

**Instrucciones de montaje y utilización**

**Instructions for assembly and use**

**Instructions de montage et d'utilisation**

**Hinweise zur Montage und Benutzung**

**INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD.-**

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

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

**ATENCIÓN:**

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

■ Cualquier otro uso del equipo se prohíbe y puede ser peligroso. El fabricante no se responsabiliza del daño o lesión causada por el uso incorrecto del equipo.

■ Utilice el equipo sobre una superficie sólida y nivelada.

■ El equipo deberá disponer a su alrededor de un espacio libre no inferior a 0,5 m.

■ El equipo se ha diseñado de acuerdo con lo más último en los estándares de seguridad.

■ Este equipo está conforme con el estándar EN 957. Adecuado para uso profesional, con un peso máximo del usuario 150kg.

■ Las reparaciones incorrectas y/o las modificaciones estructurales del equipo (Ejemplo: Retirar o el reemplazar piezas, no originales) pueden poner en peligro la seguridad del usuario.

■ Los componentes dañados pueden poner en peligro su seguridad y/o reducir curso de la vida del equipo.

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

■ El si el equipo está en uso regular, comprobar todos sus componentes a fondo cada 1 ó 2 meses, prestando atención muy particular al reapriete de tuercas y tornillos.

■ Antes de comenzar su programa del ejercicio, consulte a su doctor para asegurarse de que puede utilizar el equipo.

Base su programa del ejercicio en el consejo dado por su doctor o preparador físico.

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

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

**Se recomienda la ayuda de una segunda persona para la realización del montaje de este equipo, como le muestran las figuras adjuntas de este manual de instrucciones.**



## SAFETY INSTRUCTIONS

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

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



### ATTENTION:

- This equipment must only be used for its intended purpose, i.e. physical exercise.
- Any other use of the equipment is prohibited and may be dangerous. The manufacturer is not responsible for damage or injury caused by misuse of the equipment.
- Use the equipment on a solid level surface.
- The equipment must have at least 0.5 metres of free space around it.
- The equipment is designed in accordance with the latest safety standards.
- This equipment complies with standard EN 957. Suitable for professional use, with a maximum user weight of 150kg.
- Incorrect repairs and/or structural modifications to the equipment (E.g.: Removal of parts or non-original replacement parts) can endanger the user's safety.
- Damaged components may endanger your safety and/or reduce the useful life of the equipment.  
For this reason, damaged parts must be replaced immediately and the equipment taken out of use until it is repaired. Use only original BH spare parts.
- If the equipment is in regular use, check all components thoroughly every 1 or 2 months, paying particular attention to retightening nuts and bolts.
- Before beginning your exercise program, consult your doctor to make sure that you can use your exercise equipment.  
Base your exercise program on the advice given by your doctor or trainer.  
Incorrect or excessive exercise can damage your health. Work at the recommended exercise level, do not overexert yourself.
- Pay close attention to the trainer's exercise instructions.

**The assistance of a second person is recommended when assembling this machine, as shown in the diagrams that accompany this instruction manual.**



## INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ -

Nous recommandons de lire attentivement ces instructions avant de procéder au montage et d'utiliser l'appareil pour la première fois. Ce manuel contient des informations importantes relatives à la sécurité, à l'usage et à l'entretien de la machine d'exercice.

Conserver soigneusement ces instructions à titre d'informations ainsi que pour connaître les procédures d'entretien et les demandes de pièces de rechange.



### ATTENTION :

Cet équipement doit être utilisé uniquement pour l'usage pour lequel il a été prévu, c'est-à-dire pour l'exercice physique de personnes adultes.

■ Tout autre usage est interdit et doit être considéré dangereux. Le fabricant ne saura être tenu responsable de dommages ou blessures causés par un usage incorrect de l'équipement.

■ Utiliser l'équipement sur une surface solide et plane.

■ L'équipement nécessite un espace alentour minimum de 0,5 mètre.

■ L'équipement a été conçu conformément aux dernières normes de sécurité en vigueur.

■ Cet équipement est conforme à la Norme EN 957. Il est adapté à un usage professionnel avec une capacité maximum de poids de l'utilisateur de 150 kg.

■ Toute réparation incorrecte et/ou modification de la structure de l'équipement (Exemple : retirer ou substituer des pièces avec d'autres non originales) peut représenter un danger pour la sécurité de l'utilisateur.

■ Les composants endommagés peuvent présenter un risque pour la sécurité et/ou réduire la durée de vie utile de l'équipement.

Pour cette raison, les pièces endommagées doivent être immédiatement remplacées et l'équipement doit être maintenu hors service jusqu'à sa réparation. Utiliser uniquement des pièces de rechange originales BH.

■ Dans le cadre de l'utilisation normale de l'équipement, vérifier minutieusement tous les composants tous les 1 à 2 mois, en faisant particulièrement attention à resserrer les écrous et les vis.

■ Avant de débiter un programme d'exercice, consulter le médecin de famille afin de garantir l'aptitude à l'usage de l'équipement.

Baser le programme d'exercice sur les recommandations du médecin ou de l'entraîneur.

Les exercices incorrects ou excessifs présentent un risque pour la santé. S'entraîner au niveau d'exercice recommandé sans s'exténuer.

■ Faire extrêmement attention aux indications fournies dans le manuel d'entraînement.

**Il est recommandé de faire appel à une seconde personne pour effectuer le montage de cet équipement, comme illustré sur les figures présentes dans ce manuel d'instructions.**



## **SICHERHEITSHINWEISE.-**

Bitte lesen Sie diese Hinweise vor der Montage und ersten Benutzung des Geräts aufmerksam. Hier finden Sie wichtige Informationen zu Ihrer Sicherheit, zur Benutzung und zur Wartung Ihres Trainingsgeräts.

Bewahren Sie diese Hinweise sorgfältig auf, um sie jederzeit zum Nachschlagen oder für erforderliche Informationen zur Wartung oder Bestellung von Ersatzteilen zur Hand zu haben.



### **ACHTUNG:**

Dieses Gerät darf nur für den vorhergesehenen Verwendungszweck benutzt werden, d.h. zum Körpertraining für Erwachsene.

■ Jede andersartige Verwendung des Geräts kann gefährlich sein und ist untersagt. Der Hersteller übernimmt keine Haftung für Schäden oder Verletzungen, die auf eine falsche Nutzung des Geräts zurückzuführen sind.

■ Stellen Sie das Gerät auf eine stabile und ebene Fläche.

■ Rund um das Gerät muss ein Freiraum von mindestens 0,5 m vorhanden sein.

■ Das Gerät wurde gemäß den neuesten Sicherheitsvorschriften konstruiert.

■ Es erfüllt die Anforderungen der Norm EN 957. Es ist für den professionellen Einsatz geeignet; maximales Körpergewicht des Benutzers: 150 kg.

■ Unsachgemäße Reparaturen und/oder strukturelle Veränderungen an dem Gerät (z.B. das Entfernen von Teilen, die Verwendung anderer als der Originalteile) können eine Gefahr für die Sicherheit des Benutzers darstellen.

■ Schadhafte Komponenten sind ein Risiko für Ihre Sicherheit und/oder vermindern die Lebensdauer des Geräts.

Deshalb müssen schadhafte Teile umgehend ausgetauscht werden und das Gerät darf bis nach der Reparatur nicht benutzt werden. Verwenden Sie ausschließlich Original-Ersatzteile von BH.

■ Wenn das Gerät ordnungsgemäß benutzt wird, nehmen Sie alle 1 bis 2 Monate eine gründliche Überprüfung der Komponenten vor. Achten Sie dabei besonders darauf, dass die Muttern und Schrauben immer korrekt angezogen sind.

■ Bevor Sie Ihr Übungsprogramm beginnen, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt, um sicherzustellen, dass Sie das Training mit dem Gerät durchführen können.

Stützen Sie Ihr Trainingsprogramm auf die Ratschläge Ihres Arztes oder Fitnesstrainers.

Unangemessene oder übermäßige Übungen können Ihrer Gesundheit schaden. Arbeiten Sie auf dem empfohlenen Trainingsniveau, trainieren Sie nicht bis zur Erschöpfung.

■ Beachten Sie bitte unbedingt die Hinweise im Trainingshandbuch.

**Die Montage dieses Geräts gemäß den Abbildungen der vorliegenden Hinweise sollte von zwei Personen ausgeführt werden.**

**E**

Saque la unidad de la caja, compruebe e identifique las piezas con respecto al listado de la Fig.A y Fig.B, para asegurarse de que no falta ninguna pieza, para el montaje del equipo, en la primera fase.

**GB**

Take the unit out of its box, check and identify the parts against the list in Fig.A and Fig.B to ensure that there are no missing parts for the initial assembly stage of the equipment.

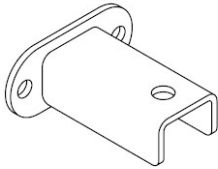
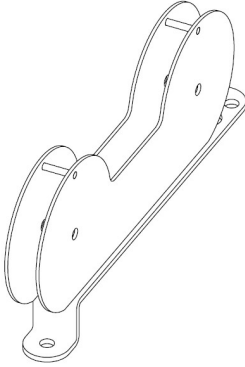
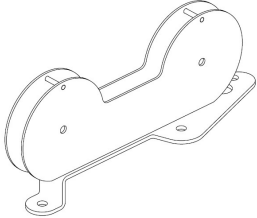



**F**

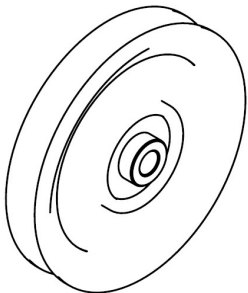
Sortir l'unité de son emballage, vérifier la présence de toutes les pièces à l'aide de la liste figurant en Fig.A et Fig.B afin de garantir qu'il ne manque aucune pièce nécessaire au montage de l'équipement, lors de la première phase.

**D**

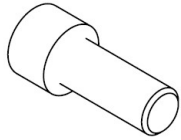
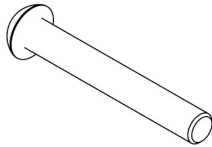
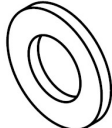
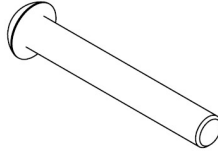


Nehmen Sie das Gerät aus der Verpackung und überprüfen und identifizieren Sie die Teile anhand der in Abb. A und Abb. B dargestellten Listen. Vergewissern Sie sich, dass kein Teil für die erste Phase der Montage des Gerätes fehlt.

**Fig.A**

N°		✓	N°		✓
1		2	2		1
3		1	4		2
5		2	6		2

7		4			
---	---	---	--	--	--

**Fig.B**

N°	✓	✓
8	 <b>M12*30</b>	8
10	 <b>M10*50</b>	8
12	 <b>Φ13Φ24*2.5</b>	8
9	 <b>M10*70</b>	4
11	 <b>Φ12</b>	8
13	 <b>Φ11*Φ20*2</b>	16



### INSTRUCCIONES DE MONTAJE.-

**NOTA:** La descripción de las piezas con respecto a las figuras, corresponden siempre a la posición de la persona en el equipo para la realización del ejercicio.



### INSTRUCTIONS FOR ASSEMBLY.-

**NOTE:** The description of the parts with respect to the figures always corresponds to the position the person adopts on the equipment when exercising.



### INSTRUCTIONS DE MONTAGE -

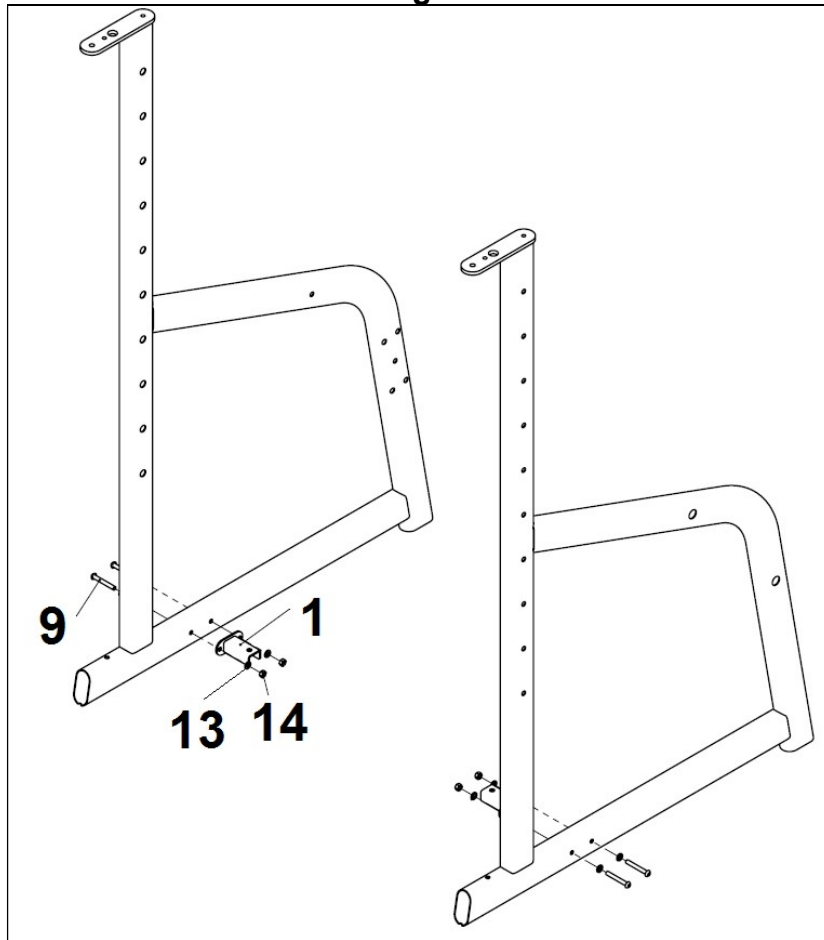
**REMARQUE :** La description des pièces conformément aux figures correspond toujours à la position adoptée par la personne sur l'équipement pour la réalisation de l'exercice.



### MONTAGEHINWEISE.-

**ANMERKUNG:** Die Beschreibung der Teile bezüglich der Abbildungen entspricht immer der Position, die die Person während des Trainings auf dem Gerät einnimmt.

**Fig.1**



**E**

Sitúe el soporte (1) en el soporte principal y atorníllelo con los tornillos (9) junto con las arandelas (13) y las tuercas (14).

Realice el mismo montaje para el lado derecho.

**GB**

Position the bracket (1) onto the main support and secure it using screws (9) along with the washers (13) and nuts (14).

Now go through the same procedure for the right side.

**F**

Positionner le support (1) et le visser en utilisant les vis (9) les rondelles (13) et les écrous (14).

Procéder de même pour le côté droit.

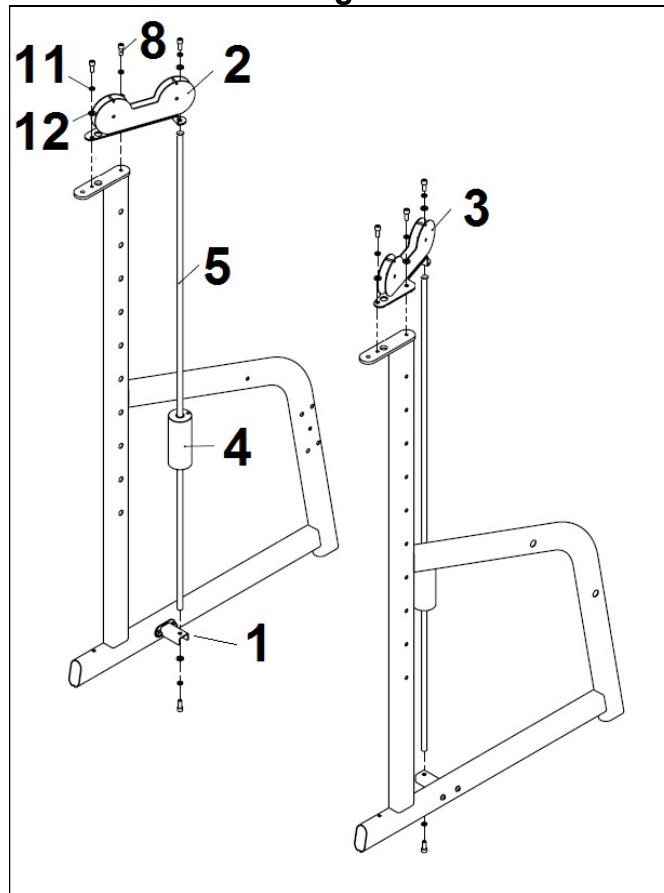
**D**

Positionieren Sie die Stütze (1) und schrauben Sie sie mit den Schrauben (9), den Unterlegscheiben (13) und den Muttern (14) fest.

Nehmen Sie dann die gleiche Montage auf der rechten Seite vor.



Fig.2



**E**

Introduzca el contrapeso (4) en la barra (5).

Posicione el soporte superior (2) en el soporte principal y atorníllelo con los tornillos (8) junto con las arandelas (11) y (12).

Posicione la barra (5) en el soporte (1) y (2) y atorníllelo con los tornillos (8) junto con las arandelas (11) y (12).

Realice el mismo montaje para el lado derecho.

**GB**

Insert the counterweight (4) into bar (5).

Position the top support (2) on the main support and secure using screws (8) along with the washers (11) and (12).

Position the bar (5) on the support (1) and (2) and secure using screws (8) along with the washers (11) and (12).

Now go through the same procedure for the right side.

**F**

Introduire le contrepoids (4) dans son le barre (5).

Positionner le support de barre (2) dans le support et le visser en utilisant les vis (8), les rondelles (11) et (12).

Positionner le barre (5) dans le support (1) et (2) et le visser en utilisant les vis (8), les rondelles (11) et (12).

Procéder de même pour le côté droit.

**D**

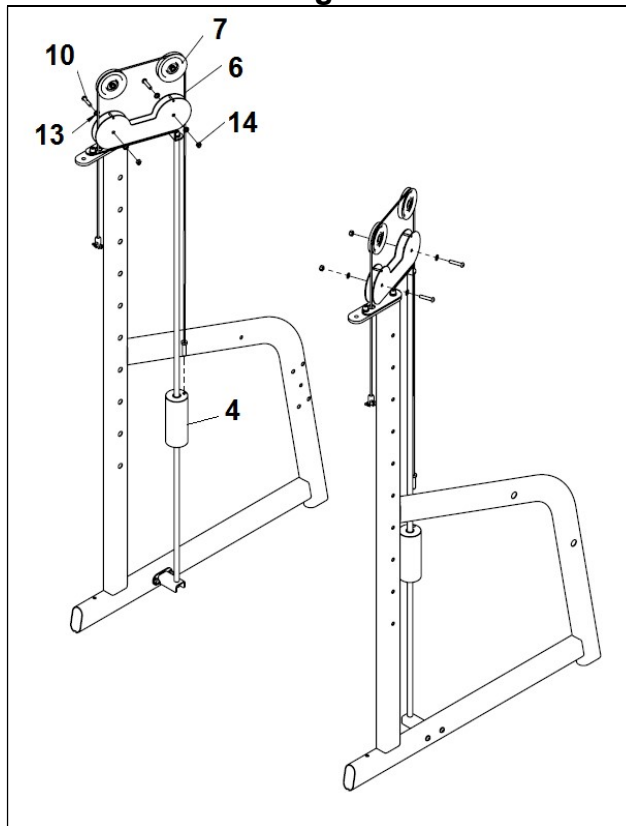
Schieben Sie der Stützstange (4) in die Stange (5).

Positionieren Sie der Stützstange (2) an der Stütze und ziehen Sie sie mit den Schrauben (8), den Unterlegscheiben (11) und (12).

Schieben Sie die Stange (5) an der Stützstange (1) und (2) und befestigen Sie ihn mit der Schraube (8) und der Unterlegscheibe (11) und (12).

Nehmen Sie dann die gleiche Montage auf der rechten Seite vor.

**Fig.3**



**E**

Pase el cable (6) por las poleas superiores. Atornille la punta del cable (6) en el contrapeso (4).  
Sitúe las poleas (7) y atorníllelo con los tornillos (10) junto con las arandelas (13) y las tuercas (14).  
Realice el mismo montaje para el lado derecho.

**GB**

Take the end of the cable (6) and pass it through the top pulleys. Screw the tip of the cable (6) onto the counterweight (4).  
Position the pulleys (7) and secure it using screws (10) along with the washers (13) and nuts (14).  
Now go through the same procedure for the right side.

**F**

Prendre l'extrémité du câble (6) et le passer à travers les poulies supérieures. Visser la pointe du câble (6) sur le contrepoids (4).  
Positionner les poulies (7) et le visser en utilisant les vis (10) les rondelles (13) et les écrous (14).  
Procéder de même pour le côté droit.

**D**

Führen Sie das Ende des Kabels (6) um die oberen Seilrollen. Schrauben Sie das Ende des Kabels (6) an das Ausgleichgewicht (4).  
Positionieren Sie die Seilrollen (7) und schrauben Sie sie mit den Schrauben (10), den Unterlegscheiben (13) und den Muttern (14) fest.  
Nehmen Sie dann die gleiche Montage auf der rechten Seite vor.

**MUY IMPORTANTE:**

Una vez realizado el montaje, compruebe que todos los tornillos que han sido montados en esta maquina, están fuertemente apretados.

**VERY IMPORTANT:**

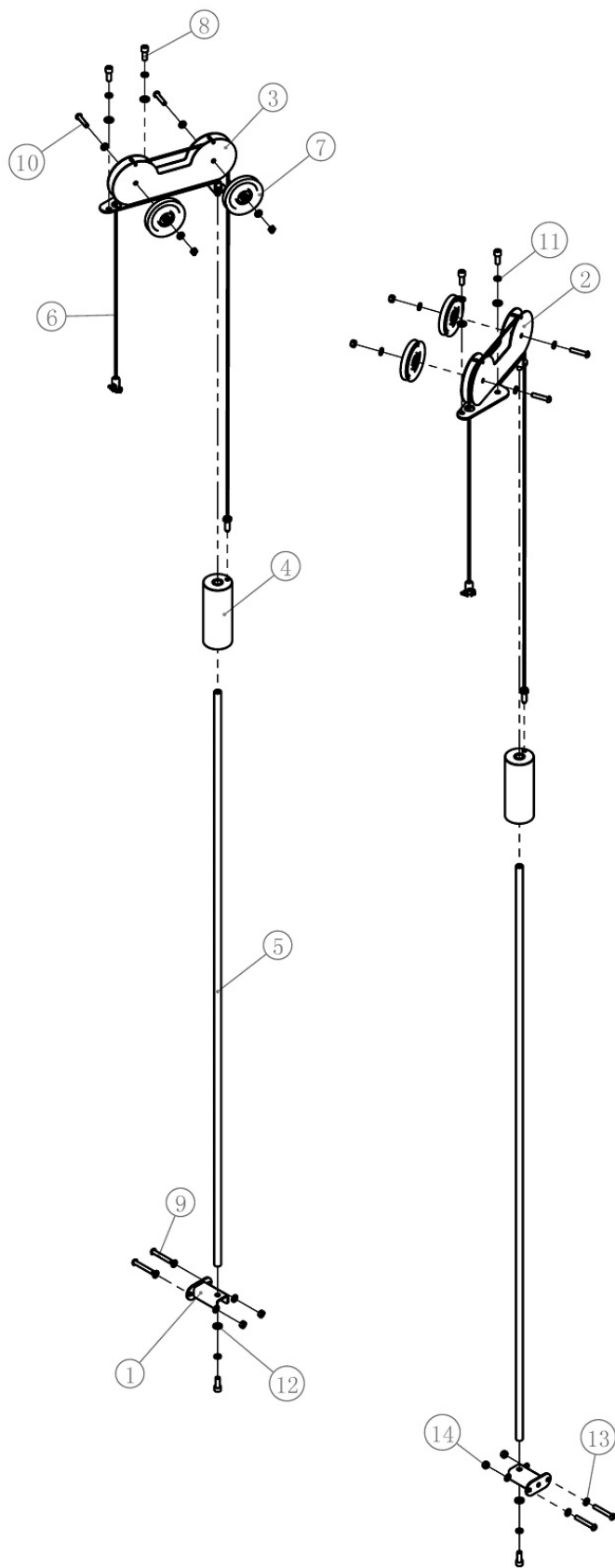
After assembling the unit, check that all of the screws have been fitted to the machine and that they are tightened securely.

**TRÈS IMPORTANT :**

Une fois le montage effectué, vérifiez que toutes les vis ont été positionnées et qu'elles sont correctement serrées.

**SEHR WICHTIG:**

Vergewissern Sie sich nach der Montage, dass alle Schrauben des Geräts eingesetzt und gut festgezogen wurden.



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

**To order replacement parts:** State the part code and Quantity

**Pour commander des pièces de rechange:** Indiquer le code de la pièce de rechange et la quantité désirée.

**Bei der Bestellung von Ersatzteilen:** Bitte Teile-Code und Menge angeben.

<b>Nº</b>	<b>Code</b>	<b>Nº</b>	<b>Code</b>
1	A-L350PBCW0100B	8	A-GB70M12*30DS20
2	A-L350PBCW0200B	9	A-PNLM10*70DS20
3	A-L350PBCW0300B	10	A-PNLM10*50DS20
4	A-L350PBCW04ASSYB	11	A-GB9312DS12
5	A-L350PBCW0500	12	A-GB9512DS2
6	A-L350PBCW0600	13	A-GB9510DS2
7	A-SG500110400V7	14	A-NM10DS2

**BH FITNESS SPAIN**

EXERCYCLE,S.L. (Manufacturer)  
 P.O.BOX 195  
 01080 VITORIA (SPAIN)  
 Tel.: +34 945 29 02 58  
 Fax: +34 945 29 00 49  
 e-mail: sac@bhfitness.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 Oiaã  
 3770-068 Oiaã  
 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 GERMANY GmbH**

Grasstrasse 13  
 45356 ESSEN  
 GERMANY

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

**BH FITNESS UK**

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

**AFTER SALES – UK**

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

**BH FITNESS FRANCE****SAV FRANCE**

Tel : +33 559 423 419

**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

**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.bhlatam.com.mx

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

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