

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

Fig.A



















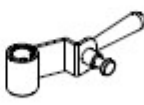



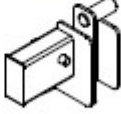

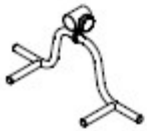


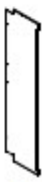



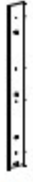














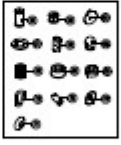





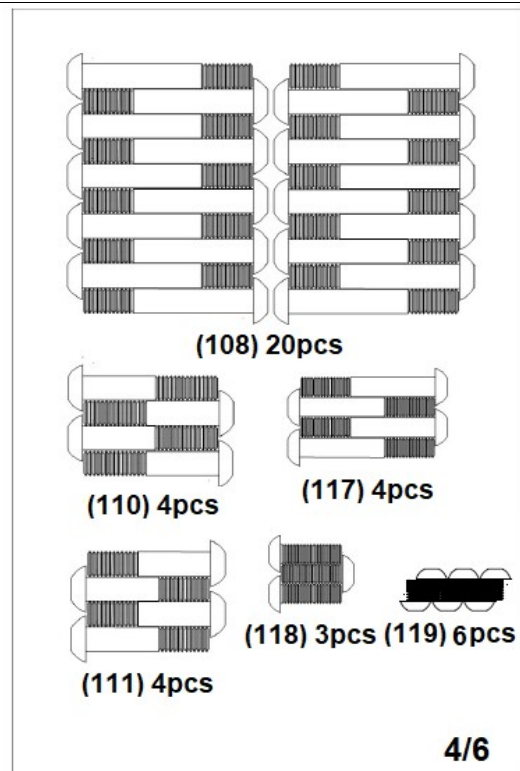
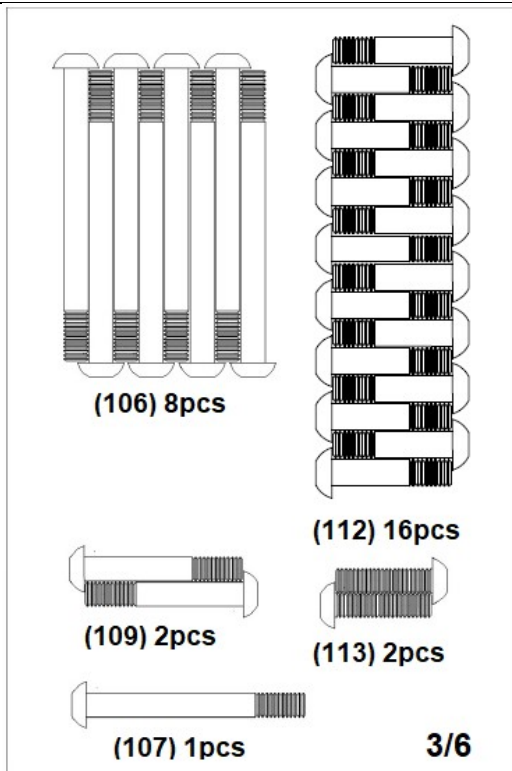
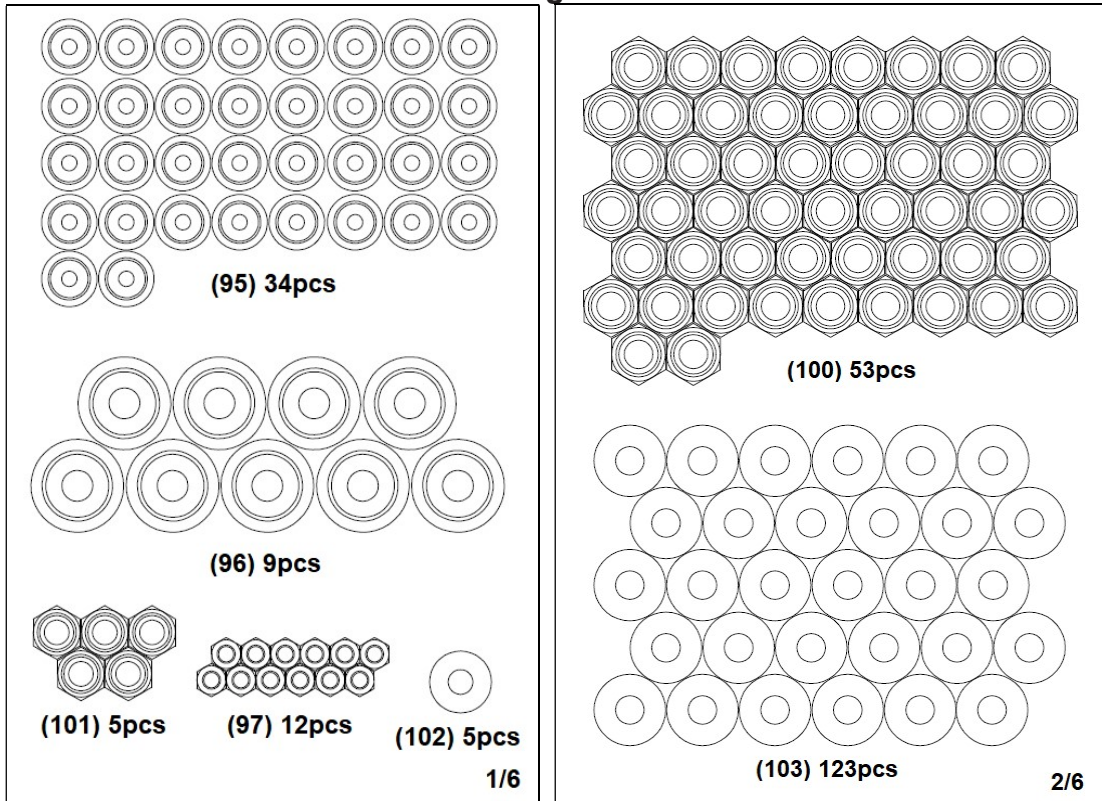
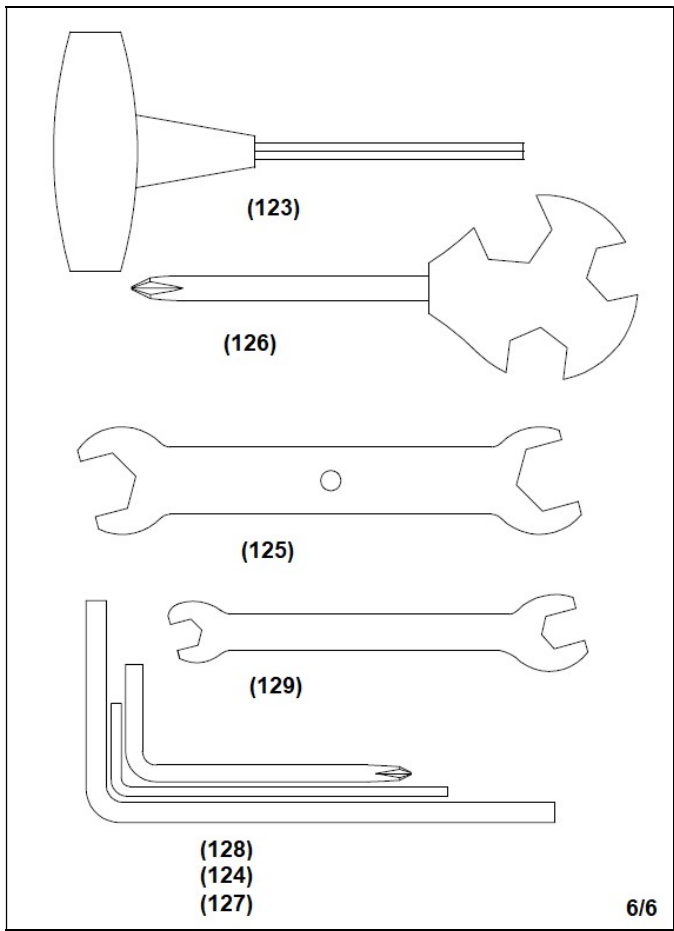
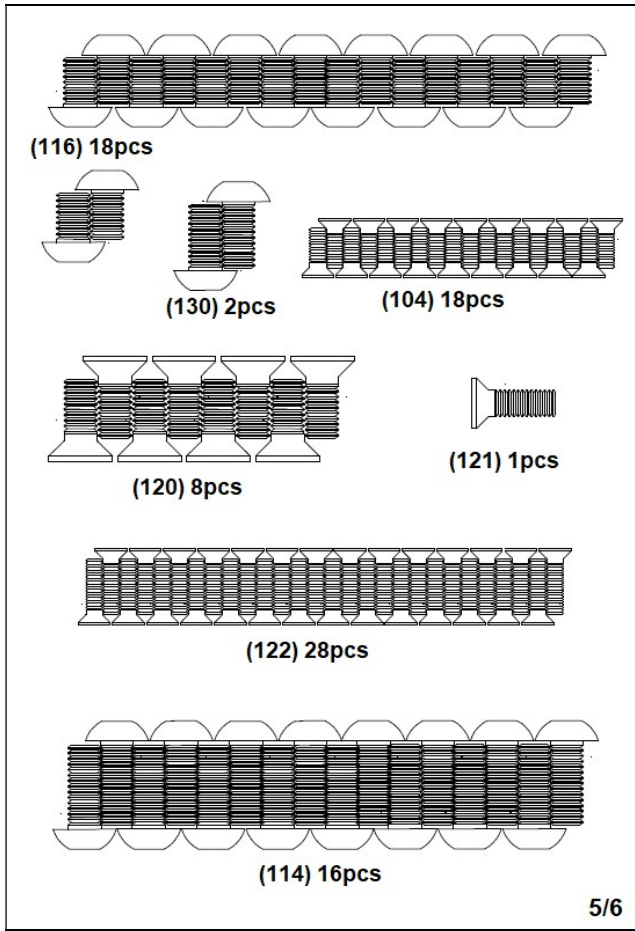
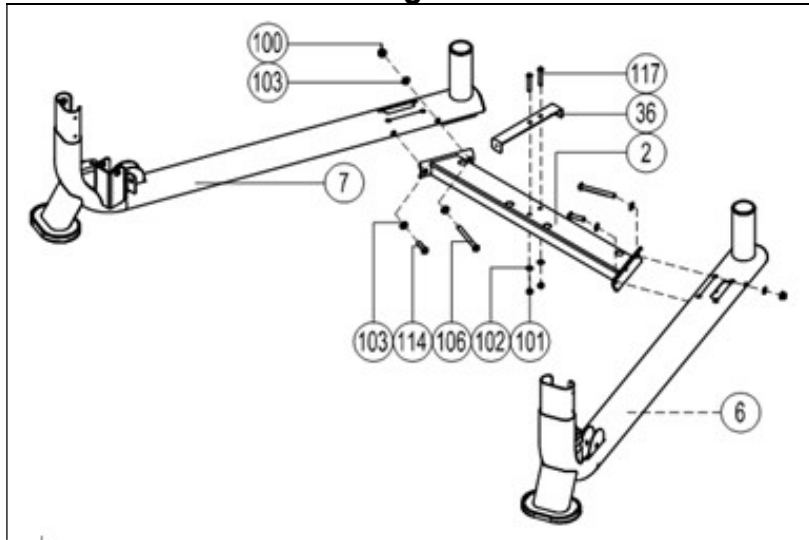
							
1	2	3	4	5	6	7	8
							
9	10	11	12	15	16	17	18
							
22	23	24	25	26	27	28	29
							
31	35	36	37	38	39	40	41
							
42	43	45	47	50	58	61	71
							
75	79	90	91	92/93	94	Spare	Screw
							
137	141	145	146				

Fig.B





**Fig.1**



**Fig.2**

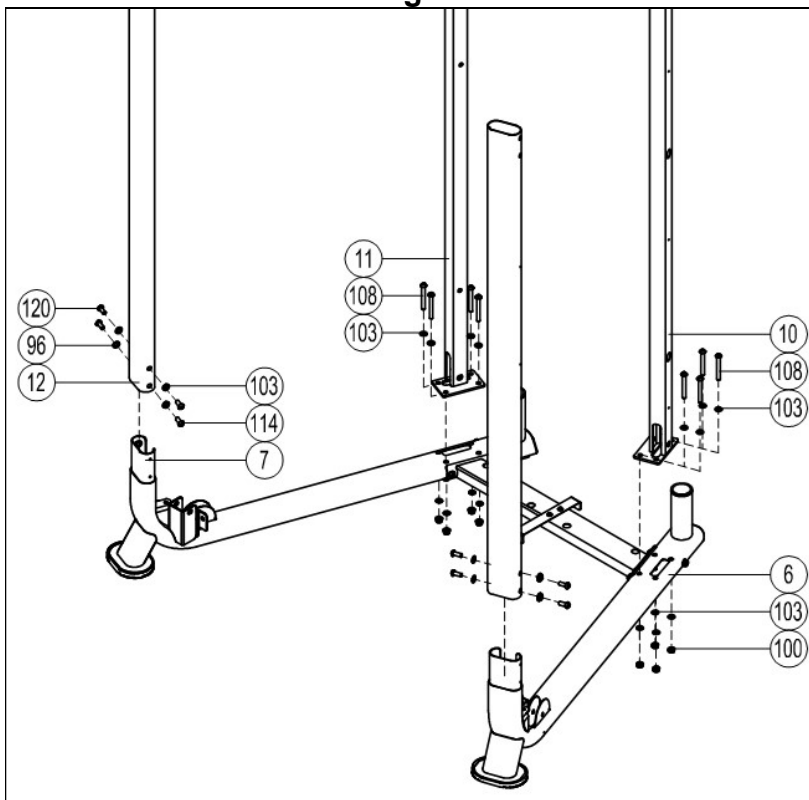


Fig.3

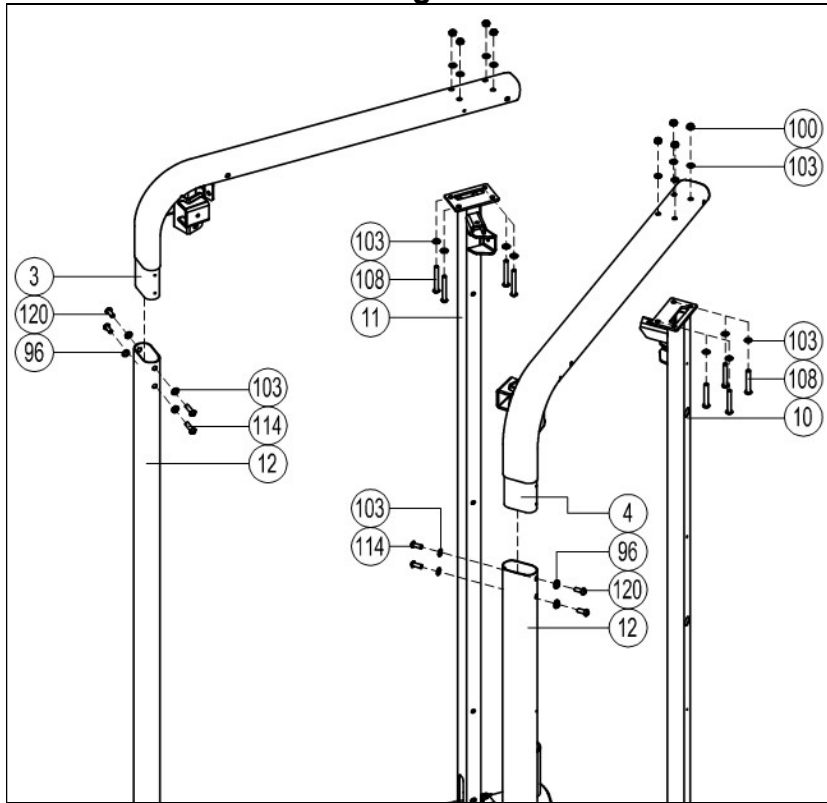


Fig.4

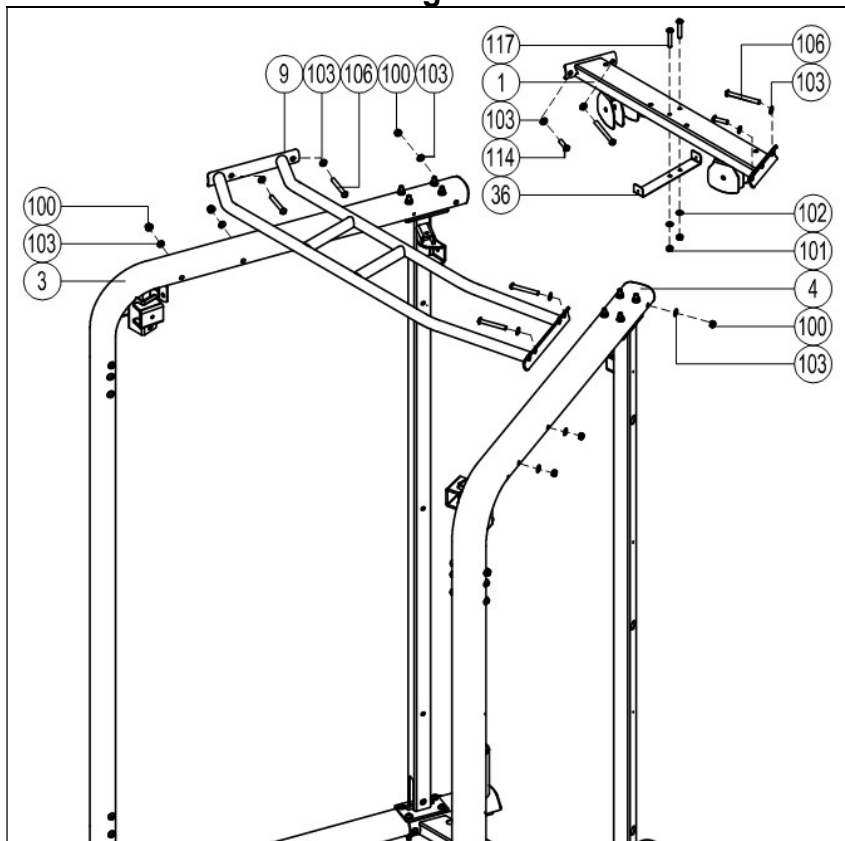


Fig.5

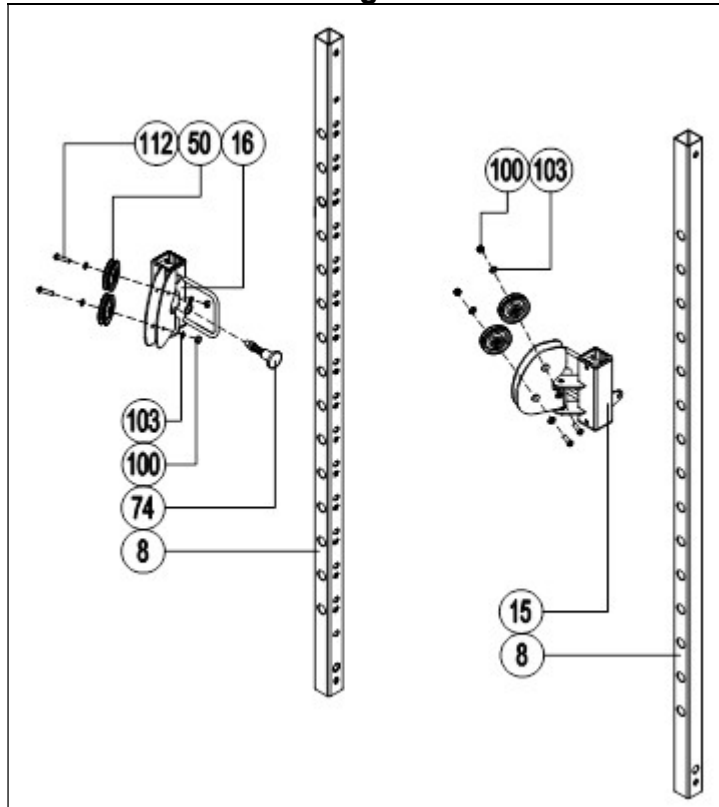


Fig.6

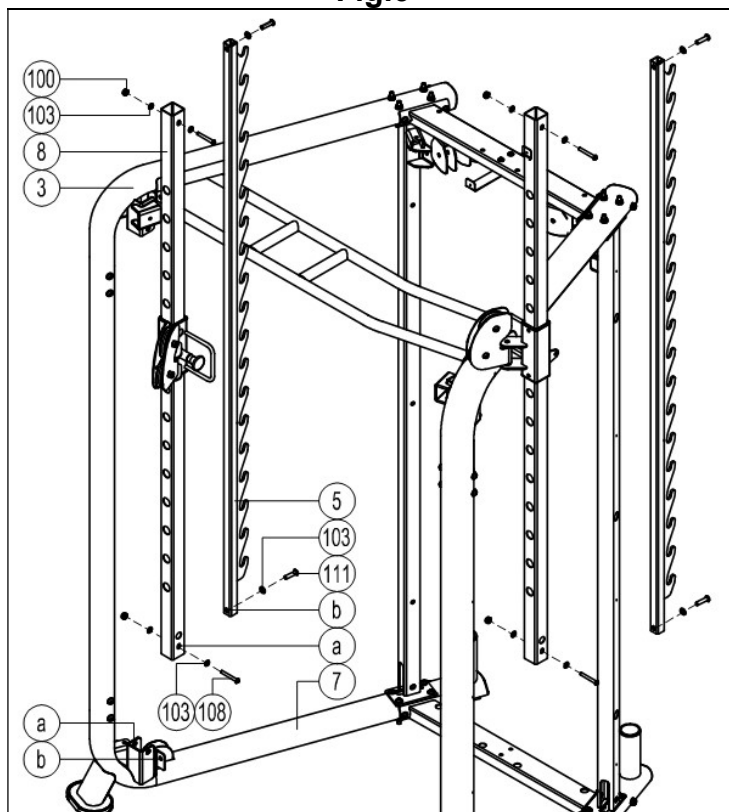


Fig.7-1

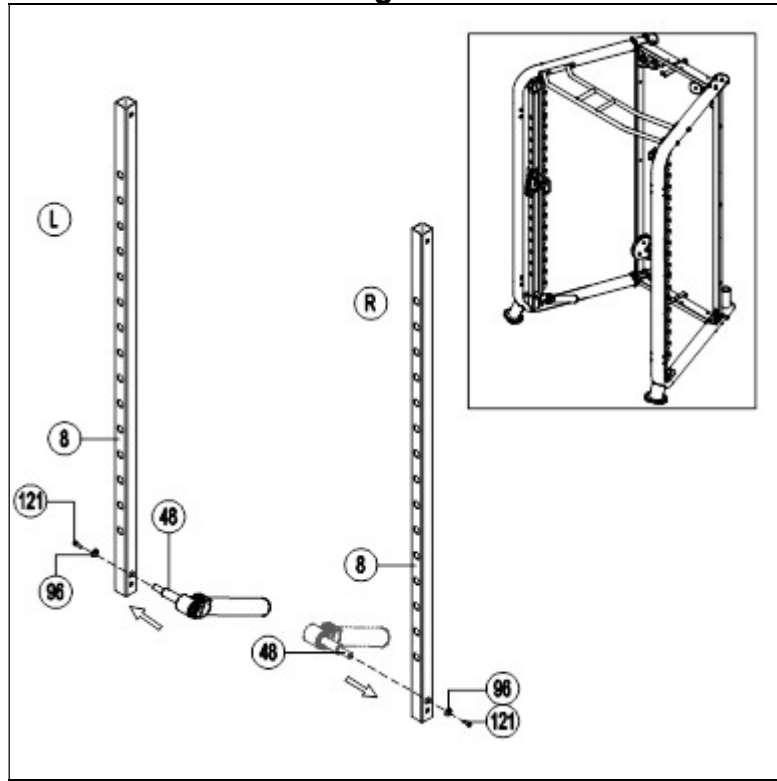


Fig.7

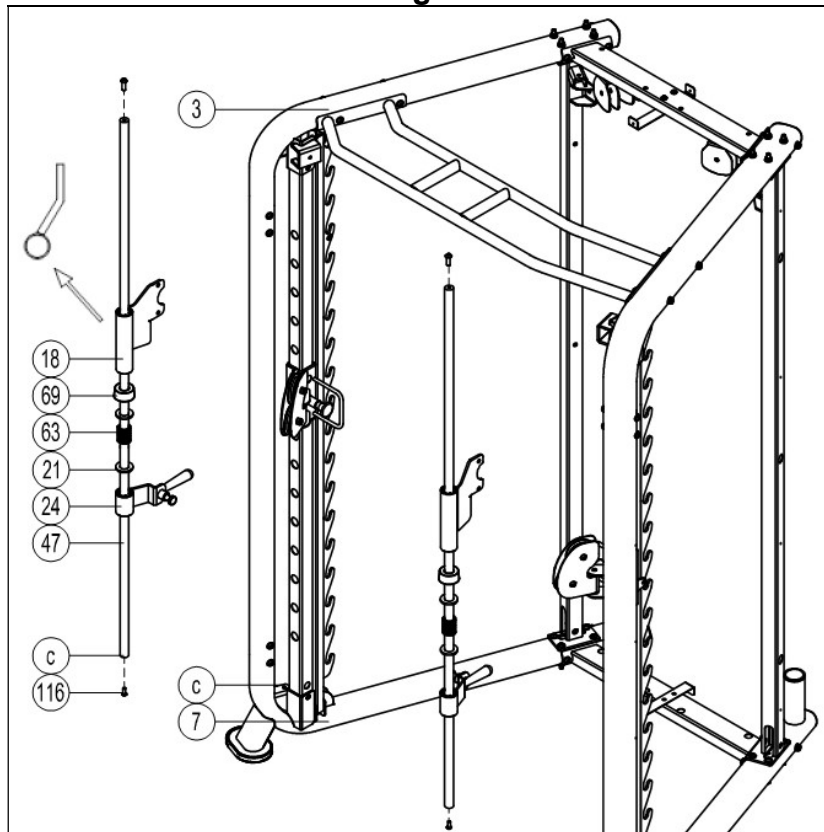




Fig.8

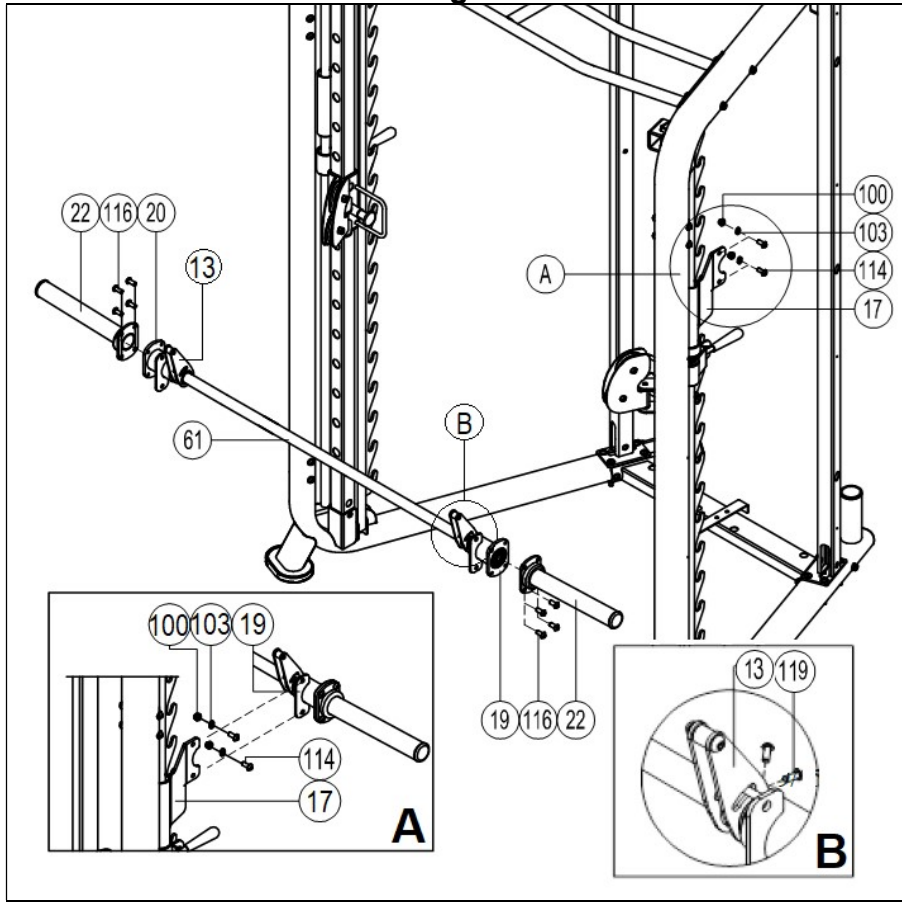


Fig.9

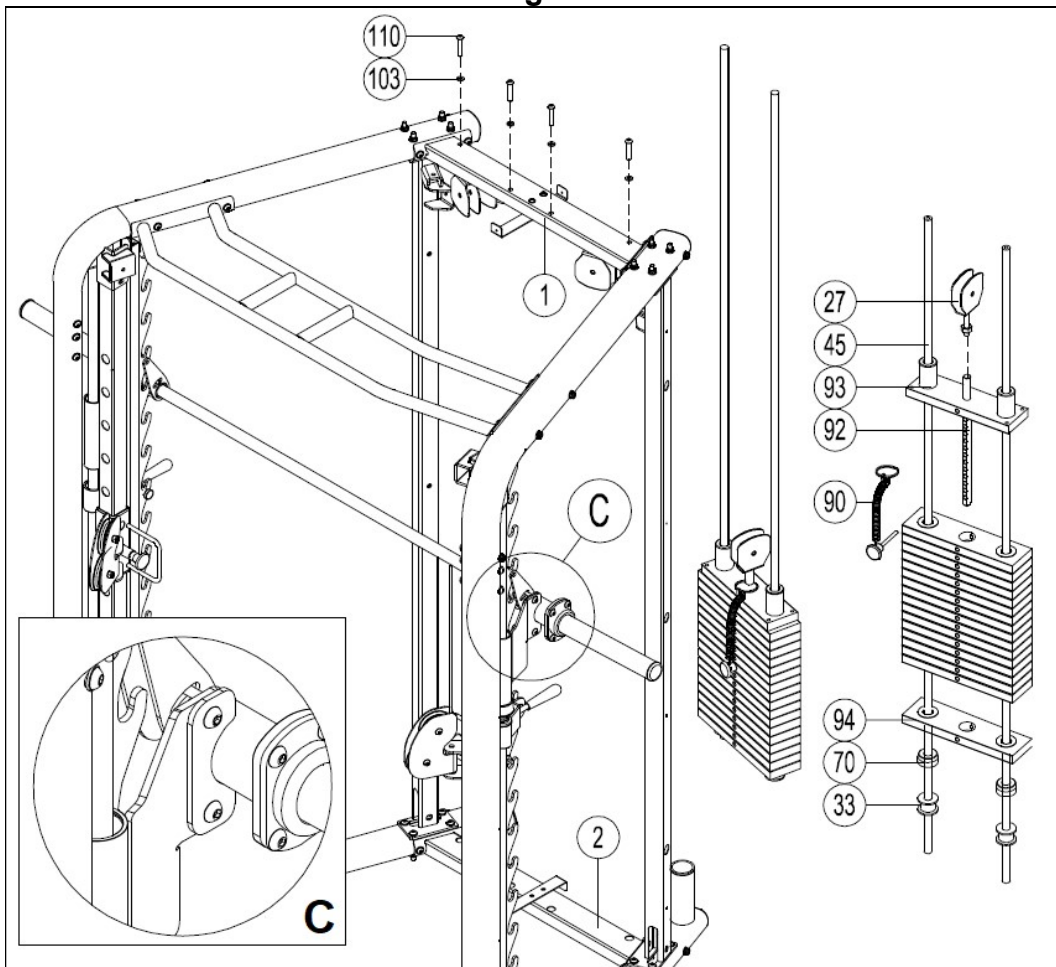


Fig.10

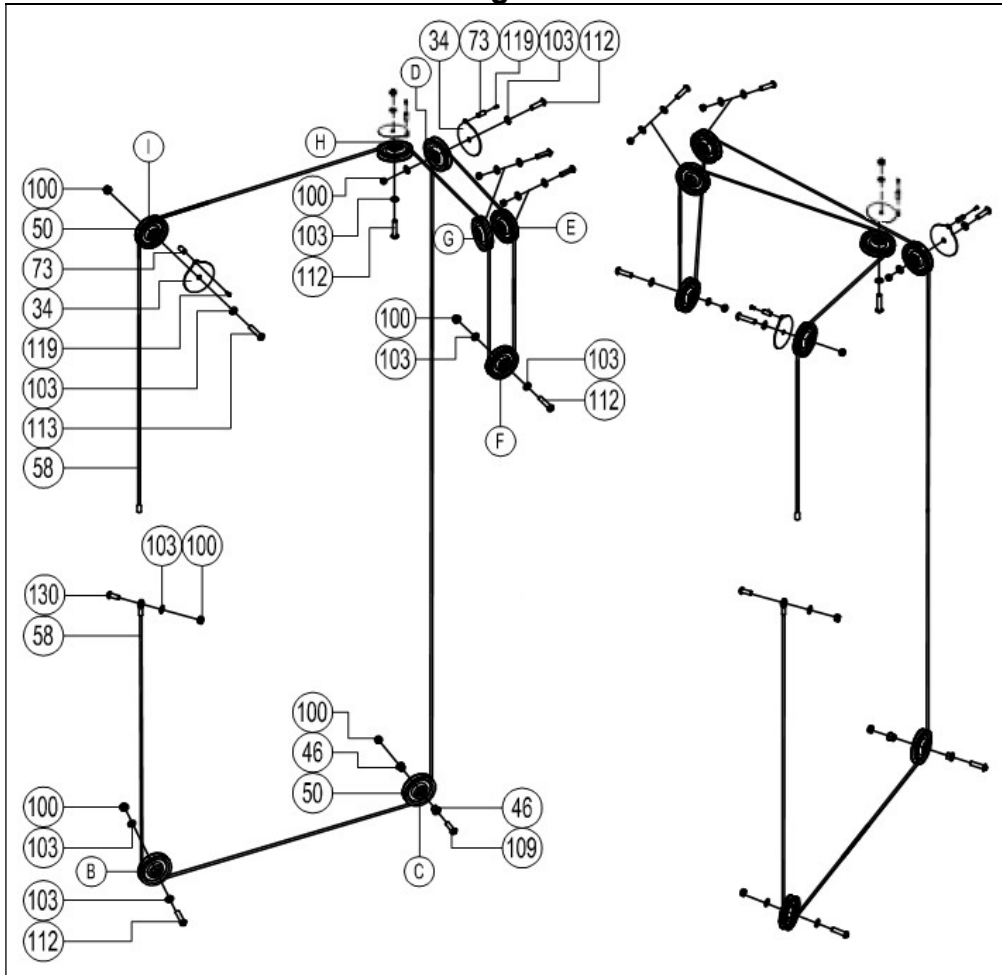


Fig.11

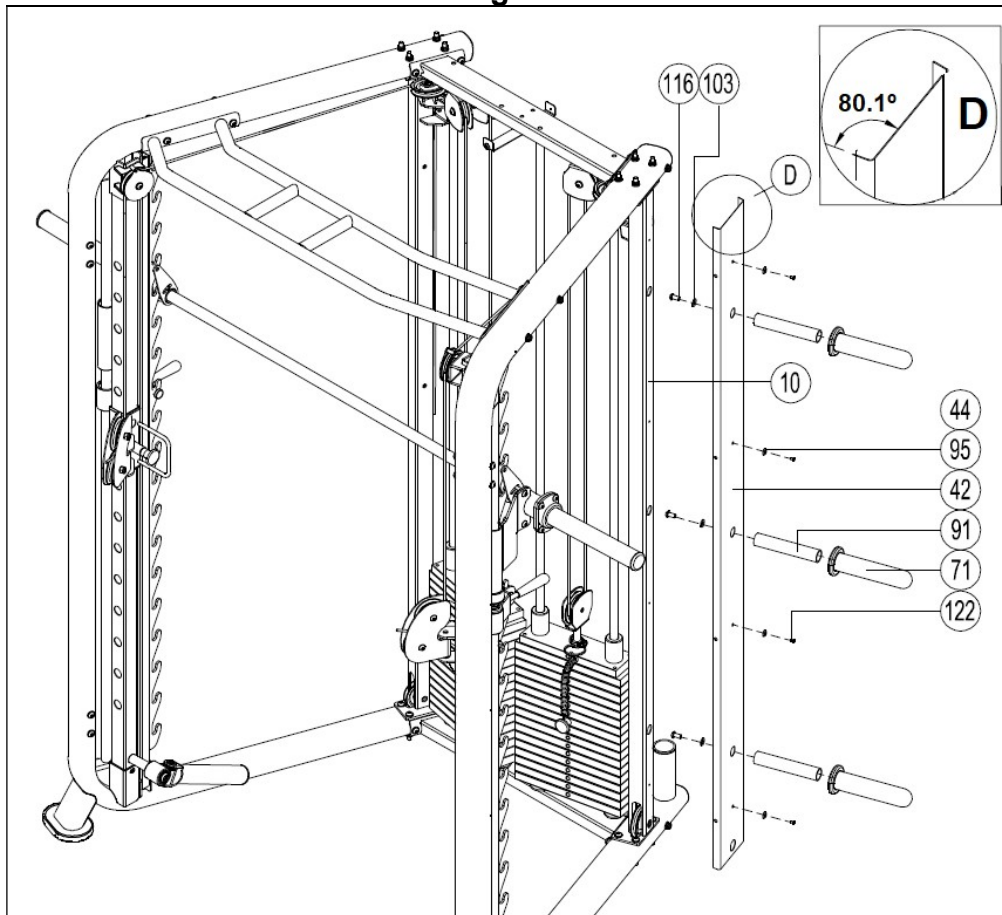


Fig.12

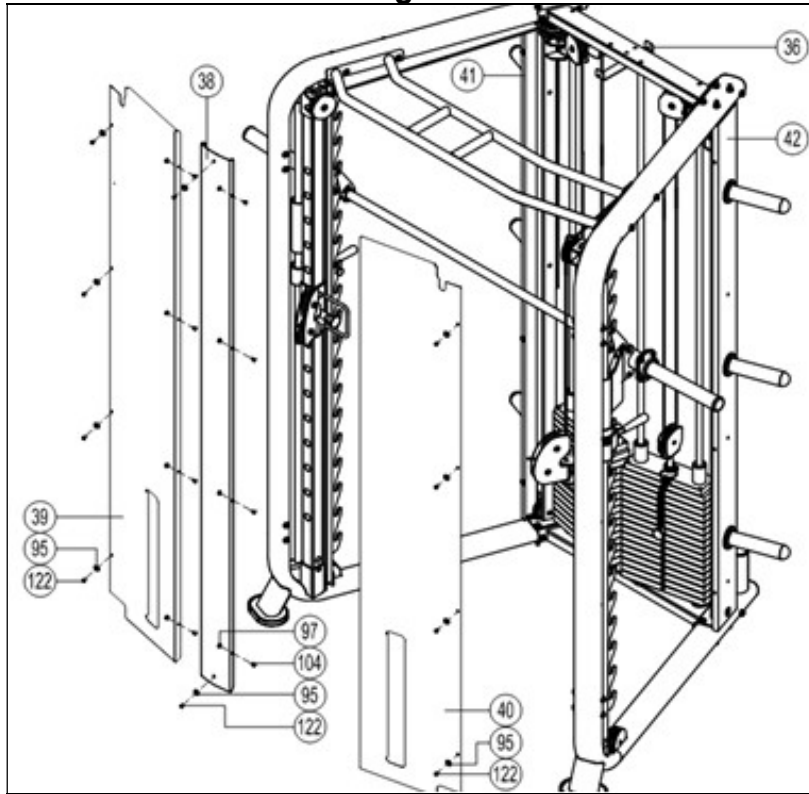


Fig.13

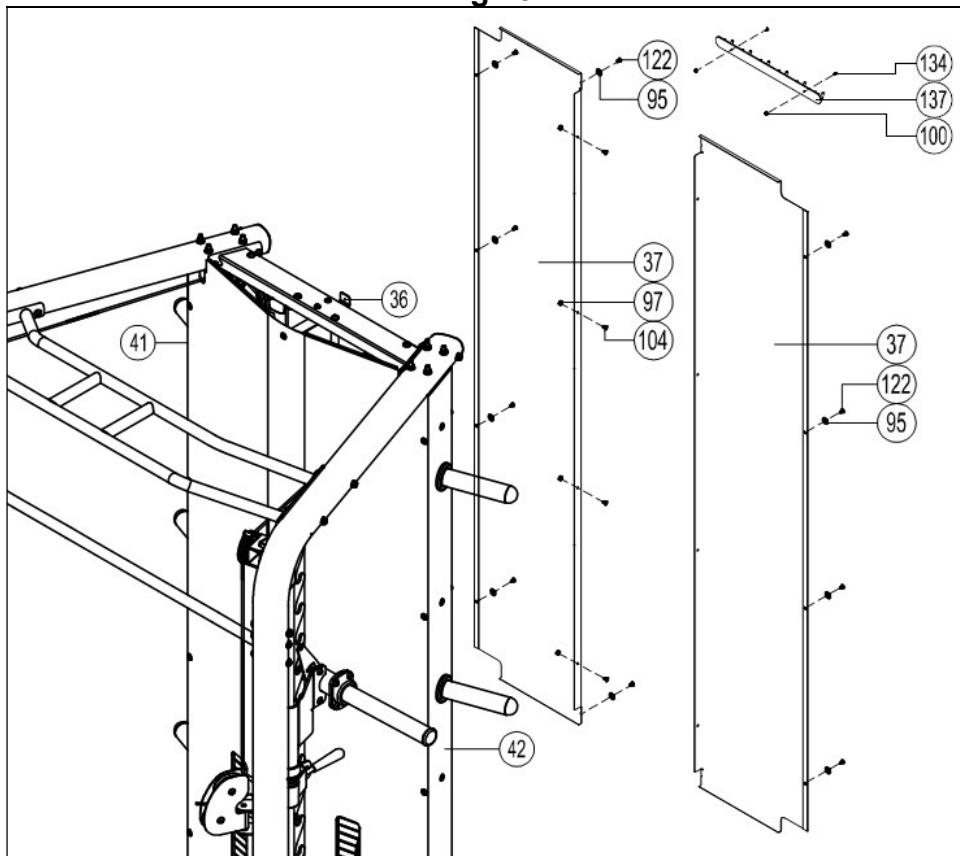


Fig.14

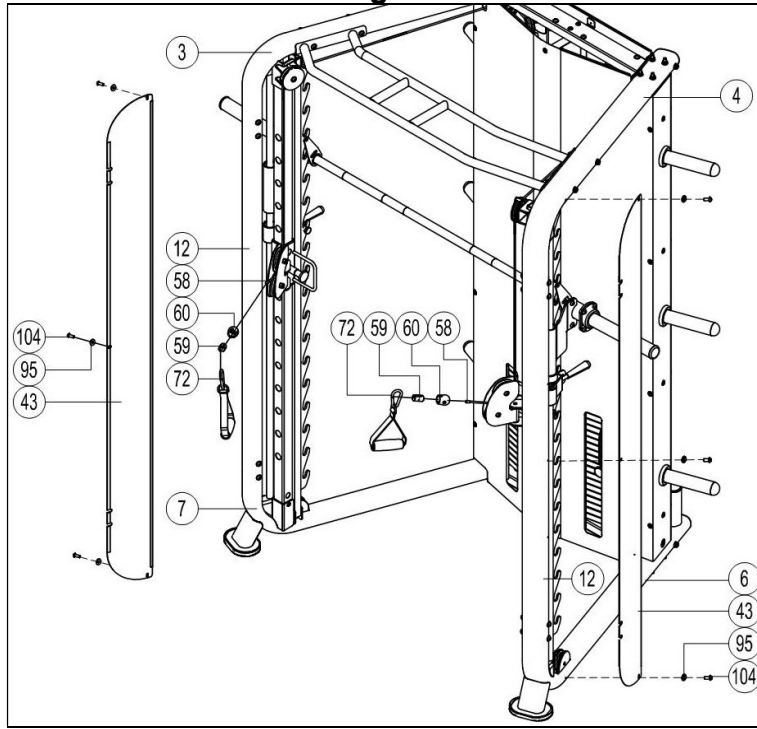
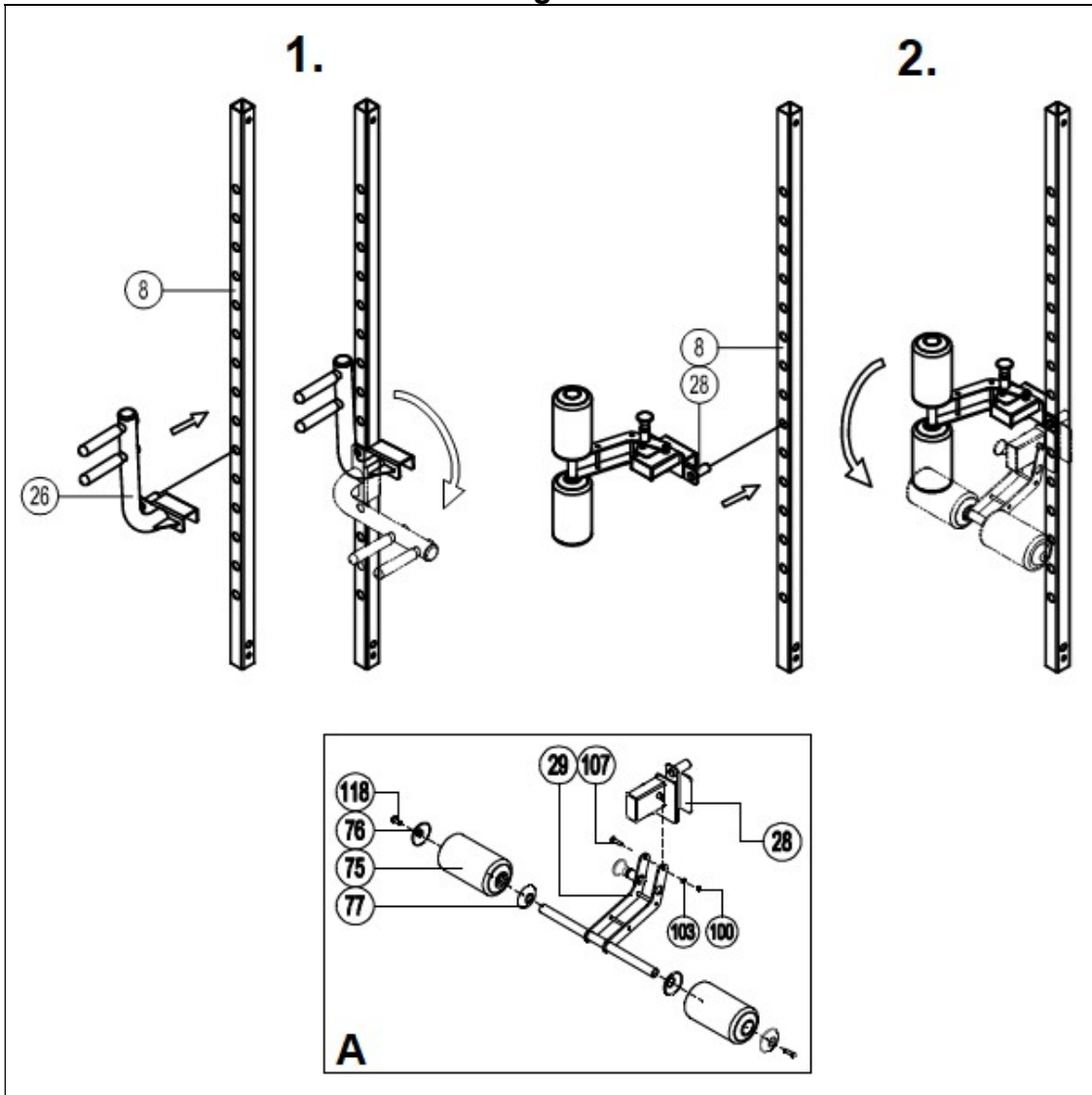


Fig.15



## 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 doméstico. 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 horizontal (2) al tubo de la estructura izquierda (7) y derecha (6) usando los tornillos (114), (106), las arandelas (103) y las tuercas (100), Fig.1.

Coloque la chapa de fijación (36) en el tubo horizontal (2) y atorníllela con los tornillos (117), las arandelas (102) y las tuercas (101), Fig.1.

2.- Coloque el tubo delantero (12) en la estructura izquierda (7) y atorníllelo con los tornillos (114) con las arandelas (103) y los tornillos (120) con las arandelas (96), Fig.2.

Coloque el tubo trasero (11) en la estructura izquierda (7) y atorníllelo con los tornillos (108), las arandelas (103) y las tuercas (100), Fig.2.

Siga los mismos pasos con la estructura derecha (6), el tubo delantero (12) y trasero (10), Fig.2.

3.- Inserte el tubo superior izquierdo (3) en el tubo delantero (12) y atorníllelo con los tornillos (114), las arandelas (103) y los tornillos (120) y las arandelas (96), Fig.3.

Apoye el otro lado del tubo superior izquierdo (3) en el tubo trasero (11) y atorníllelo con los tornillos (108), las arandelas (103) y las tuercas (100), Fig.3.

Siga los mismos pasos para montar el tubo superior derecho (4) en el tubo delantero (12) y trasero (10), Fig.3.

4.- Coloque el tubo horizontal (1) y atorníllelo en el tubo superior izquierdo (3) y derecho (4) usando los tornillos (114), (106), las arandelas (103) y las tuercas (100), Fig.4.

Coloque la estructura superior (9) y atorníllela en el tubo superior izquierdo (3) y derecho (4) usando los tornillos (106), las arandelas (103) y las tuercas (100), Fig.4.

5.- Fije la polea (50) en el soporte (16) usando los tornillos (112), los amortiguadores (103) y las tuercas (100), Fig.5.

Saque el pomo (74) de la corredera izquierda (16) y colóquela en la barra regulación (8), Fig.5. Vuelva a colocar el pomo (74).

Siga los mismos pasos para colocar la corredera derecha (15), Fig.5.

6.- Coloque la barra regulación (8) en el tubo izquierdo inferior (7) en el punto (a), alinee los agujeros y atornille con los tornillos (108), las arandelas (103) y las tuercas (100), Fig.6.

Coloque el peine (5) en el tubo inferior izquierdo (7) en el punto (b) según indica la Fig.6, alinee los agujeros y atorníllelo con los tornillos (111) y las arandelas (103).

Siga los mismos pasos para el lado derecho.

7.- Inserte el eje (48) en la barra de regulación (8) izquierda, coloque el tornillo (121) y el amortiguador (96), Fig.7-1.

Siga los mismos pasos para la barra derecha.

Inserte el soporte (18), el amortiguador (69), la arandela (21), el muelle (63) y el soporte (24) en la barra guía (47), Fig.7. Coloque la barra guía (47) en el punto (c), allinee los agujeros y atornille con los tornillos (116), Fig.7. Siga los mismos pasos para el lado derecho.

**8.-** Coloque los soportes de discos (22) en los dos lados de la barra (61) y atorníllelos con los tornillos (116), Fig.8. Saque los tornillos (119) del enganche de la barra (13), ajuste la distancia de los enganches en ambos lados y vuelva a colocar los tornillos (119), Fig.8, B. Coloque el casquillo (19) en el soporte derecho (17) y atorníllelo con los tornillos (114), las arandelas (103), y las tuercas (100), Fig.8, A. Siga los mismos pasos para el lado izquierdo.

**9.-** Sitúe las barras (45) en el tubo horizontal (2), coloque los soportes (33), los amortiguadores (70), las pesas (94) y la pesa superior (93), Fig.9. Enganche el selector (90) en la pesa superior (93). Inserte el selector (90) en las pesas inferiores (94), Fig.9. Enrosque la polea (27) en la pesa superior (93), Fig.9.

**10.-** Pase el cable (58) desde la polea (B) hasta la polea (I) según indica la Fig.10. Atornille primero la polea (B) usando el tornillo (112), las arandelas (103) y la tuerca (100), Fig.10. Las poleas (E), (F), (G), se instalan de la misma manera. Atornille la polea (C) usando el tornillo (109), el casquillo (46) y la tuerca (100). Para montar la polea (D), (H) coloque primero el soporte de la polea (34) usando el tornillo (119) y el casquillo (73) y luego use el tornillo (112), las arandelas (103) y la tuerca (100) para atornillar el soporte y la polea, Fig.10. Para montar la polea (I) atornille el soporte (34) con el tornillo (119) y la tuerca (73). Atornille la polea (I) con el tornillo (113), las arandelas (103) y la tuerca (100), Fig.10. Enganche el extremo del cable a la polea de la corredera y atorníllelo con el tornillo (130), la arandela (103) y la tuerca (100), Fig.10. Siga los mismos pasos para colocar el cable en el otro lado.

**11.-** Coloque la tapa lateral derecha (42) en el tubo trasero (10) según indica la Fig.11 y atorníllela con los tornillos (122) y las arandelas (95). Coloque los soportes (91) en el lado derecho del tubo trasero (10) y atorníllelos con los tornillos (116) y las

arandelas (103), Fig.11. Coloque las fundas (71) en los soportes (91) y apriete los tornillos de las fundas. Siga los mismos pasos para el lado izquierdo.

**12.-** Coloque la tapa delantera izquierda (39) y atorníllela con los tornillos (122) y las arandelas (95) a la tapa lateral izquierda (41), Fig.12. Coloque la tapa intermedia (38) y fíjela a la chapa superior (36) e inferior usando los tornillos (122) y las arandelas (95), Fig.12. Coloque la tapa delantera derecha (40) y atorníllela con los tornillos (122) y las arandelas (95) a la tapa lateral derecha (42), Fig.12. Coloque los tornillos (104) y las arandelas (97), Fig.12.

**13.-** Primero junte las tapas traseras (37) usando los tornillos (104) y las tuercas (97). Coloque el gancho (137) en la tapa trasera (37) usando los tornillos (134) y las tuercas (100), Fig.13. Coloque las tapas traseras (37) y atorníllelas a las tapas laterales (41), (42) usando los tornillos (122) y las arandelas (95), Fig.13.

**14.-** Coloque las tapas laterales (43) según indica la Fig.14 y atorníllelas con los tornillos (104) y las arandelas (95). Pase el cable (58) por la tapa (60) e insértelo al eje (59), coloque el mosquetón (72), Fig.14.

**15.-** Coloque el manillar (26) en la barra de regulación (8) y gírela 90° según indica la Fig.15,1. Coloque la tapa interior (77), la espuma (75) y la tapa exterior (76) en el tubo piernas (29) y atornille con los tornillos (118), Fig.15, A. Coloque el soporte (28) en el tubo (29) y coloque el tornillo (107), la arandela (103) y la tuerca (100), Fig.15, A. Coloque el soporte (28) en la barra de regulación (8) y gírela 90° según indica la Fig.15,2.

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 home use. The maximum user weight is 130 kg.

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

**Keep these instructions safe for future use.**

## MAINTENANCE.-

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

## ASSEMBLY INSTRUCTIONS.-

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

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

- 1.-** Attach the horizontal tube (2) to the left base tube (7) and to the right base tube (6) and fix it using the screws (114), (106), the washers (103) and the nuts (100), Fig.1. Place the fixing plate (36) on the horizontal tube (2) and fasten it with the screws (117), the washers (102) and the nuts (101), Fig.1.
- 2.-** Place the front tube (12) on the left base tube (7) and fix it with the screws (114) and the washers (103) and the screws (120) with the washers (96), Fig.2. Place the rear tube (11) on the left base tube (7) and fix it with the screws (108), the washers (103) and the nuts (100), Fig.2. Follow the same steps with the right base tube (6), the front tube (12) and the rear tube (10), Fig.2.
- 3.-** Insert the upper bar (3) into the front tube (12) and fix it with the screws (114), the washers (103) and the screws (120) and the washers (96), Fig.3. Place the other side of the upper bar (3) on the rear tube (11) and fix it with the screws (108), the washers (103) and the nuts (100), Fig.3. Follow the same steps to assemble the right upper bar (4) to the front tube (12) and rear tube (10), Fig.3.
- 4.-** Attach the upper horizontal tube (1) and fix it on the left (3) and right (4) upper bar using the screws (114), (106), the washers (103) and the nuts (100), Fig.4. Place the upper structure (9) and attach it to the left (3) and right (4) upper tubes using the screws (106), the washers (103) and the nuts (100), Fig.4.
- 5.-** Install the pulley (50) to the left slider (16), and fix it using the screws (112), the cushions (103) and the nuts (100), Fig.5. Remove the knob (74) from the left slider (16) and place it on the adjustment bar (8), Fig.5. Refit the knob (74). Follow the same steps to fit the right slider (15), Fig.5.
- 6.-** Place the adjustment bar (8) on the left base tube (7) at point (a), align the holes and screw using the screws (108), the washers (103) and the nuts (100), Fig.6. Place the adjuster tube (5) on the left base tube (7) at point (b) as shown on Fig.6, align the holes and fix it using the screws (111) and the washers (103). Follow the same steps for the right side.
- 7.-** Insert the shaft (48) into the left bar (8), then use the bolt (121) and the cushion (96) to fix, Fig.7-1. Follow the same steps for the right bar. Insert the bushing (18), the cushion (69), the washer (21), the spring (63) and the support (24) into the guide bar (47), Fig.7. Place the guide bar (47) at point (c), align the holes and fix it with the screws (116), Fig.7. Follow the same steps for the right side.

**8.-** Place the disc supports (22) on both sides of the bar (61) and fix them with the screws (116), Fig.8.

Remove the bolts (119) of the welding piece (13) and adjust the distance between the hooks on both sides. Refit the screws (119), Fig.8B.

Place the bushing (19) on the right support (17) and fix it with the screws (114), the washers (103), and the nuts (100), Fig.8A.

Follow the same steps for the left side.

**9.-** Place the bars (45) on the horizontal tube (2), place the supports (33), the cushions (70), the weights (94) and the upper weight (93), Fig.9.

Attach the selector (90) on the upper weight (93). Insert the selector (90) into the lower weights (94), Fig.9.

Screw the pulley (27) into the upper weight (93), Fig.9.

**10.-** Pass the cable (58) from the pulley (B) to the pulley (I) as shown on Fig.10.

First fix the pulley (B) using the screw (112), the washers (103) and the nut (100), Fig.10. Pulleys (E), (F), (G) are installed in the same way. Fix the pulley (C) using the screw (109), the bushing (46) and the nut (100).

To install pulley (D), (H) first fit pulley bracket (34) using the screw (119) and the bushing (73) and then use the screw (112), the washers (103) and the nut (100) to fix the bracket and the pulley, Fig.10.

To install the pulley (I) fix the support (34) with the screw (119) and the nut (73). Fix the pulley (I) with the screw (113), the washers (103) and the nut (100), Fig.10.

Fix the end of the cable to the pulley of the slider and attach it with the screw (130), the washer (103) and the nut (100), Fig.10.

Follow the same steps to attach the cable to the other side.

**11.-** Place the right-side cover (42) on the rear tube (10) as shown on Fig.11 and fit the screws (122) and the washers (95).

Place the supports (91) on the right side of the rear tube (10) and fit the screws (116) and the washers (103), Fig.11.

Place the covers (71) on the supports (91) and tighten the cover screws.

Follow the same steps for the left side.

**12.-** Place the left front cover (39) and fit the screws (122) and the washers (95), Fig.12.

Place the middle cover (38) and fix it to the upper (36) and lower plates using the screws (122) and the washers (95), Fig.12.

Place the right front cover (40) and fit the screws (122) and the washers (95), Fig.12.

Fit the screws (104) and the washers (97), Fig.12.

**13.-** First lock the rear covers (37) together using the screws (104) and the nuts (97). Attach the hook (137) to the rear cover (37) using the screws (134) and the nuts (100), Fig.13. Place the rear covers (37) and fix them to the side covers (41), (42) using the screws (122) and the washers (95), Fig.13.

**14.-** Place the side covers (43) as shown on Fig.14 and fit the screws (104) and the washers (95).

Pass the cable (58) through the cover (60) and insert it to the shaft (59), place the hook (72), Fig.14.

**15.-** Place the handlebar (26) on the adjustment bar (8) and turn it 90° as shown on Fig.15.1.

Place the inner cover (77), the foam (75) and the outer cover (76) on the leg tube (29) and fix it with the screws (118), Fig.15, A.

Attach the frame (28) to the tube (29) and fit the screw (107), the washer (103) and the nut (100), Fig.15, A.

Place the frame (28) on the adjustment bar (8) and turn it 90° as shown on Fig.15.2.

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

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



## CONSIGNES GÉNÉRALES.-

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

Suivez les recommandations suivantes:

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

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

**Conservez cette notice.**

## ENTRETIEN.-

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

## MONTAGE.-

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

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

## MONTAGE.-

1.- Vissez le tube horizontal (2) au tube de structure gauche (7) et droit (6) à l'aide des vis (114), (106), des rondelles (103) et des écrous (100), Fig.1.

Placez la plaque de fixation (36) sur le tube horizontal (2) et vissez-la avec les vis (117), les rondelles (102) et les écrous (101), Fig.1.

2.- Placez le tube frontal (12) sur la structure gauche (7) et vissez-le avec les vis (114) avec les rondelles (103) et les vis (120) avec les rondelles (96), Fig.2.

Placez le tube arrière (11) sur le cadre gauche (7) et vissez-le avec les vis (108), les rondelles (103) et les écrous (100), Fig.2.

Suivez les mêmes étapes avec la structure droite (6), le tube avant (12) et le tube arrière (10), Fig.2.

3.- Insérez le tube supérieur gauche (3) dans le tube avant (12) et vissez-le avec les vis (114), les rondelles (103) et les boulons (120) et les rondelles (96), Fig.3.

Soutenez l'autre côté du tube supérieur gauche (3) sur le tube arrière (11) et vissez-le avec les vis (108), les rondelles (103) et les écrous (100), Fig.3.

Suivez les mêmes étapes pour monter le tube supérieur droit (4) sur le tube avant (12) et le tube arrière (10), Fig.3.

4.- Placez le tube horizontal (1) et vissez-le au tube supérieur gauche (3) et droit (4) en utilisant les vis (114), (106), les rondelles (103) et les écrous (100), Fig.4.

Montez le cadre supérieur (9) et vissez-le au tube supérieur gauche (3) et droit (4) à l'aide des vis (106), des rondelles (103) et des écrous (100), Fig.4.

5.- Fixez la poulie (50) sur le support (16) à l'aide des vis (112), des amortisseurs (103) et des écrous (100), Fig.5.

Retirez le bouton (74) du curseur gauche (16) et placez-le sur la barre de réglage (8), Fig.5. Placez le bouton (74).

Suivez les mêmes étapes pour monter le curseur droit (15), Fig.5.

6.- Placer la barre de régulation (8) sur le tube inférieur gauche (7) au point (a), aligner les trous et visser avec les vis (108), les rondelles (103) et les écrous (100), Fig.6.

Placez le peigne (5) sur le tube inférieur gauche (7) au point (b) comme indiqué sur la Fig.6, alignez les trous et vissez-le avec les vis (111) et les rondelles (103).

Suivez les mêmes étapes pour le côté droit.

7.- Insérez l'axe (48) dans la tige de réglage gauche (8), montez la vis (121) et l'amortisseur (96), Fig.7-1.

Suivez les mêmes étapes pour la barre de droite.

Insérer le support (18), l'amortisseur (69), la rondelle (21), le ressort (63) et le support (24) dans la tige de guidage (47), Fig.7. Placez la tige de guidage (47) au point (c), alignez les trous et vissez avec les vis (116), Fig.7.

Suivez les mêmes étapes pour le côté droit.

**8.-** Placez les porte-disques (22) des deux côtés de la barre (61) et vissez-les avec les vis (116), Fig.8.

Retirez les vis (119) du crochet de la barre (13), réglez la distance des crochets des deux côtés et remettez les vis (119), Fig.8B.

Placez la douille (19) sur le support droit (17) et vissez-la avec les vis (114), les rondelles (103) et les écrous (100), Fig.8, A.

Suivez les mêmes étapes pour le côté gauche.

**9.-** Placer les barres (45) sur le tube horizontal (2), placer les supports (33), les amortisseurs (70), les poids (94) et le poids supérieur (93), Fig.9.

Accrochez le sélecteur (90) sur le poids supérieur (93). Insérez le sélecteur (90) dans les poids inférieurs (94), Fig.9.

Vissez la poulie (27) sur le poids supérieur (93), Fig.9.

**10.-** Faites passer le câble (58) de la poulie (B) à la poulie (I) comme indiqué sur la Fig.10.

Vissez d'abord la poulie (B) en utilisant le boulon (112), les rondelles (103) et l'écrou (100), Fig.10. Les poulies (E), (F), (G), sont installées de la même manière. Visser la poulie (C) avec le boulon (109), la douille (46) et l'écrou (100).

Pour monter la poulie (D), (H) montez d'abord le support de poulie (34) en utilisant le boulon (119) et la douille (73), puis utilisez le boulon (112), les rondelles (103) et l'écrou (100) pour boulonner le support et la poulie, Fig.10.

Pour monter la poulie (I) visser le support (34) avec la vis (119) et l'écrou (73). Vissez la poulie (I) avec le boulon (113), les rondelles (103) et l'écrou (100), Fig.10.

Accrochez l'extrémité du câble à la poulie du curseur et vissez-la avec la vis (130), la rondelle (103) et l'écrou (100), Fig.10.

Suivez les mêmes étapes pour installer le câble de l'autre côté.

**11.-** Monter le couvercle latéral droit (42) sur le tube arrière (10) comme indiqué sur la Fig.11 et le visser avec les vis (122) et les rondelles (95).

Monter les supports (91) sur le côté droit du tube arrière (10) et les visser avec les vis (116) et les rondelles (103), Fig.11.

Montez les manchons (71) sur les supports (91) et serrez les vis des manchons.

Suivez les mêmes étapes pour le côté gauche.

**12.-** Montez le couvercle frontal gauche (39) et vissez-le avec les vis (122) et les rondelles (95) au couvercle latéral gauche (41), Fig.12.

Montez le couvercle intermédiaire (38) et fixez-le à la plaque supérieure (36) et inférieure à l'aide des vis (122) et des rondelles (95), Fig.12.

Montez le couvercle frontal droit (40) et vissez-le au couvercle latéral droit (42) à l'aide des vis (122) et des rondelles (95), Fig.12.

Montez les vis (104) et les rondelles (97), Fig.12.

**13.-** Fixez d'abord les couvercles arrière (37) à l'aide des vis (104) et des écrous (97). Fixer le crochet (137) au couvercle arrière (37) à l'aide des vis (134) et des écrous (100), Fig.13.

Montez les couvercles arrière (37) et vissez-les aux couvercles latéraux (41), (42) à l'aide des vis (122) et des rondelles (95), Fig.13.

**14.-** Montez les couvercles latéraux (43) comme indiqué sur la Fig.14 et vissez-les avec les vis (104) et les rondelles (95).

Faites passer le câble (58) à travers le couvercle (60) et insérez-le dans l'axe (59), montez le mousqueton (72), Fig.14.

**15.-** Placez le guidon (26) sur la barre de réglage (8) et tournez-le de 90° comme indiqué sur la Fig.15,1.

Placez le couvercle intérieur (77), la mousse (75) et le couvercle extérieur (76) sur le tube de la jambe (29) et vissez avec les vis (118), Fig.15, A.

Mettez le support (28) sur le tube (29) et montez la vis (107), la rondelle (103) et l'écrou (100), Fig.15, A.

Placez le support (28) sur la tige de réglage (8) et tournez-le de 90° comme indiqué sur la Fig.15,2.

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

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

## ALLGEMEINE HINWEISE.-

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

Folgen Sie den folgenden Empfehlungen:

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

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

**Bewahren Sie diese Anleitungen gut auf.**

## WARTUNG.-

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

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

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

## MONTAGEHINWEISE.-

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

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

- 1.- Schrauben Sie das horizontale Rohr (2) mit den Schrauben (114), (106), den Unterlegscheiben (103) und den Muttern (100) an das Rohr der linken (7) und rechten (6) Struktur zusammen, Fig.1.

Legen Sie die Befestigungsplatte (36) auf das horizontale Rohr (2) und befestigen Sie es mit den Schrauben (117), den Unterlegscheiben (102) und den Muttern (101), fest Fig.1.

- 2.- Setzen Sie das vordere Rohr (12) auf die linke Struktur (7) und schrauben Sie es mit den Schrauben (114), mit den Unterlegscheiben (103) und den Schrauben (120) mit den Unterlegscheiben (96) fest, Fig.2.

Setzen Sie hinterher das hintere Rohr (11) auf die linke Struktur (7) und schrauben Sie es mit den Schrauben (108), den Unterlegscheiben (103) und den Muttern (100) fest, Fig.2.

Führen Sie die gleichen Schritte mit der rechten Struktur (6), dem vorderen Rohr (12) und dem hinteren Rohr (10) durch, Fig.2.

- 3.- Das obere linke Rohr (3) in das vordere Rohr (12) einsetzen und mit den Schrauben (114), den Unterlegscheiben (103) und den Schrauben (120) und den Unterlegscheiben (96) verschrauben, Fig.3.

Stützen Sie die andere Seite des oberen linken Rohrs (3) auf das hintere Rohr (11) und schrauben Sie es mit den Schrauben (108), den Unterlegscheiben (103) und den Muttern (100) fest, Fig.3.

Befolgen Sie die gleichen Schritte, um das rechte obere Rohr (4) am vorderen Rohr (12) und hinteren Rohr (10) zu montieren, Fig.3.

- 4.- Legen Sie das horizontale Rohr (1) und schrauben Sie es mit den Schrauben (114), (106), den Unterlegscheiben (103) und den Muttern (100) auf das linke (3) und rechte (4) obere Rohr fest. Fig.4.

Positionieren Sie die obere Struktur (9) und schrauben Sie es mit den Schrauben (106), den Unterlegscheiben (103) und den Muttern (100) auf das linke (3) und rechte (4) obere Rohr fest, Fig.4.

- 5.- Befestigen Sie die Riemenscheibe (50) an der Halterung (16) mit den Schrauben (112), den Dämpfern (103) und den Muttern (100), Fig.5.

Entfernen Sie den Knauf (74) vom linken Schieber (16) und platzieren Sie es auf die Einstellstange (8), Fig.5. Knauf (74) wieder einsetzen.

Befolgen Sie die gleichen Schritte, um den rechten Schieber (15) zu montieren, Fig.5.

**6.-** Einstellstange (8) am linken Basisrohr (7) an Punkt (a) ansetzen, Löcher ausrichten und mit den Schrauben (108), den Unterlegscheiben (103) und den Muttern (100) verschrauben, Fig.6.

Setzen Sie das Einstellrohr (5) auf das linke Basisrohr (7) an Punkt (b) wie in Fig.6 gezeigt wird. Richten Sie die Löcher aus und befestigen Sie es mit den Schrauben (111) und den Unterlegscheiben fest(103).

Befolgen Sie die gleichen Schritte für die rechte Seite.

**7.-** Stecken Sie die Welle (48) in die linke Einstellstange (8), montieren Sie die Schraube (121) und den Dämpfer (96), Fig.7-1.

Befolgen Sie die gleichen Schritte für die rechte Seite.

Halter (18), Stoßdämpfer (69), Unterlegscheibe (21), Feder (63) und Halter (24) in die Führungsschiene (47) einsetzen, Fig.7. Legen Sie die Führungsschiene (47) an Punkt (c), richten Sie die Löcher aus und schrauben Sie sie mit den Schrauben (116) fest, Fig.7.

Befolgen Sie die gleichen Schritte für die rechte Seite.

**8.-** Legen Sie die Scheibhalterungen (22) auf die beiden Seiten der Stange (61) und schrauben Sie sie mit den Schrauben (116) fest, Fig.8.

Nehmen Sie die Schrauben (119) aus dem Stangenhaken (13) heraus, stellen Sie den Abstand der Haken auf beiden Seiten ein und ersetzen Sie die Schrauben (119), Fig.8B.

Setzen Sie die Buchse (19) auf die rechte Stütze (17) und schrauben Sie sie mit den Schrauben (114), den Unterlegscheiben (103) und den Muttern (100) fest, Fig.8A.

Befolgen Sie die gleichen Schritte für die linke Seite.

**9.-** Setzen Sie die Stangen (45) auf das horizontale Rohr (2), platzieren Sie die Stützen (33), die Stoßdämpfer (70), die Gewichte (94) und das obere Gewicht (93), Fig.9 .

Setzen Sie den einen Selektor (90) am oberen Gewicht (93) ein. Und setzen Sie den anderen Selektor (90) in die unteren Gewichte (94) ein, Fig.9.

Schrauben Sie die Riemenscheibe (27) in das obere Gewicht (93) zusammen, Fig.9.

**10.-** Führen Sie das Kabel (58) von der Riemenscheibe (B) zur Riemenscheibe (I), wie in Fig.10 gezeigt.

Schrauben Sie zuerst die Riemenscheibe (B) mit der Schraube (112), den Unterlegscheiben (103) und der Mutter (100) fest, Fig.10. Die Riemenscheiben (E), (F), (G) werden auf die gleiche Weise montiert. Schrauben Sie die Riemenscheibe (C) mit der Schraube (109), der Buchse (46) und der Mutter (100) fest.

Um die Riemenscheibe (D), (H) zu montieren, montieren Sie zuerst die Riemenscheibhalterung (34) mit der Schraube (119) und der Buchse (73) und verwenden Sie dann die Schraube (112), die Unterlegscheiben (103) und die Mutter (100), um die Halterung und die Riemenscheibe zu verschrauben, Fig.10.

Um die Riemenscheibe (I) zu montieren, schrauben Sie die Halterung (34) mit der Schraube (119) und der Mutter (73) fest. Verschrauben Sie die Riemenscheibe (I) mit der Schraube (113), den Unterlegscheiben (103) und der Mutter (100), Fig.10.

Setzen Sie mit vorsicht, das Ende des Kabels an der Rolle des Schiebers ein und schrauben Sie es mit der Schraube (130), der Unterlegscheibe (103) und der Mutter (100) fest, Fig.10.

Befolgen Sie die gleichen Schritte, um das Kabel an der anderen Seite anzubringen.

**11.-** Setzen Sie die rechte Seitenabdeckung (42) wie in Fig.11 gezeigt auf das hintere Rohr (10) und schrauben Sie sie mit den Schrauben (122) und den Unterlegscheiben (95) fest.

Platzieren Sie die Stützen (91) auf der rechten Seite des hinteren Rohrs (10) und schrauben Sie sie mit den Schrauben (116) und den Unterlegscheiben (103) fest, Fig.11.

Legen Sie die Manschetten (71) auf die Stützen (91) und ziehen Sie die Manschettenschrauben fest.

Befolgen Sie die gleichen Schritte für die linke Seite.

**12.-** Setzen Sie die vordere linke Abdeckung (39) auf und schrauben Sie sie mit den Schrauben (122) und den Unterlegscheiben (95) an die linke Seitenabdeckung (41), fest Fig.12.

Setzen Sie den Zwischendeckel (38) auf und befestigen Sie ihn mit den Schrauben (122) und den Unterlegscheiben (95) an der oberen (36) und unteren Platte fest, Fig.12.

Setzen Sie die rechte vordere Abdeckung (40) auf und schrauben Sie sie mit den Schrauben (122) und den Unterlegscheiben (95) an die rechte Seitenabdeckung (42), fest Fig.12.

Installieren Sie die Schrauben (104) und die Unterlegscheiben (97), Fig.12.

**13.-** Befestigen Sie zuerst die hinteren Abdeckungen (37) mit den Schrauben (104) und Muttern (97). Befestigen Sie den Haken (137) an der hinteren Abdeckung (37) mit den Schrauben (134) und den Muttern (100), Fig.13.

Setzen Sie die hinteren Abdeckungen (37) auf und schrauben Sie sie mit den Schrauben (122) und den Unterlegscheiben (95) an die Seitenabdeckungen (41), (42), fest Fig.13.

**14.-** Setzen Sie die Seitenabdeckungen (43) wie in Fig.14 gezeigt auf und schrauben Sie sie mit den Schrauben (104) und den Unterlegscheiben (95) fest.

Führen Sie das Kabel (58) durch die Abdeckung (60) und führen Sie es in die Welle (59) ein, platzieren Sie den Karabiner (72), Fig.14.

**15.-** Setzen Sie die Lenkstange (26) auf die Einstellstange (8) und drehen Sie sie um 90°, wie in Fig.15,1. gezeigt.

Legen Sie die innere Abdeckung (77), den Schaumstoff (75) und die äußere Abdeckung (76) auf das Beinrohr (29) und schrauben Sie sie mit den Schrauben (118) fest, Fig.15, A.

Setzen Sie die Stütze (28) auf das Beinrohr (29) und Installieren Sie die Schraube (107), die Unterlegscheibe (103) und die Mutter (100), Fig.15, A.

Platzieren Sie die Stütze (28) auf die Einstellstange (8) und drehen Sie sie um 90°, wie in Fig.15,2. gezeigt wird.

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

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

## INDICAZIONI GENERALI.-

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

Seguire le seguenti raccomandazioni:

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

**2** La macchina sarà utilizzata solo da 1 persona contemporaneamente.

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

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

**5** Tenere mani e piedi lontani dalle parti in movimento.

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

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

**8** Non posizionare oggetti appuntiti intorno alla macchina.

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

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

**11** Selezionare un peso appropriato per la loro condizione fisica.

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

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

**14** Quest'unità è stata progettata per il uso domestico. 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 orizzontale (2) al tubo della struttura sinistro (7) e destro (6) utilizzando le viti (114), (106), le rondelle (103) e i dadi (100), Fig.1.

Collocare la piastra di fissaggio (36) sul tubo orizzontale (2) e avvitare con le viti (117), le rondelle (102) e i dadi (101), Fig.1.

**2.-** Posizionare il tubo anteriore (12) sul tubo della struttura sinistro (7) e avvitare con le viti (114) con le rondelle (103) e le viti (120) con le rondelle (96), Fig.2.

Posizionare il tubo posteriore (11) sul tubo della struttura sinistro (7) e avvitare con le viti (108), le rondelle (103) e i dadi (100), Fig.2.

Seguire la stessa procedura con il tubo della struttura destro (6), il tubo anteriore (12) e il tubo posteriore (10), Fig.2.

**3.-** Inserire il tubo superiore sinistro (3) nel tubo anteriore (12) e avvitare con le viti (114), le rondelle (103) e i bulloni (120) e le rondelle (96), Fig.3.

Appoggiare l'altro lato del tubo superiore sinistro (3) sul tubo posteriore (11) e avvitare con le viti (108), le rondelle (103) e i dadi (100), Fig.3.

Seguire la stessa procedura per montare il tubo superiore destro (4) sul tubo anteriore (12) e su quello posteriore (10), Fig.3.

**4.-** Posizionare il tubo orizzontale (1) e avvitare al tubo superiore sinistro (3) e destro (4) utilizzando le viti (114), (106), le rondelle (103) e i dadi (100), Fig.4.

Posizionare il tubo della struttura superiore (9) e avvitare sul tubo superiore sinistro (3) e destro (4) utilizzando le viti (106), le rondelle (103) e i dadi (100), Fig.4.

**5.-** Fissare la puleggia (50) sulla staffa (16) utilizzando i bulloni (112), le rondelle (103) e i dadi (100), Fig.5. Rimuovere la manopola (74) dal cursore sinistro (16) e posizionarla sulla barra di regolazione (8), Fig.5.

Seguire la stessa procedura per montare il cursore destro (15), Fig.5.

**6.-** Posizionare la barra di regolazione (8) sul tubo inferiore sinistro (7) nel punto (a), allineare i fori e avvitare con le viti (108), le rondelle (103) e i dadi (100), Fig.6.

Posizionare il pettine (5) sul tubo inferiore sinistro (7) nel punto (b) come mostrato nella Fig.6, allineare i fori e avvitare con le viti (111) e le rondelle (103).

Seguire la stessa procedura per il lato destro.

**7.-** Inserire il perno (48) nell'asta di regolazione sinistra (8), montare la vite (121) e la rondella (96), Fig.7-1.

Seguire la stessa procedura per l'asta destra.

Inserire la staffa (18), l'ammortizzatore (69), la rondella (21), la molla (63) e la staffa (24) nell'asta di guida (47), Fig.7. Posizionare l'asta di guida (47) sul punto (c), allineare i fori e avvitare con le viti (116), Fig.7.

Seguire la stessa procedura per il lato destro.

**8.-** Posizionare i portadischi (22) sui due lati della barra (61) e avvitarli con le viti (116), Fig.8.

Rimuovere le viti (119) dall'attacco dell'asta (13), regolare la distanza degli attacchi su entrambi i lati e rimontare le viti (119), Fig. 8, B.

Posizionare la boccola (19) sulla staffa destra (17) e avvitarla con le viti (114), le rondelle (103) e i dadi (100), Fig.8, A.

Seguire la stessa procedura per il lato sinistro.

**9.-** Posizionare le barre (45) sul tubo orizzontale (2), montare i supporti (33), gli ammortizzatori (70), i pesi (94) e il peso superiore (93), Fig.9.

Agganciare il selezionatore (90) al peso superiore (93). Inserire il selezionatore (90) nei pesi inferiori (94), Fig.9.

Avvitare la puleggia (27) sul peso superiore (93), Fig.9.

**10.-** Far passare il cavo (58) dalla puleggia (B) alla puleggia (I) come mostrato nella Fig.10.

Avvitare prima la puleggia (B) con il bullone (112), le rondelle (103) e il dado (100), Fig.10. Le pulegge (E), (F), (G) si montano nello stesso modo. Avvitare la puleggia (C) utilizzando il bullone (109), la boccola (46) e il dado (100).

Per montare la puleggia (D), (H) montare prima il supporto della puleggia (34) utilizzando il bullone (119) e la boccola (73), quindi utilizzare il bullone (112), le rondelle (103) e il dado per avvitare il supporto e la puleggia, Fig.10.

Per montare la puleggia (I) avvitare la staffa (34) con il bullone (119) e il dado (73). Avvitare la puleggia (I) con la vite (113), le rondelle (103) e il dado (100), Fig.10.

Agganciare l'estremità del cavo alla puleggia del cursore e avvitarla con la vite (130), la rondella (103) e il dado (100), Fig.10.

Seguire la stessa procedura per collegare il cavo sull'altro lato.

**11.-** Montare il coperchio laterale destro (42) sul tubo posteriore (10) come mostrato nella Fig.11 e avvitarlo con le viti (122) e le rondelle (95).

Montare le staffe (91) sul lato destro del tubo posteriore

(10) e avvitarle con le viti (116) e le rondelle (103), Fig.11. Montare i manicotti (71) sulle staffe (91) e stringere le viti dei manicotti.

Seguire la stessa procedura per il lato sinistro.

**12.-** Montare il coperchio anteriore sinistro (39) e avvitarlo al coperchio laterale sinistro (41) utilizzando le viti (122) e le rondelle (95), Fig.12.

Montare il coperchio intermedio (38) e fissarlo alla piastra superiore (36) e a quella inferiore utilizzando le viti (122) e le rondelle (95), Fig.12.

Montare il coperchio anteriore destro (40) e avvitarlo al coperchio laterale destro (42) utilizzando le viti (122) e le rondelle (95), Fig.12.

Inserire le viti (104) e le rondelle (97), Fig.12.

**13.-** Fissare prima i coperchi posteriori (37) utilizzando le viti (104) e i dadi (97). Fissare il gancio (137) al coperchio posteriore (37) utilizzando le viti (134) e i dadi (100), Fig.13.

Montare i coperchi posteriori (37) e avvitarli ai coperchi laterali (41), (42) utilizzando le viti (122) e le rondelle (95), Fig.13.

**14.-** Montare i coperchi laterali (43) come mostrato nella Fig.14 e fissarli con le viti (104) e le rondelle (95).

Far passare il cavo (58) attraverso il coperchio (60) e inserirlo nell'asse (59), inserire il moschettone (72), Fig.14.

**15.-** Posizionare il manubrio (26) sulla barra di regolazione (8) e ruotarlo di 90° come mostrato nella Fig.15,1.

Montare il tappo interno (77), l'imbottitura (75) e il tappo esterno (76) sul tubo della gamba (29) e avvitare con le viti (118), Fig.15, A.

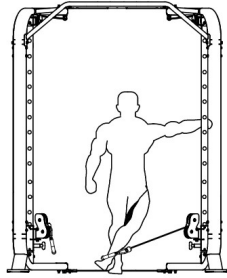
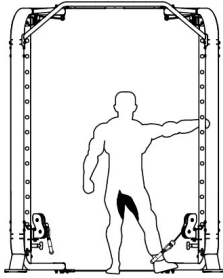
Mettere la staffa (28) sul tubo (29), montare il bullone (107), la rondella (103) e il dado (100), Fig.15, A.

Posizionare la staffa (28) sull'asta di regolazione (8) e ruotarla di 90° come mostrato nella Fig.15,2.

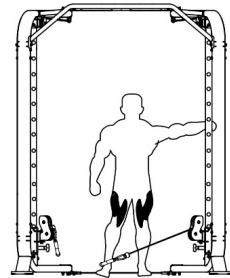
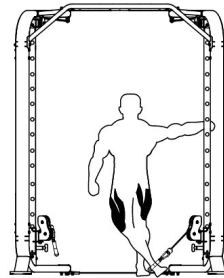
Per qualsiasi domanda, non esitate a mettervi in contatto con il Servizio di Assistenza Tecnica, chiamando al telefono di attenzione al cliente (consultare l'ultima pagina del presente manuale).

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

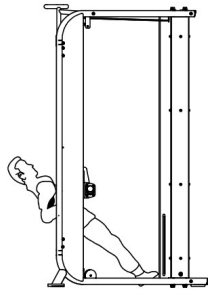
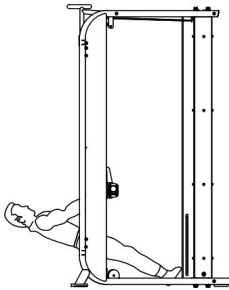
(ESP) TABLA DE EJERCICIOS  
 (GB) EXERCISE CHART  
 (FR) TABLEAU D'EXERCICES  
 (DE) ÜBUNGSTABELLE  
 (IT) TABELLA DEGLI ESERCIZI



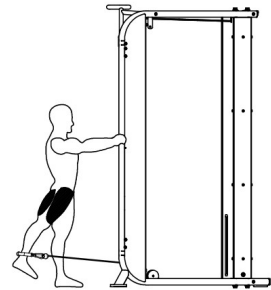
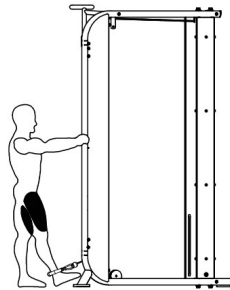
START || FINISH



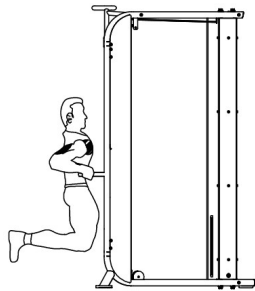
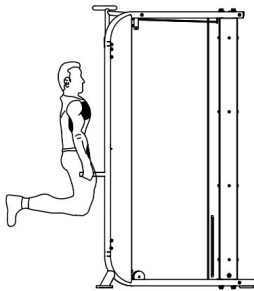
START || FINISH



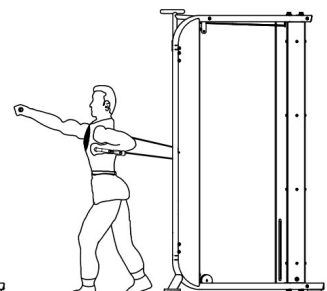
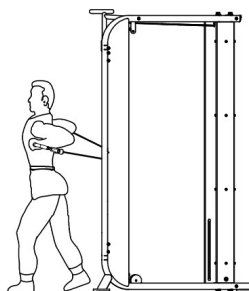
START || FINISH



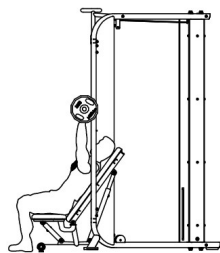
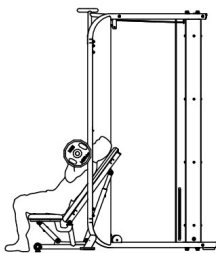
START || FINISH



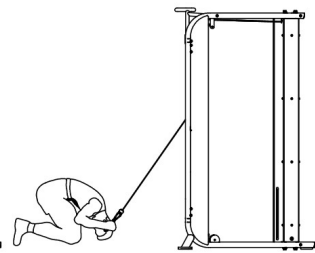
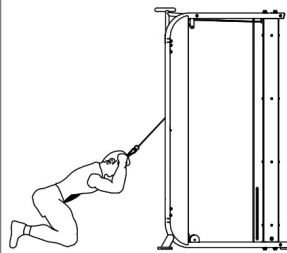
START || FINISH



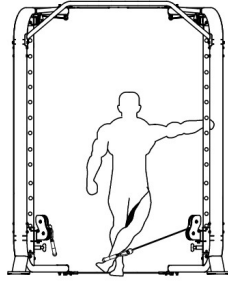
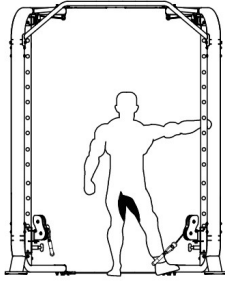
START || FINISH



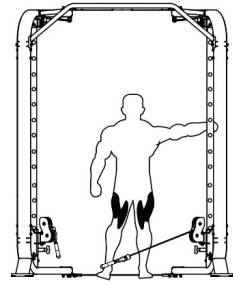
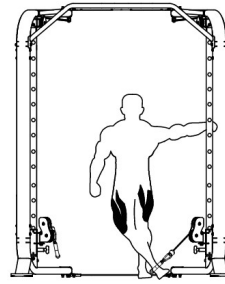
START || FINISH



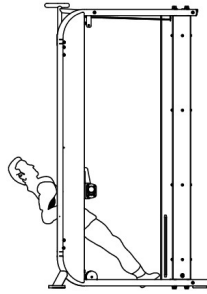
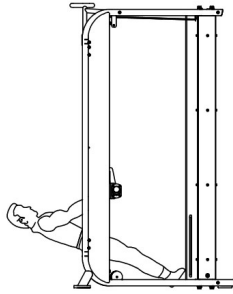
START || FINISH



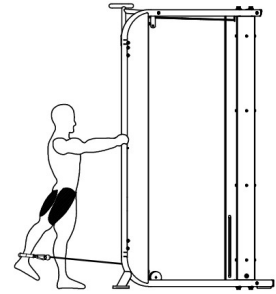
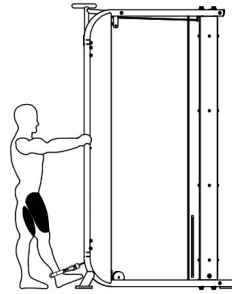
START || FINISH



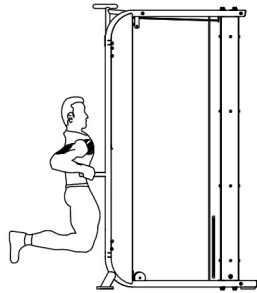
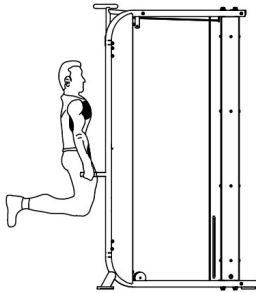
START || FINISH



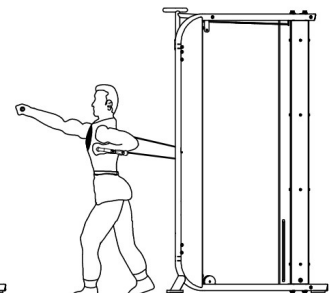
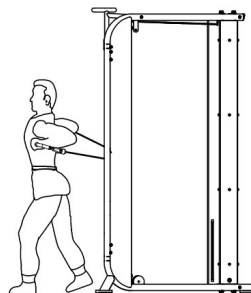
START || FINISH



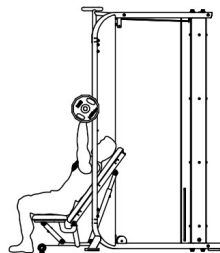
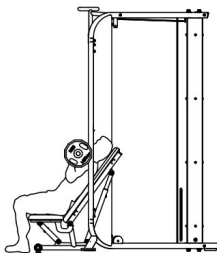
START || FINISH



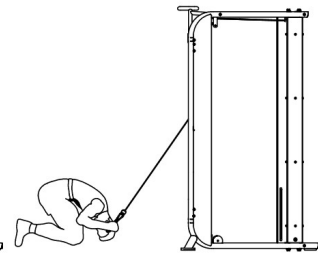
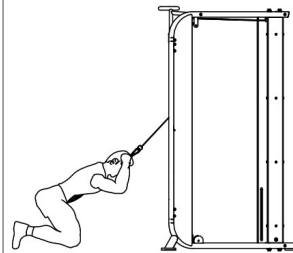
START || FINISH



START || FINISH

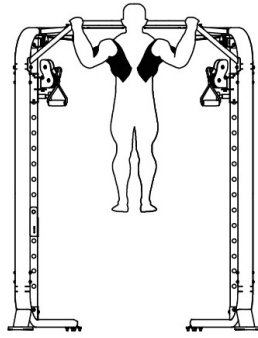
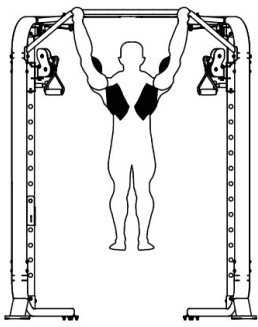


START || FINISH

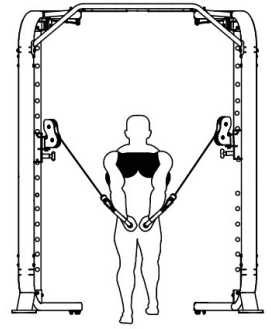
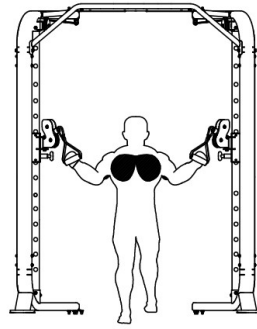


START || FINISH

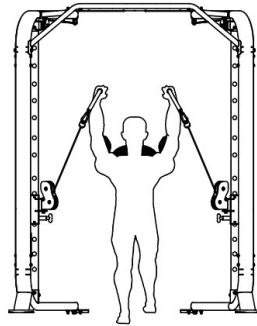
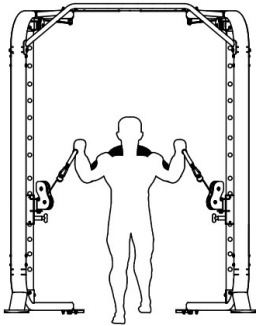




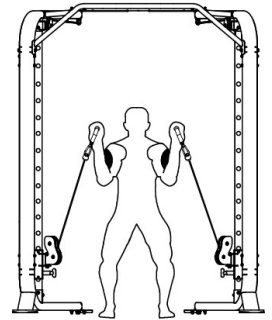
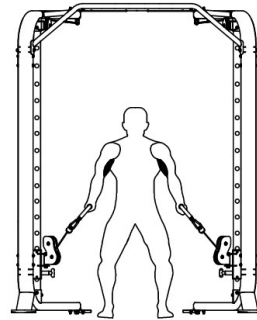
START || FINISH



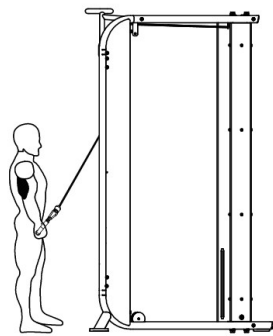
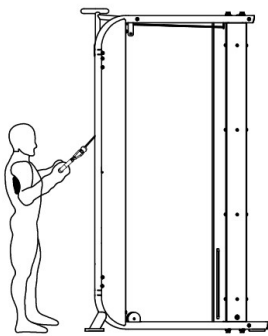
START || FINISH



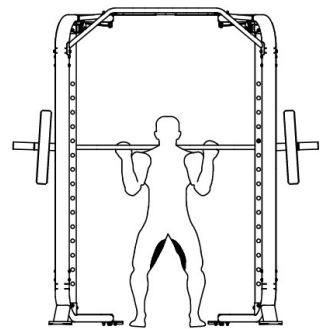
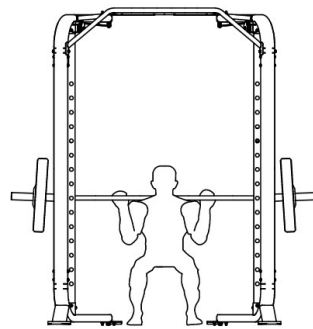
START || FINISH



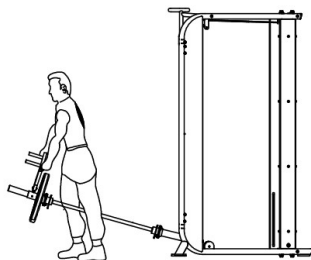
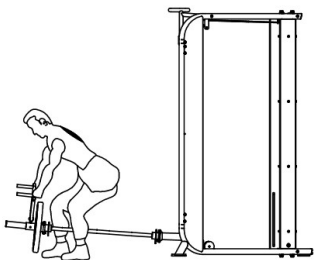
START || FINISH



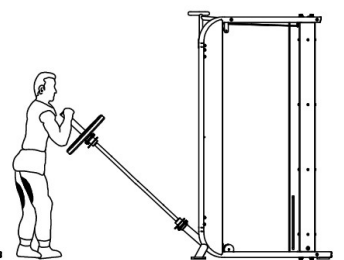
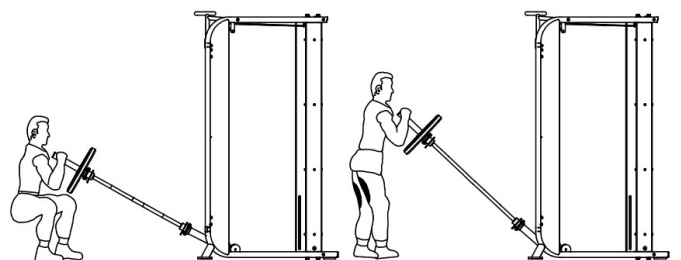
START || FINISH



START || FINISH

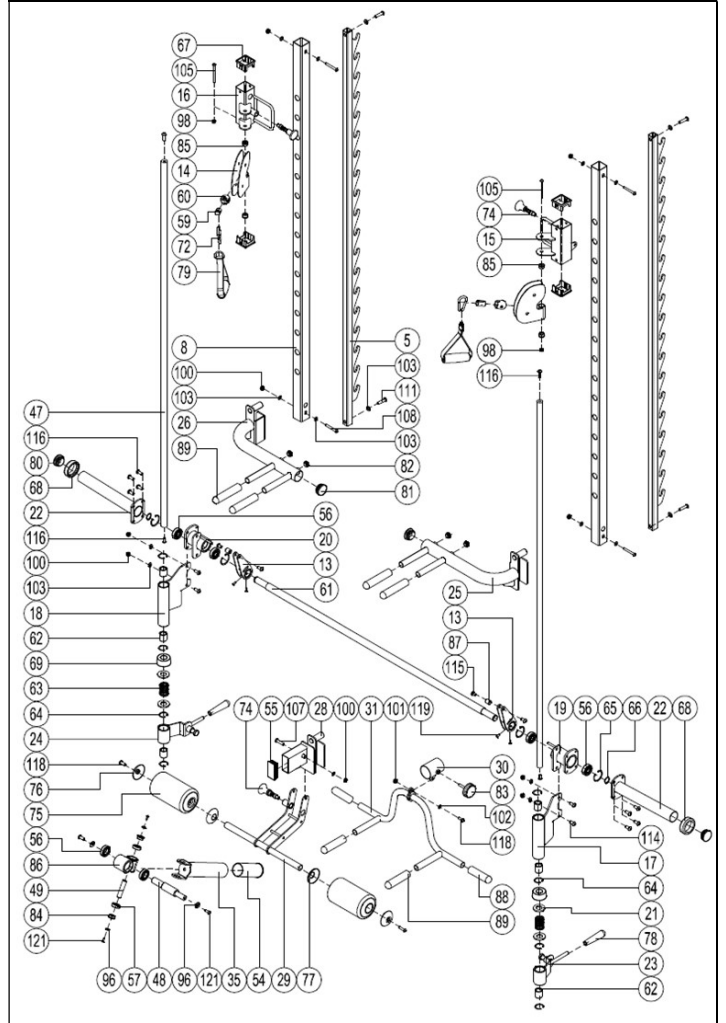
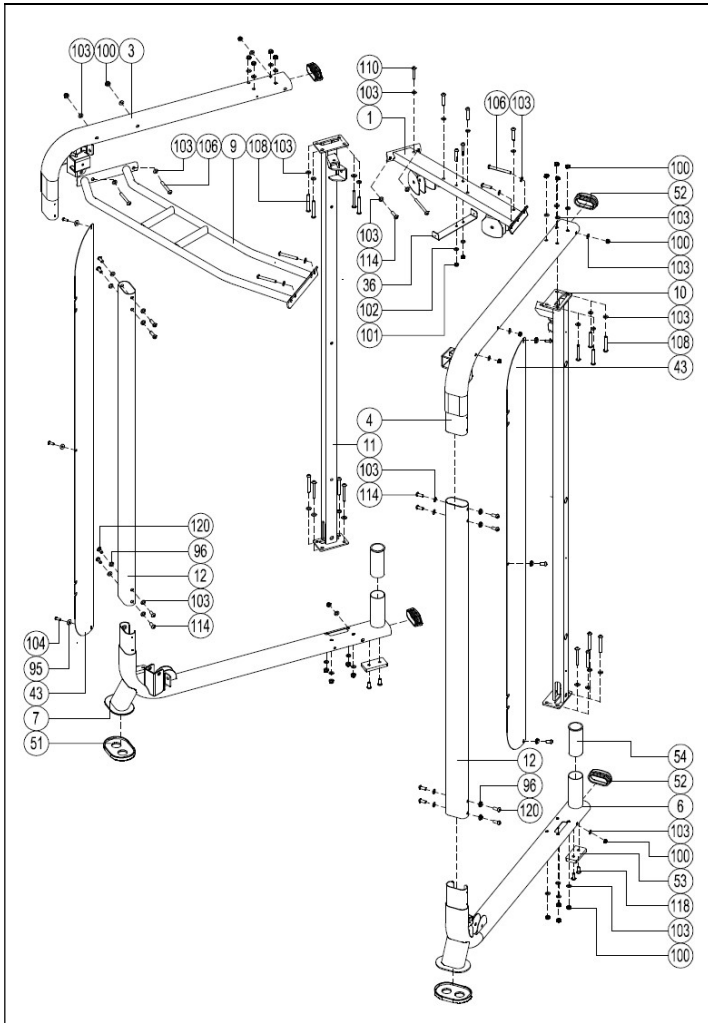


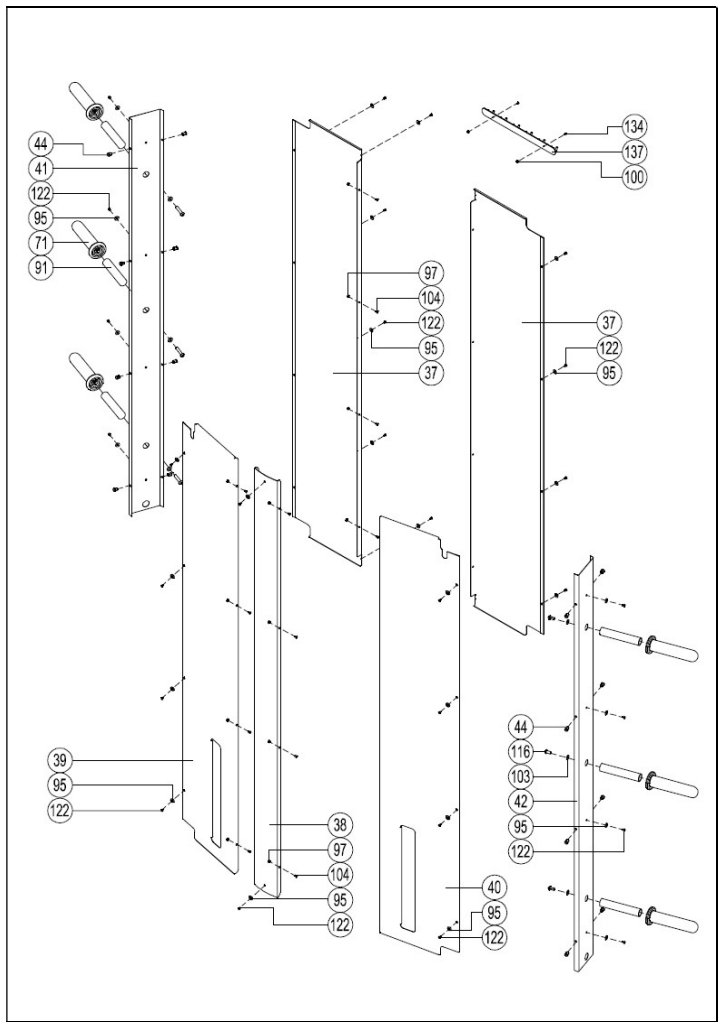
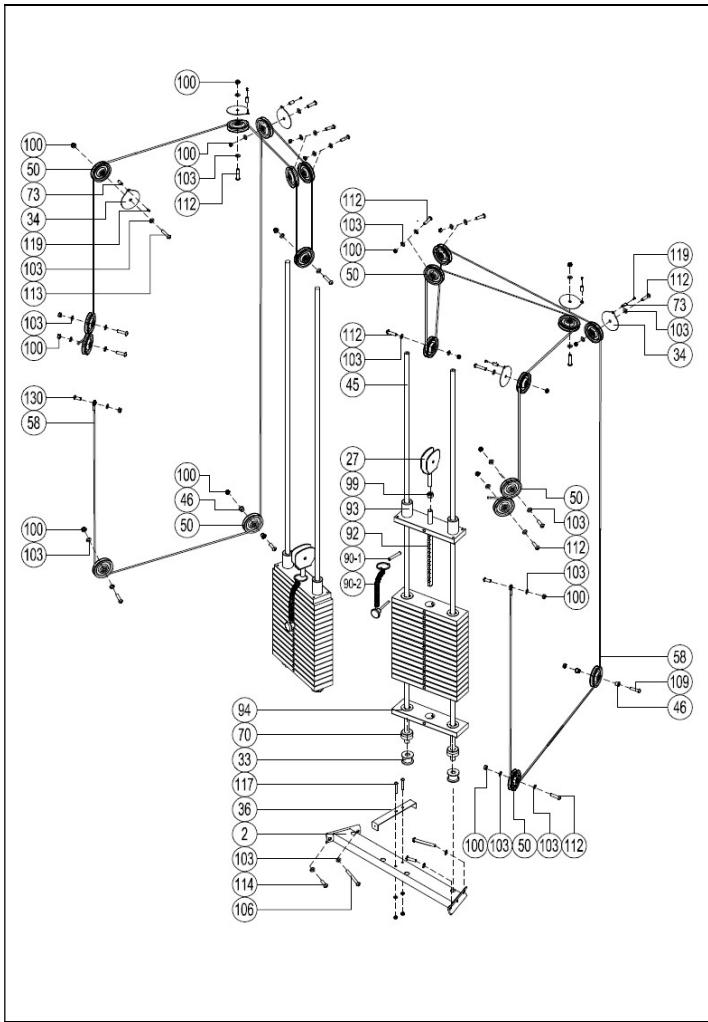
START || FINISH



START || FINISH

# G160





**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 encomenda de peça de recambio:** Indicar o código da peça ea 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:**

**G160017**

**1**

<b>NO.</b>	<b>English Description</b>	<b>Descripción en español</b>	<b>Code</b>
17	Smith guide bushing (R)	Casquillo barra guía dch	G160017
18	Smith guide bushing (L)	Casquillo barra guía izq	G160018
19	Smith connection bushing (R)	Casquillo barra dch	G160019
20	Smith connection bushing (L)	Casquillo barra izq	G160020
22	Huanger tube	Tubo soporte discos	G160022
32	Stack bracket D49x150	Casquillo pesas D49x150	G160032
33	Stack bracket D49x30	Casquillo pesas D49x30	G160033
34	Pulley	Tapa polea	G160034
37	Rear panel	Tapa trasera	G160037
38	Shield plate	Tapa central	G160038
39	Front panel (L)	Tapa delantera izq	G160039
40	Front panel (R)	Tapa delantera dch	G160040
41	Shield plate (L)	Tapa lateral izquierda	G160041
42	Shield plate (R)	Tapa lateral derecha	G160042
43	Front side panel	Tapa tubo estructura delantera	G160043
45	Counterweight rod D20x2080	Barra guía pesas D20x2080	G160045
46	Plastic sleeve 20x10x12	Casquillo plástico 20x10x12	G160046
47	Smith guide rod 1866xD25	Barra guía 1866xD25	G160047
48	Long shaft D30xD25xD20x186	Eje D30xD25xD20x186	G160048
49	Short axis D17x76.5	Eje D17x76,5	G160049
50	Pulley D90xD10x25	Polea D90xD10x25	G160050
51	Oval foot pad PT100x150xt5	Soporte pie 100x150xt5	G160051
52	Oval plug 50x100xt1.5	Tapón oval 50x100xt1,5	G160052
53	Square foot pad 50x100x15	Soporte rect. 50x100x15	G160053
54	Round sleeve D60xD57xD51x136x4	Casquillo D60xD57xD51x136x4	G160054
55	Square tube plug 40x80xt1.5	Tapón rectangular 40x80xt1,5	G160055
56	Deepgroove ball bearing 6005ZZ	Rodamiento 6005ZZ	G160056
57	Deepgroove ball bearing 6003ZZ	Rodamiento 6003ZZ	G160057
58	Wire rope group D4.8x9140	Cable D4,8x9140	G160058
59	Terminal inner shaft D22x40	Eje D22x40	G160059
60	Terminal cover D37x44	Tapa D37	G160060
61	Smith Bar D30xD25x1466	Barra D30xD25x1466	G160061
62	Lin. Bearing LM25UU/D40xD25x59	Rodamiento LM25UU/D40xD25x59	G160062
63	Smith comp. spring D3.5xD37x50	Muelle D3,5xD37x50	G160063
67	Tube sleeve 60x60xt1.5-50x50	Casquillo 60x60xt1,5-50x50	G160067
68	Cushion D48xD70x21	Amortiguador D48xD70x21	G160068
69	Cushion D30xD50x20	Amortiguador D30xD50x20	G160069

70	Cushion D20×D50×25	Amortiguador D20x50x25	G160070
71	Rod sleeve D48×D26.5×200	Funda D48xD26,5x200	G160071
72	Safety hook D8×80	Mosquetón D8x80	G160072
73	Sleeve D10xM6x22	Casquillo D10xM6x22	G160073
74	Pull pin group D25×40+D12×15	Pomo D25x40 D12x15	G160074
75	Leg press foam D110×170	Rodillo espuma D110x170	G160075
76	Sponge outer cover D97×D13	Tapa ext. rodillo D97xD13	G160076
77	Sponge inner cover D97×D27	Tapa int. rodillo D97xD27	G160077
78	Brake adj. handle 28.6×114.3	Maneta 28,6x114,3	G160078
79	Handlebar	Cincha mano	G160079
80	Round pipe plug D48×t2.0	Tapón D48xt2,0	G160080
81	Round pipe plug D50×t1.5	Tapón D50xt1,5	G160081
82	Round pipe plug D25×t1.5	Tapón D25xt1,5	G160082
83	handle knob D44×M10×54	Pomo D44xM10x54	G160083
84	Top cover D30×17.2×11	Tapa D30x17,2x11	G160084
85	Powder m. D24×3+D20.2+D12.5×13	Casquillo D24×3+D20.2+D12.5×13	G160085
87	Hook connection shaft D18x20	Eje D18x20	G160087
88	Foam D25×t3.5×130	Maneta D25×t3.5×130	G160088
89	Foam D25×t3.5×150	Maneta D25×t3.5×150	G160089
90	Latch rod	Selector	G160090
91	Bell bar weldment	Soporte	G160091
92	Selector lever	Flauta	G160092
93	Top stack 5KG+D20x230	Pesa superior	G160093
94	Bottom stack 5KG+D20x230	Pesa 5 Kg	G160094
137	Hook 433×43	Gancho 433x43	G160137
140	Foam D30×t3×350	Espuma D30×t3×350	G160140
141	Biceps rope	Accesorio biceps	G160141
142	Sleeve D25×D21.2×55	Casquillo D25×D21.2×55	G160142
143	Hook sleeve D18×D10.2×20	Casquillo D18×D10.2×20	G160143
144	Limit sleeve D18×D14.2×25	Casquillo D18×D14.2×25	G160144
145	Plastic clip D48	Clip plástico D48	G160145
146	Long tie rod	Barra	G160146

**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 ALCUN 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.