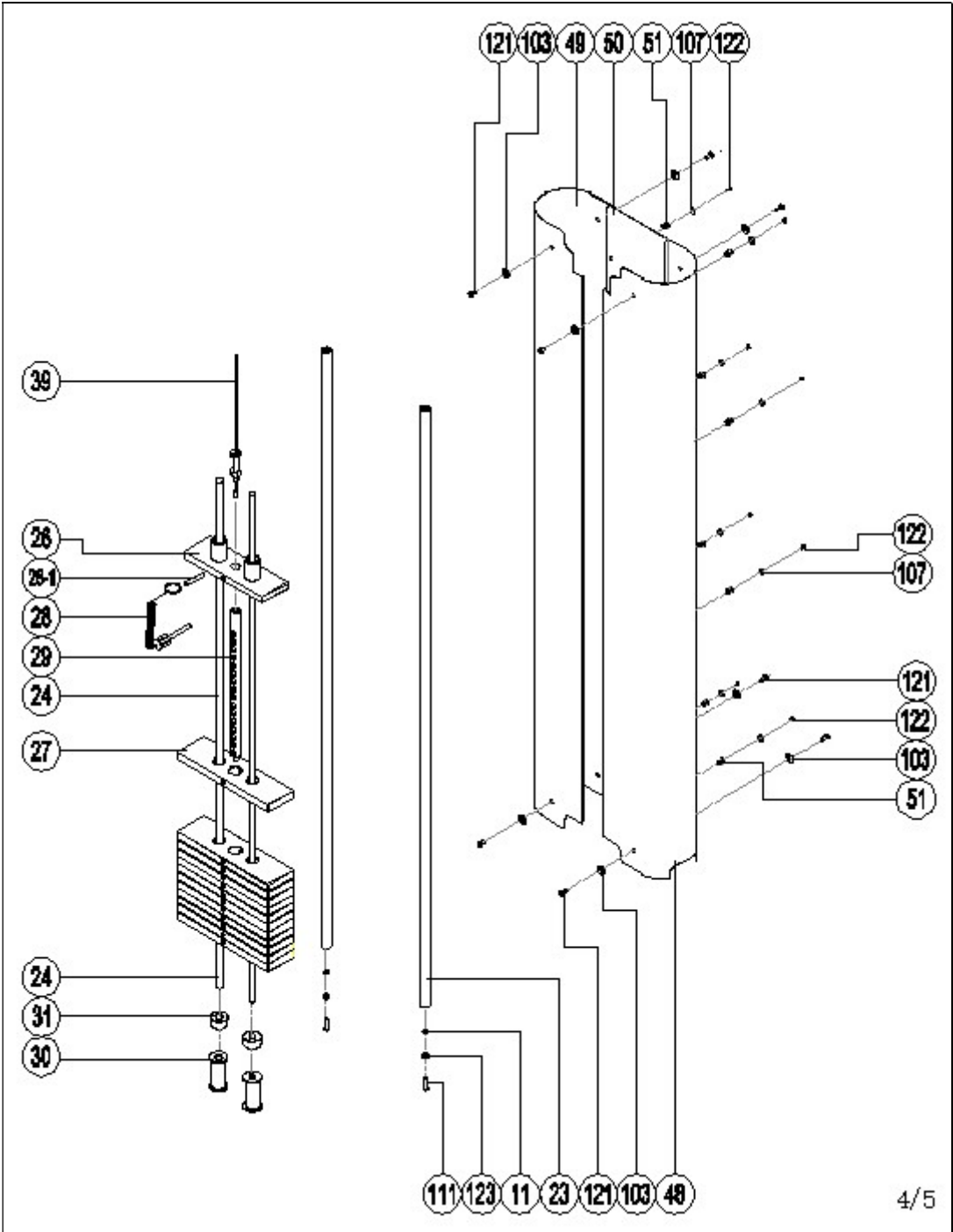
LEG LIFT BACK

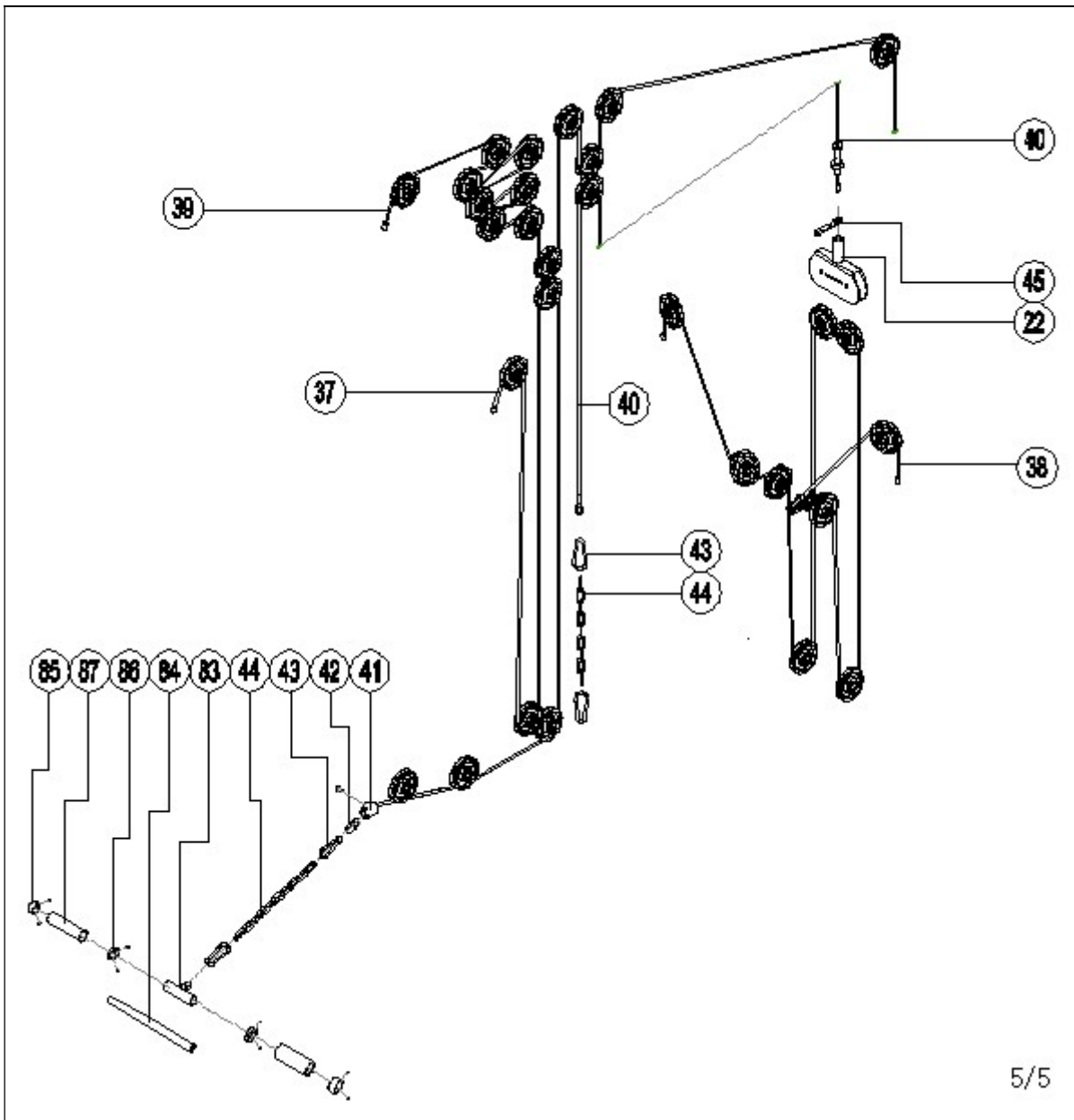
# G127











5/5

**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:**

**G127085**

**1**

NO.	English Description	Descripción en español	Code
2	Square tube cap	Tapón cuadrado	G127002
3	Plastic hole cap	Tapón	G127003
4	Oval plug 50×100×t1.5	Tapón 50x100xt1,5	G127004
5	Oval foot pad PT100x150xt5	Pie ovalado	G127005
6	Square foot pad 50x100x15	Pie rectangular	G127006
13	Select plate (L) t1.0x188x91	Chapa selectora izq	G127013
14	Select plate (R) t1.0x188x91	Chapa selectora drc	G127014
17	Foot pad D50×D41×17×M8×27	Tapón D50xD41x17xM8x27	G127017



18	Pull pin D25x40+D12x15	Pomo D25x40xD12x15	G127018
23	Stack vertical frame	Columna torre	G127023
24	Stack guide rod D20x1890	Barra guía pesas	G127024
26	Top stack 5KG+D20x230	Pesa superior	G127026
27	Bottom stack 5KG+D20x230	Pesa 5kg	G127027
28	Stack select pin	Selector	G127028
29	Select rod 18 holes	Flauta	G127029
31	Cushion D20xD50x25	Amortiguador D25xD50x25	G127031
32	Pulley D90xD10x25	Polea D90xD10x25	G127032
35	Gear adjustment plate	Chapa selectora	G127035
36	Hose	Gancho	G127036
37	Cable D D4.8x 5280	Cable D 5280	G127037
38	Cable B D4.8x5805	Cable B 5805	G127038
39	Cable A D4.8x4880	Cable A 4880	G127039
40	Cable C D4.8x 1372	Cable C 1372	G127040
41	Bushing cover D37x44	Tapa D37x44	G127041
42	Bushing inner shaft D22x40	Eje casquillo D22x40	G127042
43	Snap hook D8x80	Mosquetón D8x80	G127043
44	Chain link D5x20x40	Cadena D5x20x40	G127044
45	Guide spring D4x202	Muelle D4x202	G127045
46	Bicep rope D28xD65x640	Agarre biceps	G127046
47	Handle	Maneta	G127047
48	Side plate left t1.2x1937x537	Tapa izquierda	G127048
49	Side plate right t1.2x1937x537	Tapa derecha	G127049
50	Middle plate t1.2x1937x244	Tapa media	G127050
52	Fixed plate t1.2x531x89	Tapa 531x89	G127052
53	Fixed plate t1.2x531x89	Tapa 531x89	G127053
54	Top fixed plate t1.2x380x89	Tapa 380x89	G127054
55	Top fixed plate t1.2x380x89	Tapa 380x89	G127055
58	Foam tube D25xt2.0x540	Tubo espuma D25xt2,0x540	G127058
59	Foam tube D25xt2.0x450	Tubo espuma D25xt2,0x540	G127059
61	Leg press foam roll D110x170	Rodillo D110x170	G127061
62	Foam outer cover D97xD13	Tapa exterior rodillo	G127062
63	Foam inner cover D97xD27	Tapa interior rodillo	G127063
64	Seat pad t50.0x330x440	Asiento	G127064
65	Backrest pad t60.0x350x450	Respaldo	G127065
67	Foot pad D50xD41x26xM8x27	Tapón D50xD41x17xM8x27	G127067
68	Reducer sleeve F50xt2.5x200	Casquillo F50xt2,5x200	G127068
69	Quick knob pin D8xM16xP1.5x85	Pomo D8xM16xP1,5x85	G127069
71	Deepgroove ball bearing 6003ZZ	Rodamiento 6003ZZ	G127071
73	Screw sleeve D17xM10x68	Casquillo D17xM10x68	G127073
77	Lat bar	Barra ejercicio	G127077
78	32 al. end cap D39.5xD32.5x19	Tapón D39,5xD32,5x19	G127078
79	32 al. end cap D39.5xD33x9.5	Tapón D39,5xD33x9,5	G127079
80	Foam D30xt3x100	Funda D30xt3x100	G127080
81	Foam D30xt3x110	Funda D30xt3x100	G127081
82	Foam D30xt3x350	Funda D30xt3x100	G127082
84	Pull bar D25xt2.0x380	Barra D25x380	G127084
85	25 al. end cap D33xD26X19.1	Tapón D33xD26x19,1	G127085
86	25 al. end cap D33xD26.2x9.5	Tapón D33xD26,2x9,5	G127086
87	Foam D23xt3x115	Funda D30xt3x100	G127087

89	Powder metal. D32×3+D28+D20×16	Casquillo D32x3 D28 D20x16	G127089
91	Thrust ball bearing 51104	Rodamiento 51104	G127091
93	Round tube plug D48×t2.0	Tapón D48xt2,0	G127093
94	Select plate	Chapa selectora	G127094
97	Screw nut D17xM10x95	Casquillo D17xM10x68	G127097
98	Screw nut D17xM10x100	Casquillo D17xM10x68	G127098
99	Sleeve 20×10×12	Casquillo 20x10x12	G127099
100	Screw nut D14xM6x25	Casquillo D17xM10x68	G127100

**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.