

GlobalGym plus



Instrucciones de montaje y utilización Instructions for assembly and use

Fig.1

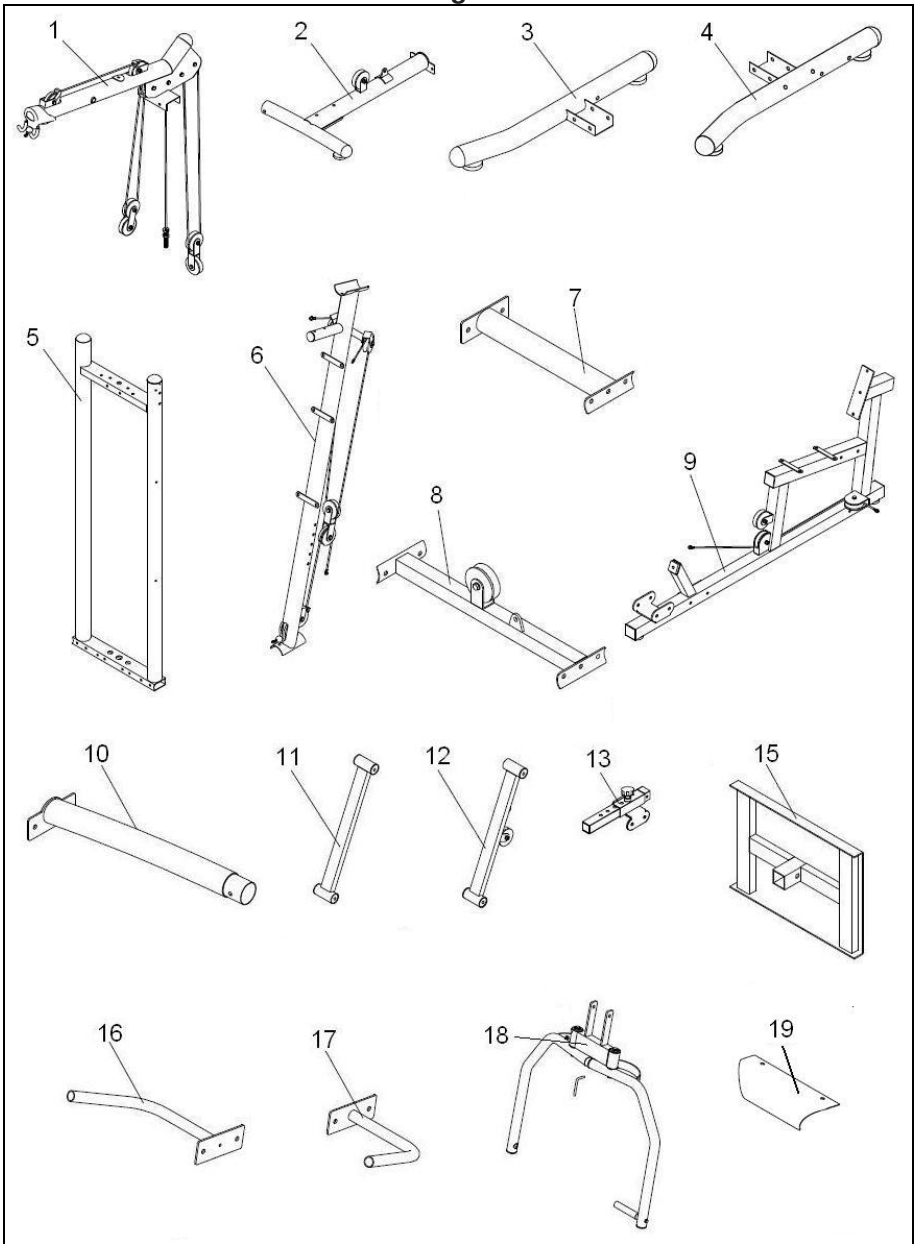


Fig.2

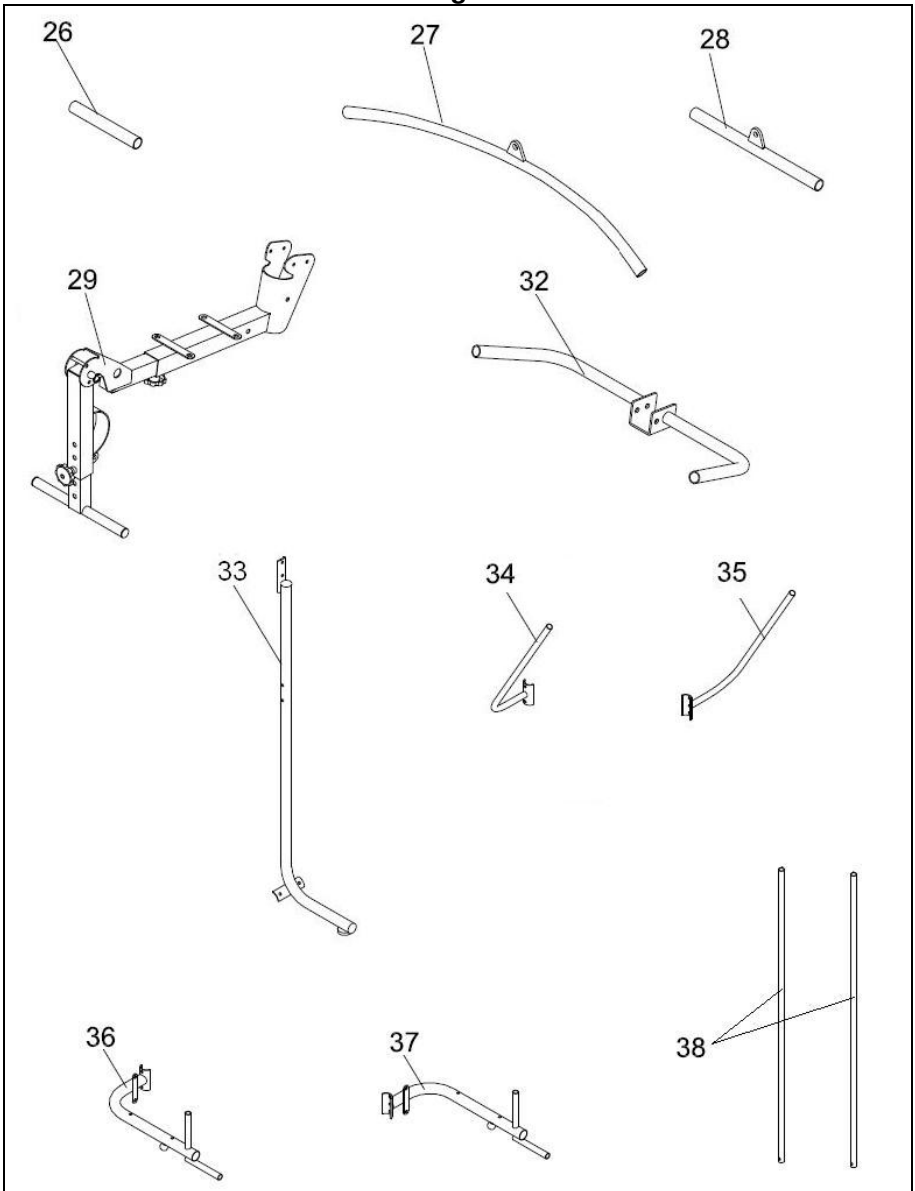


Fig.3

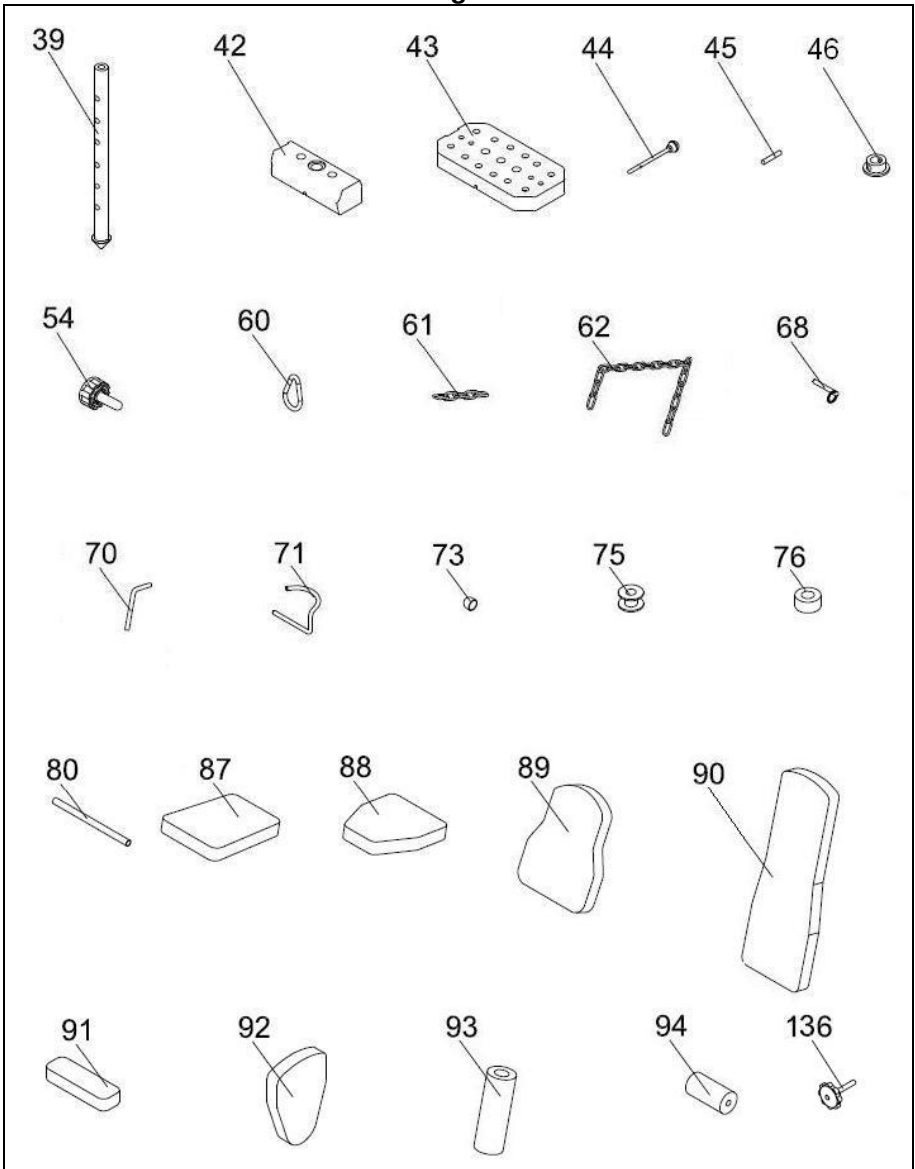


Fig.4

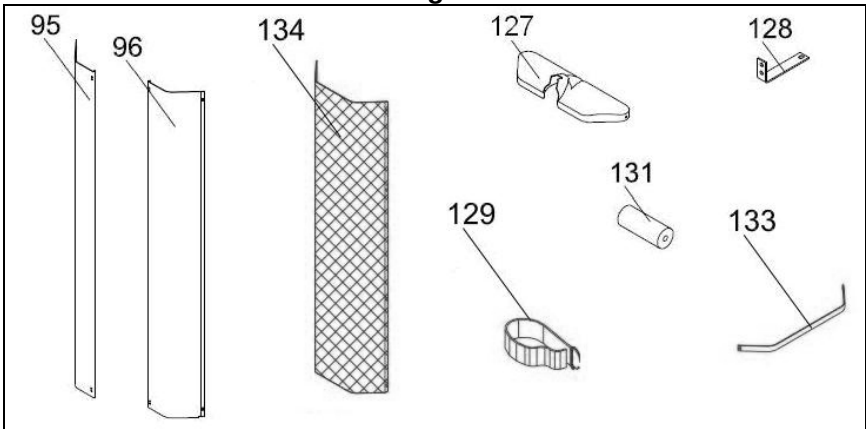


Fig.5

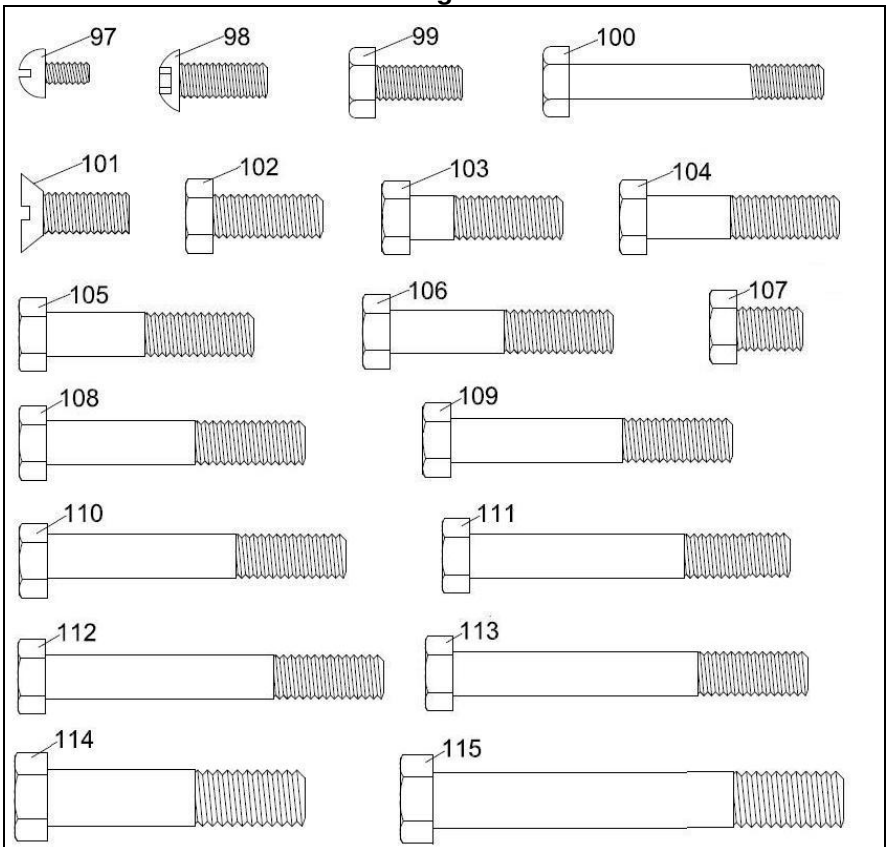


Fig.6

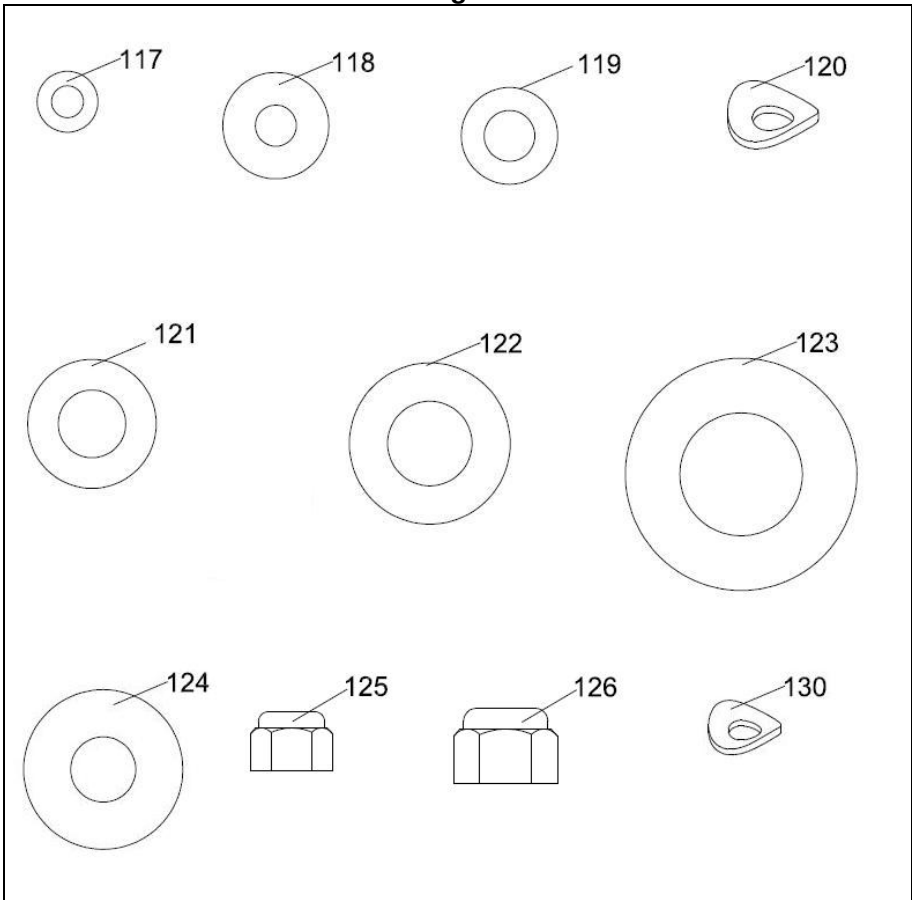


Fig.7

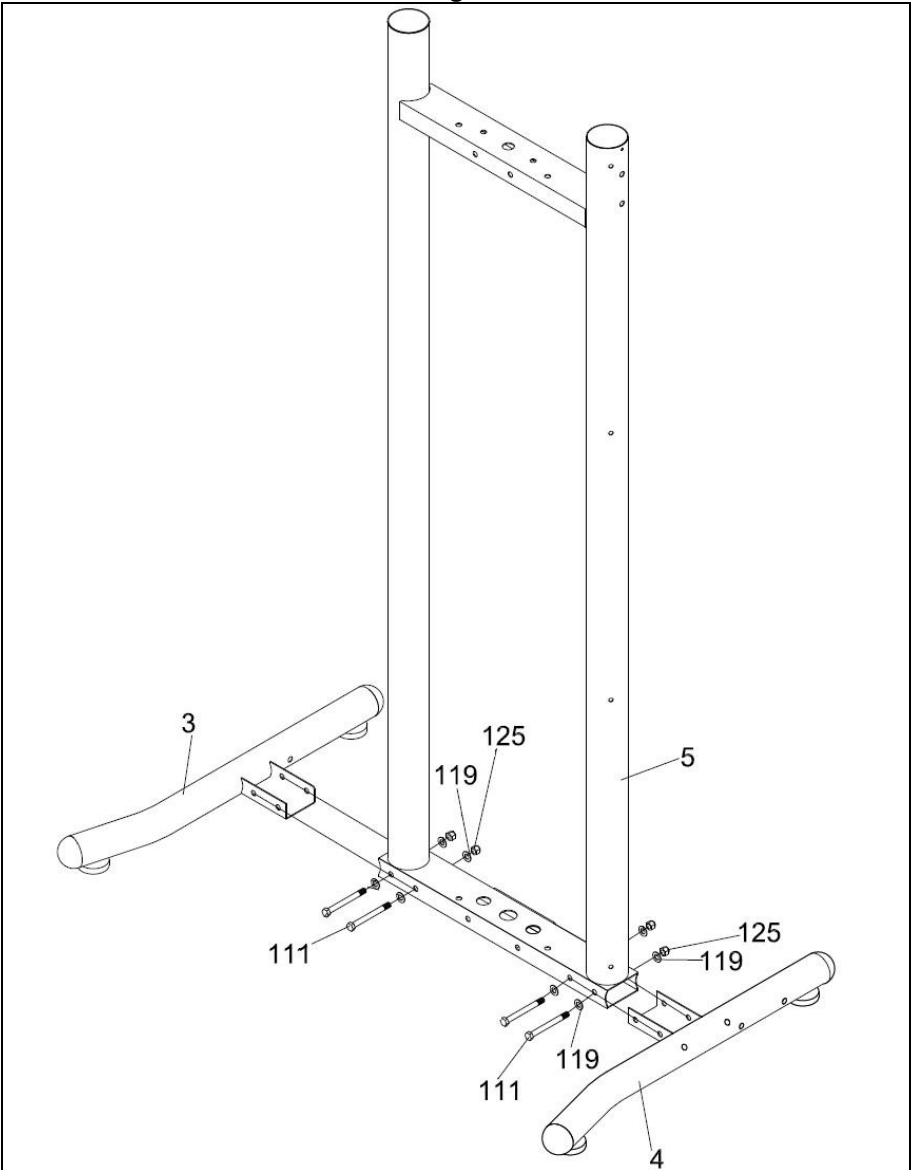


Fig.8

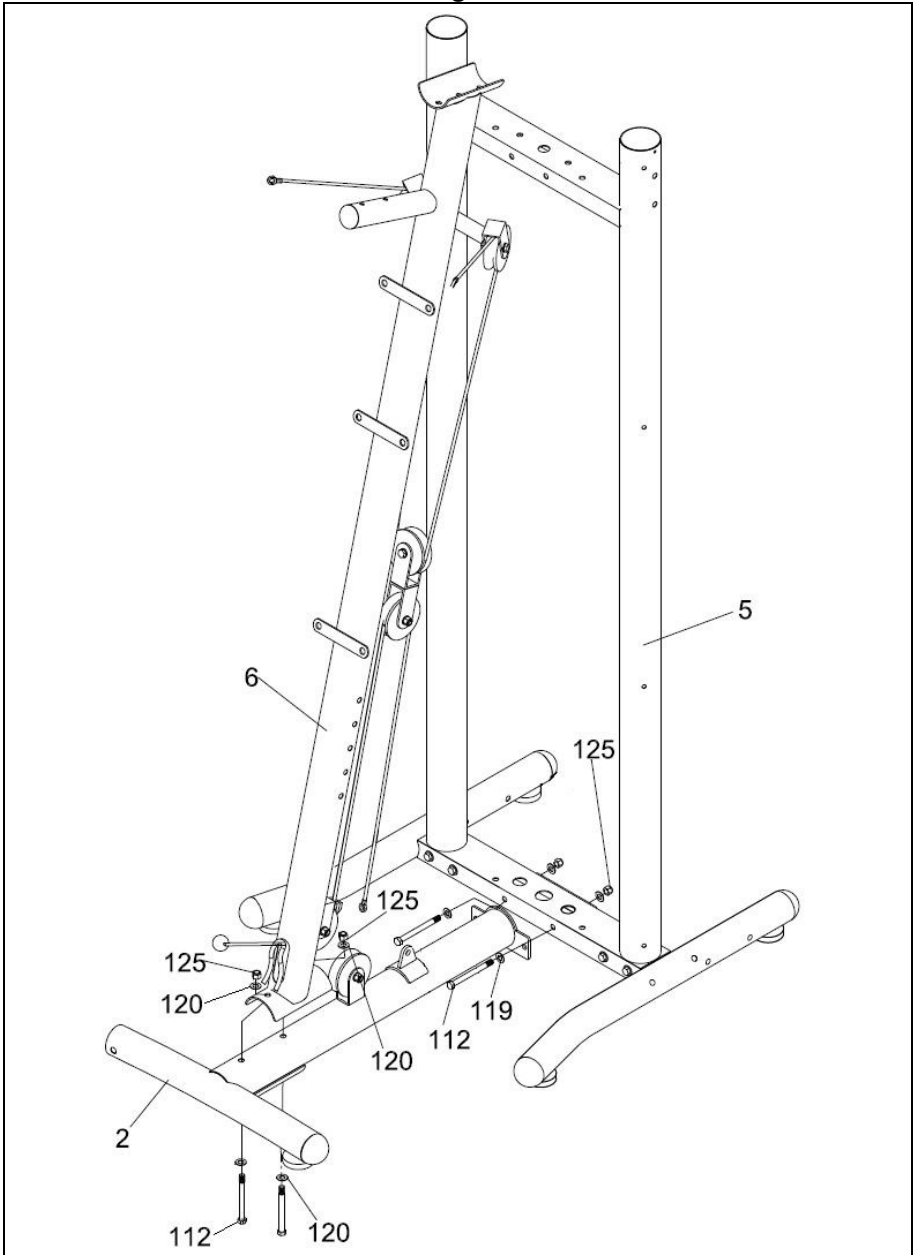


Fig.9

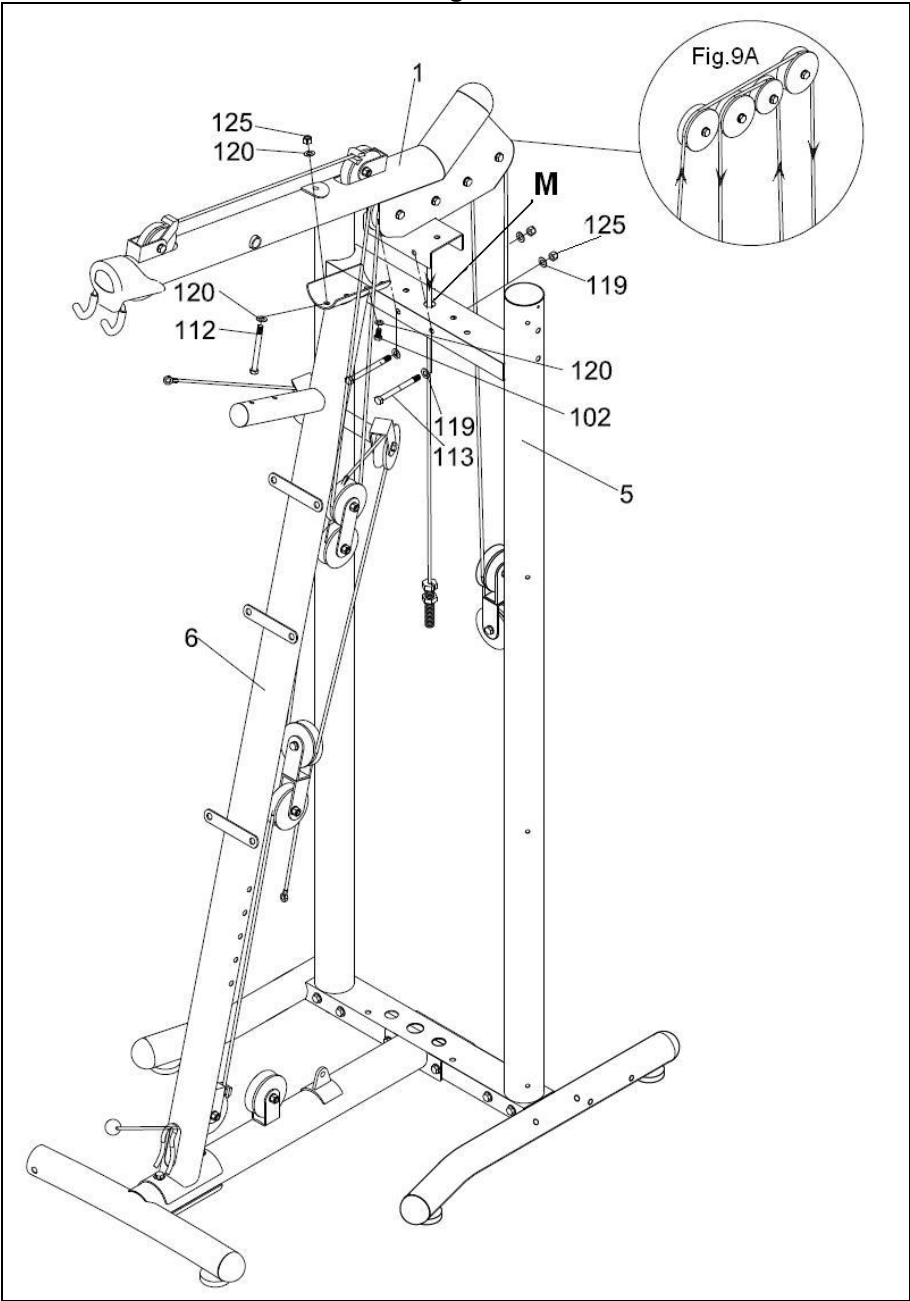


Fig.10

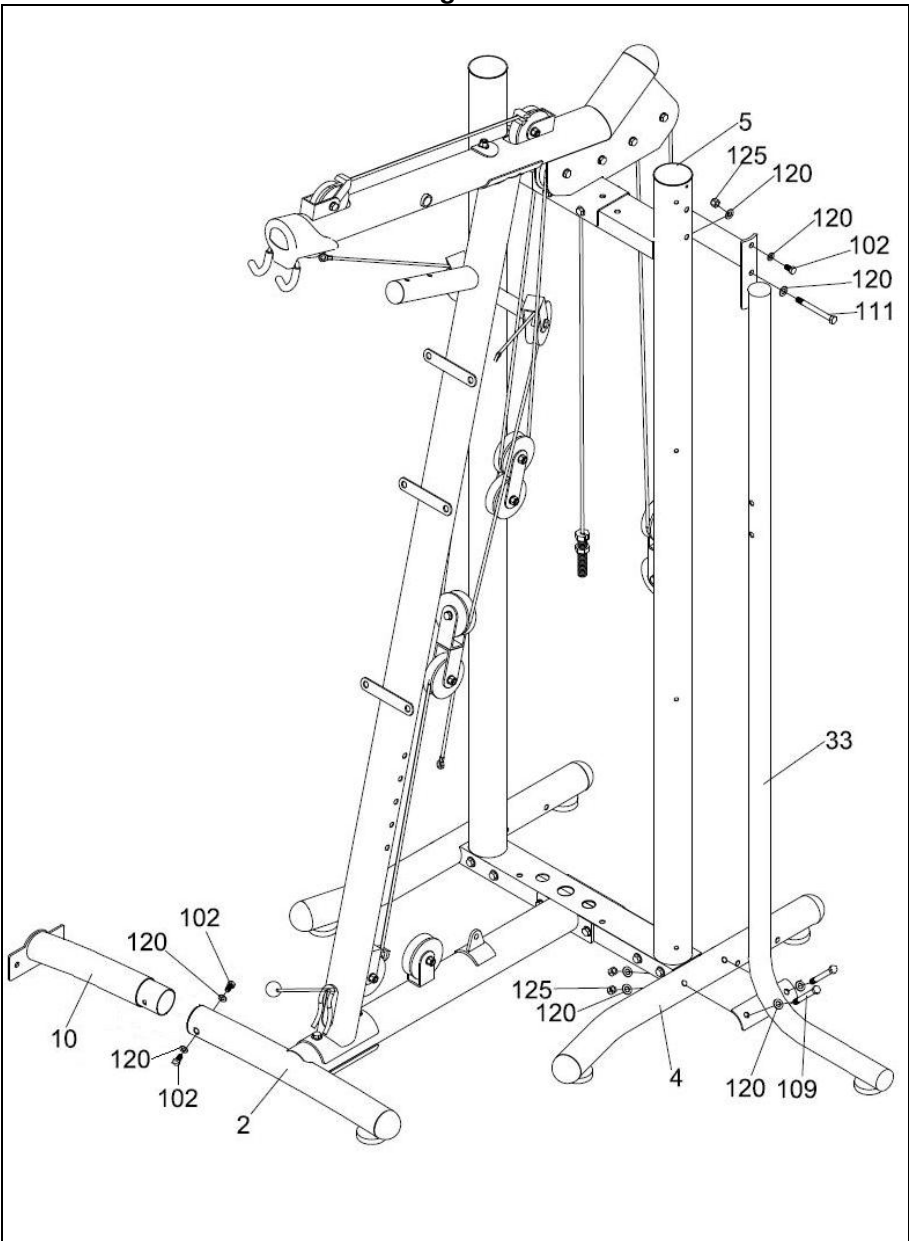


Fig.11

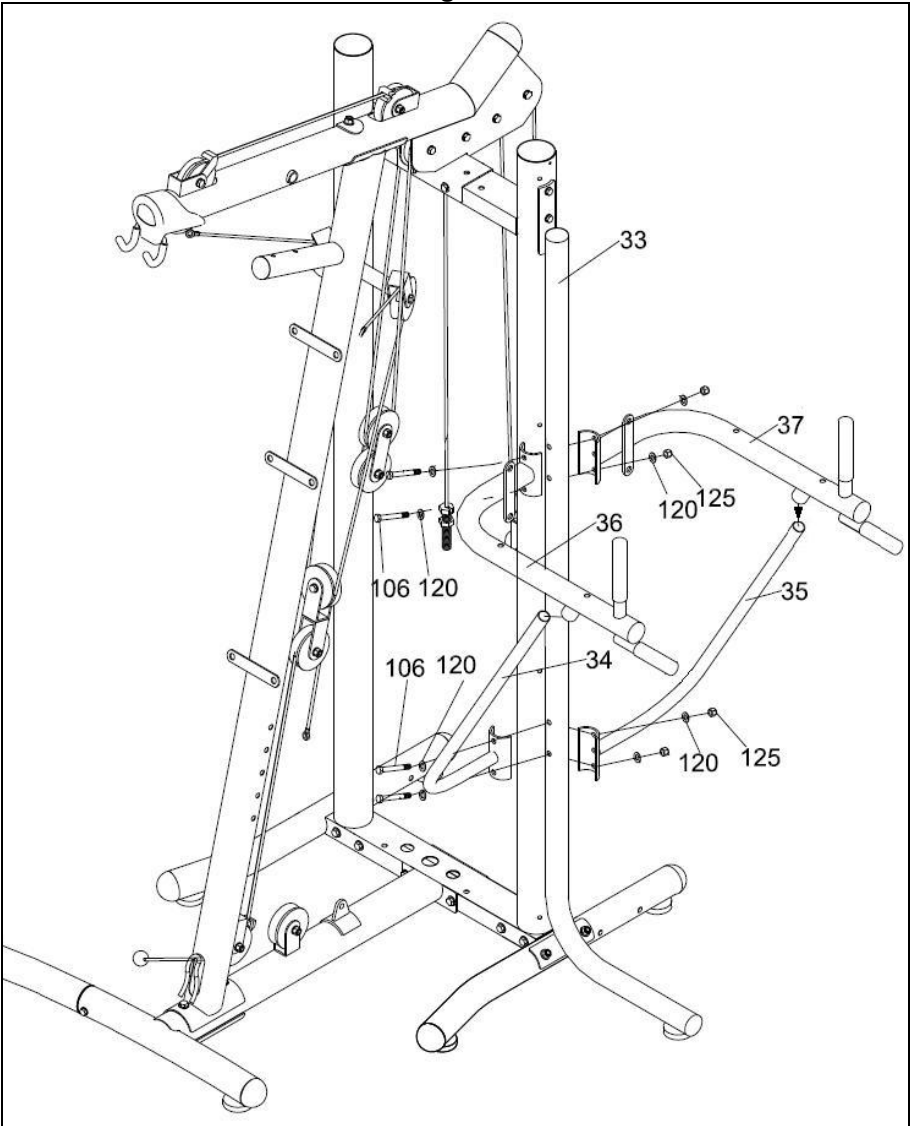


Fig.12

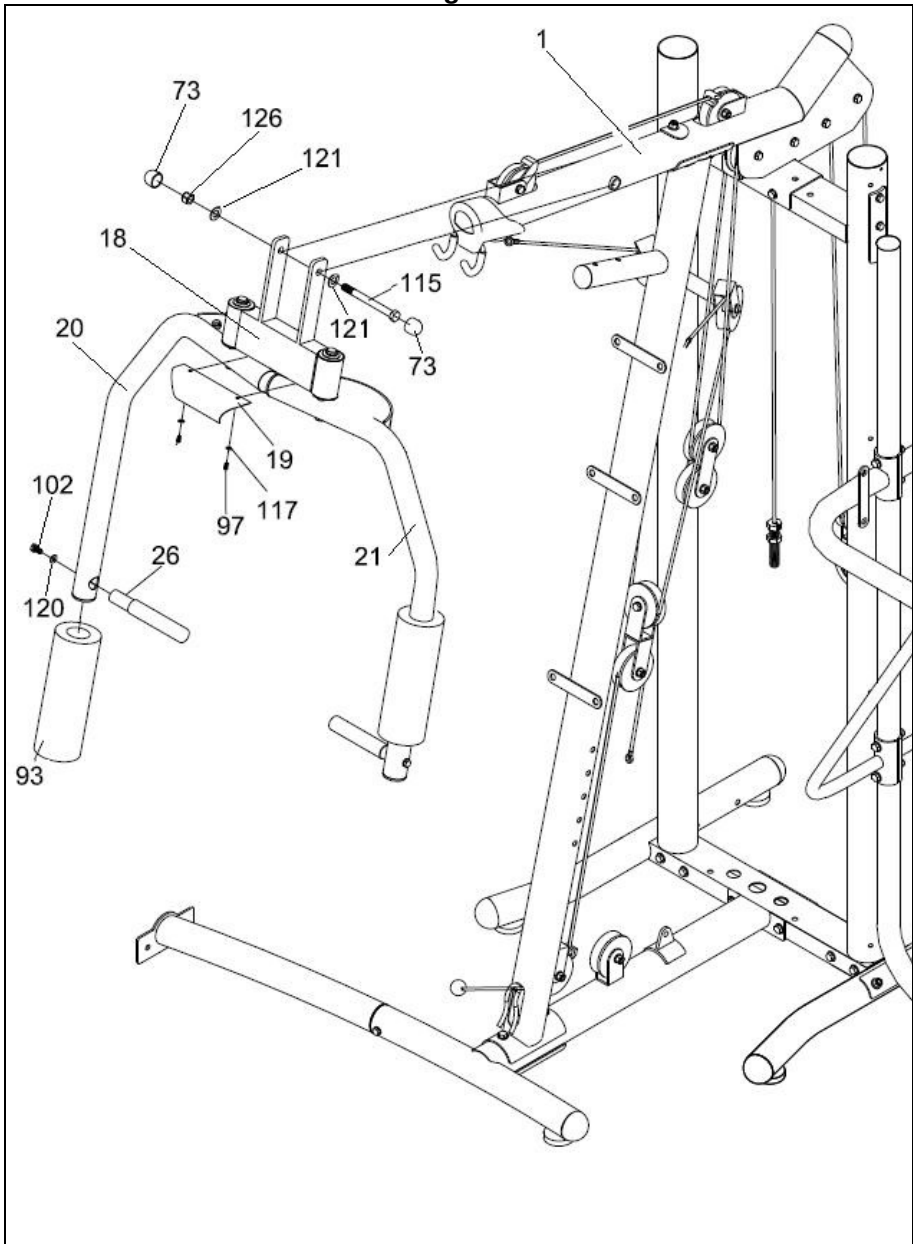


Fig.13

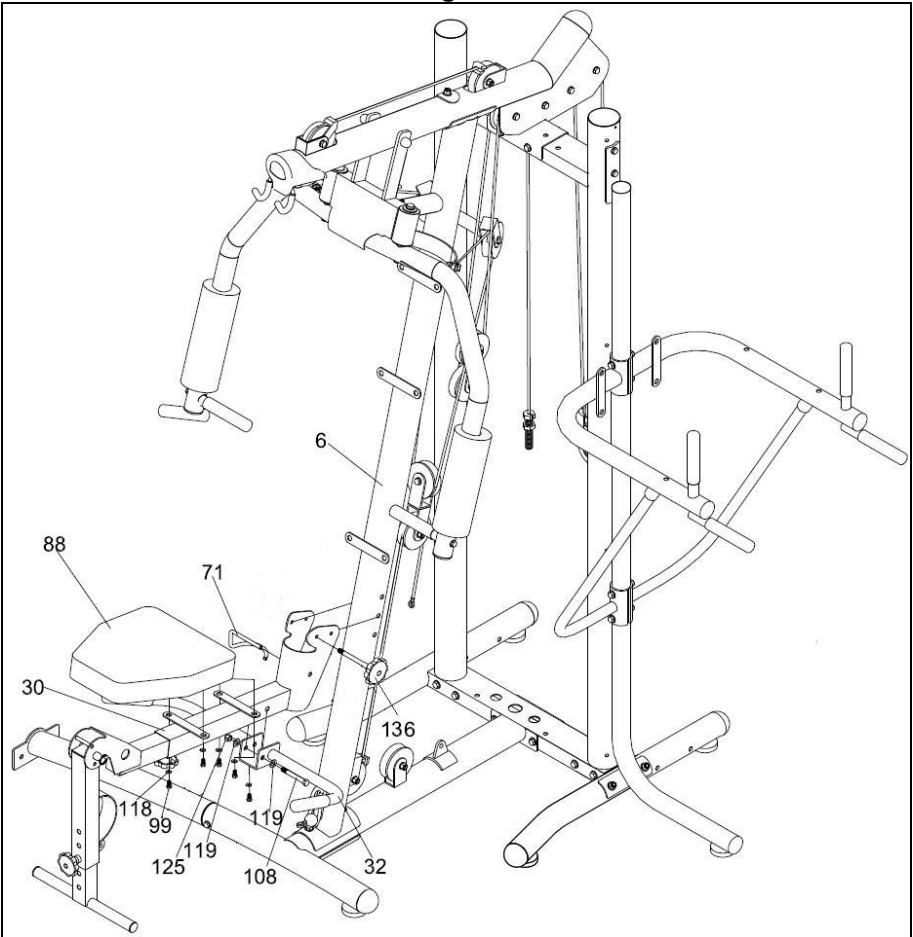


Fig.14

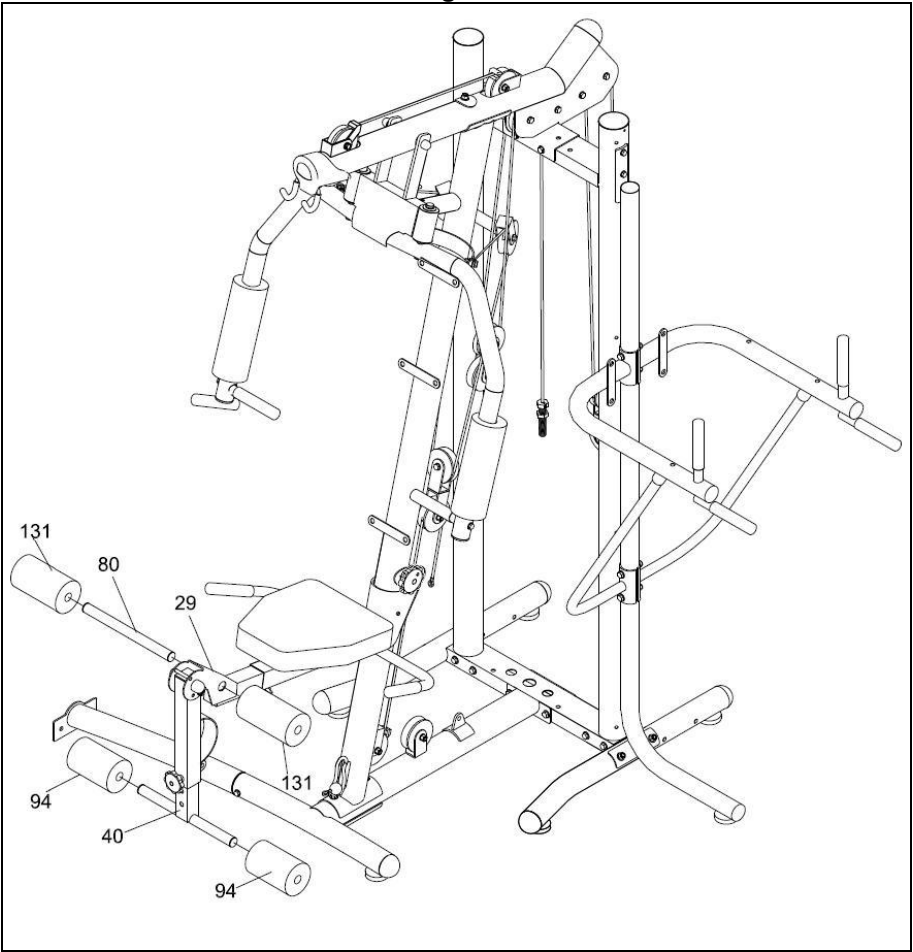


Fig.15

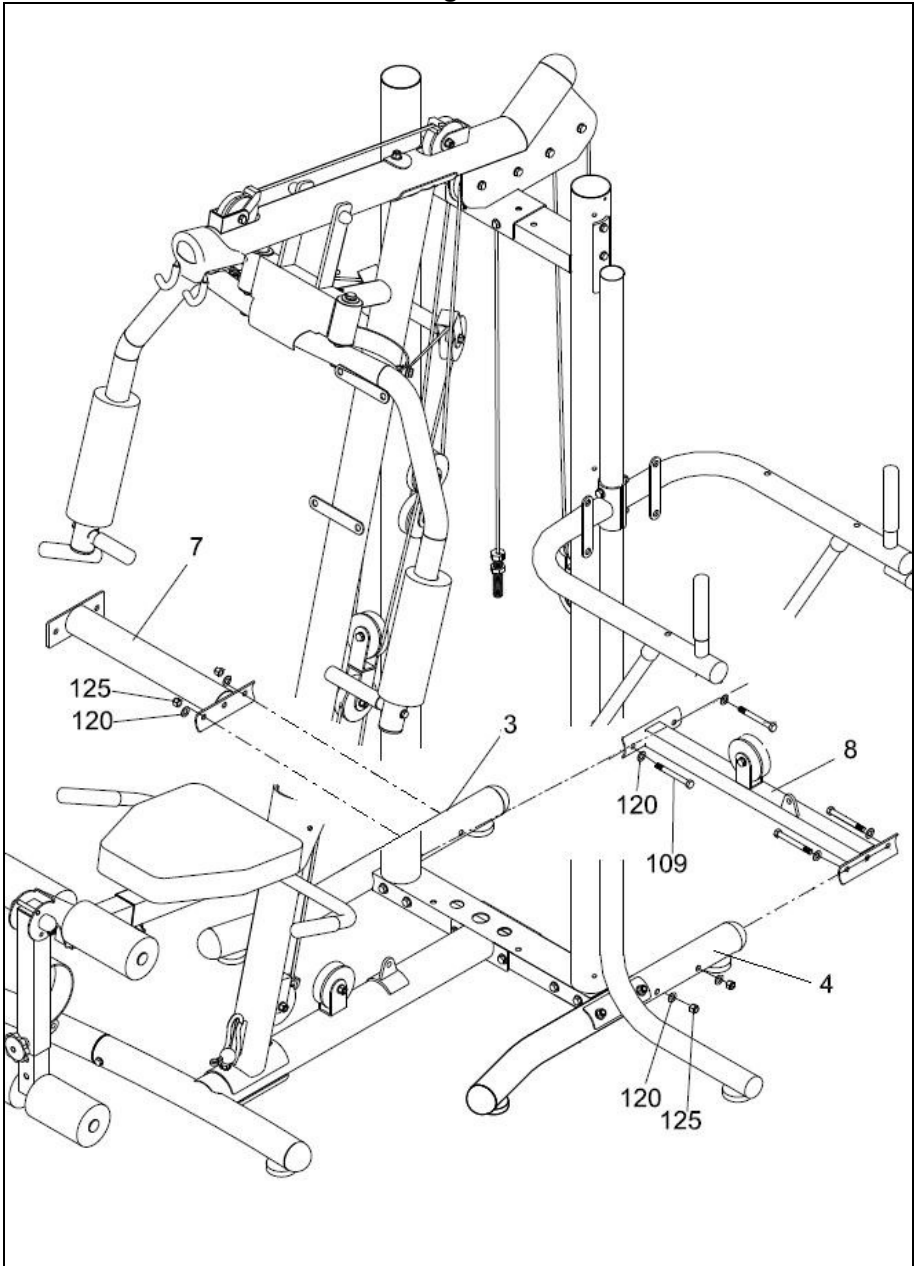


Fig.16

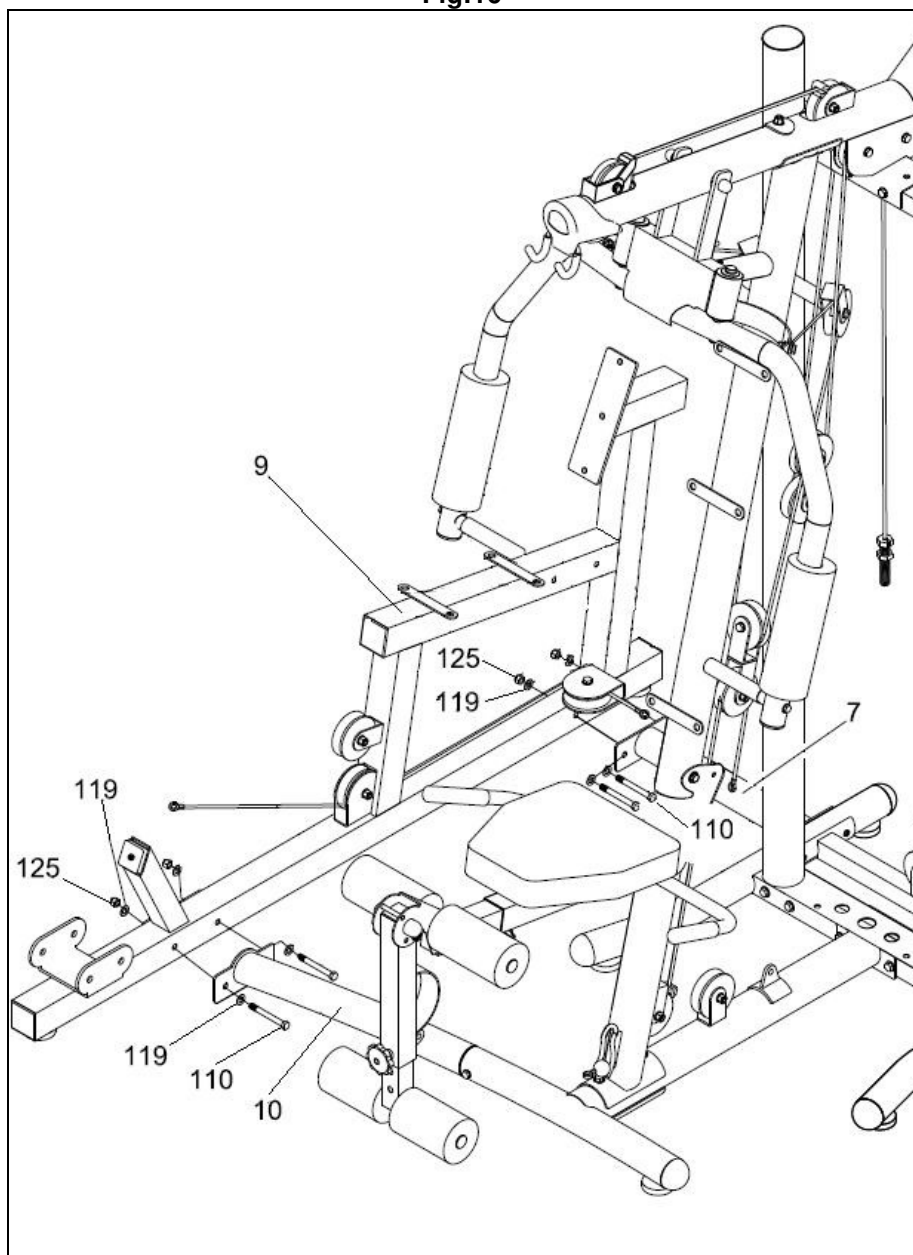


Fig.17

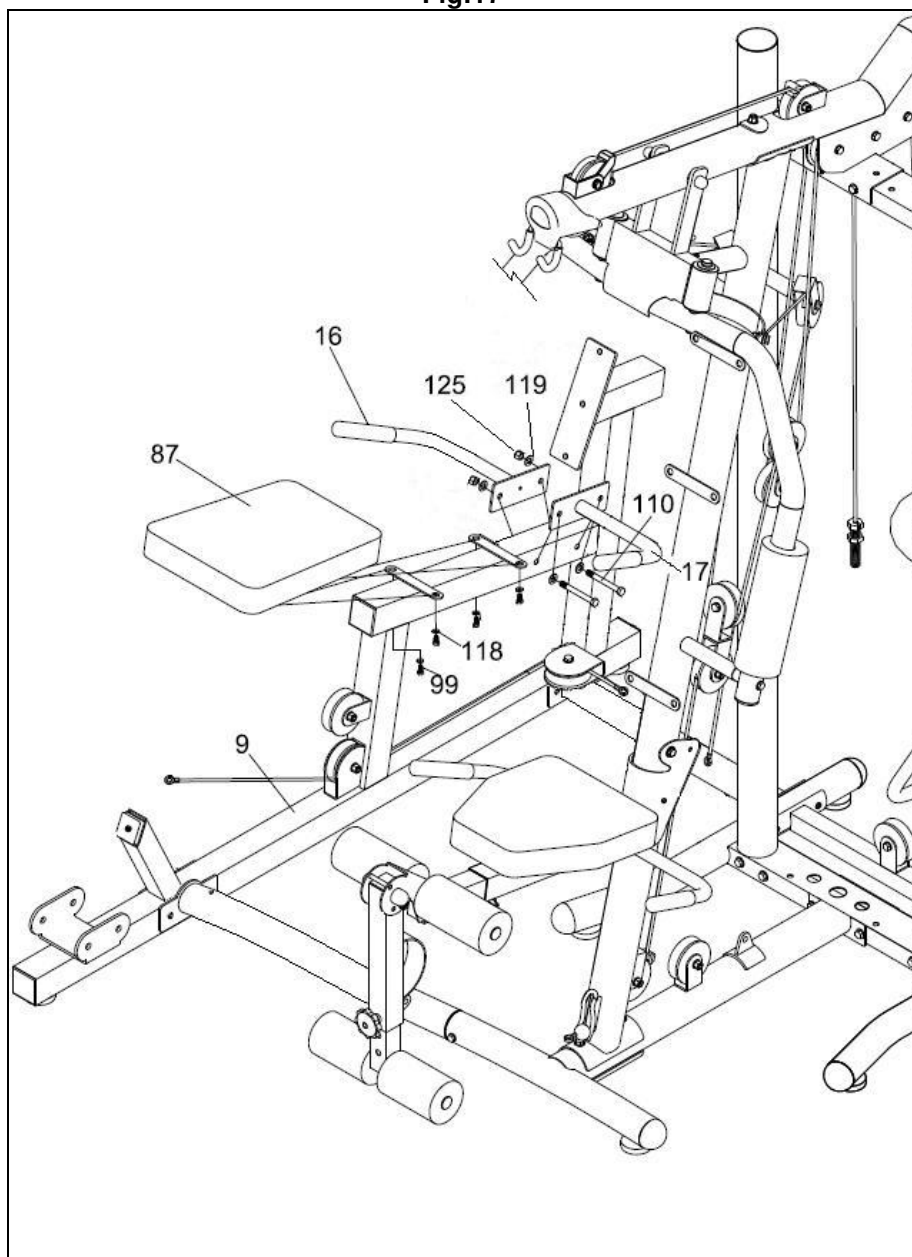


Fig.18

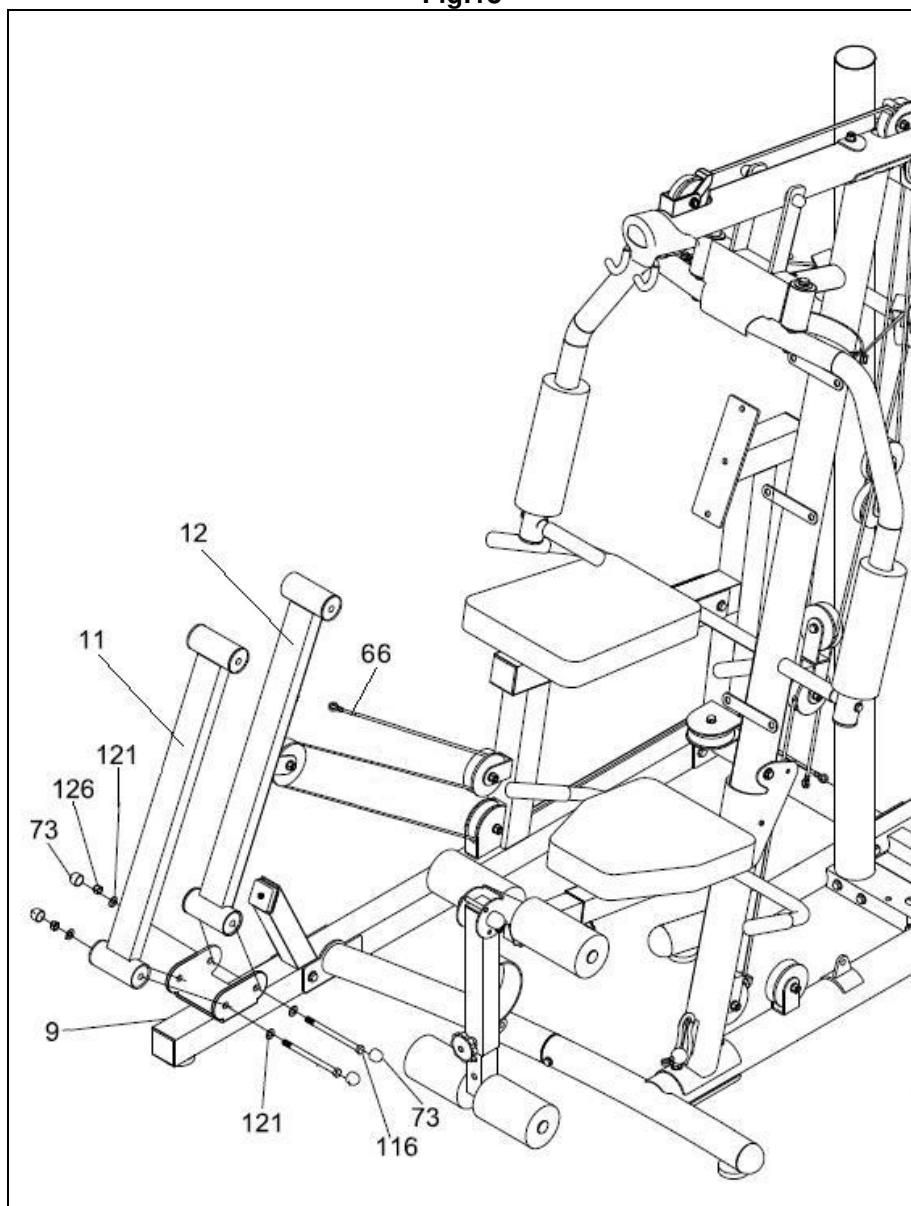


Fig.20

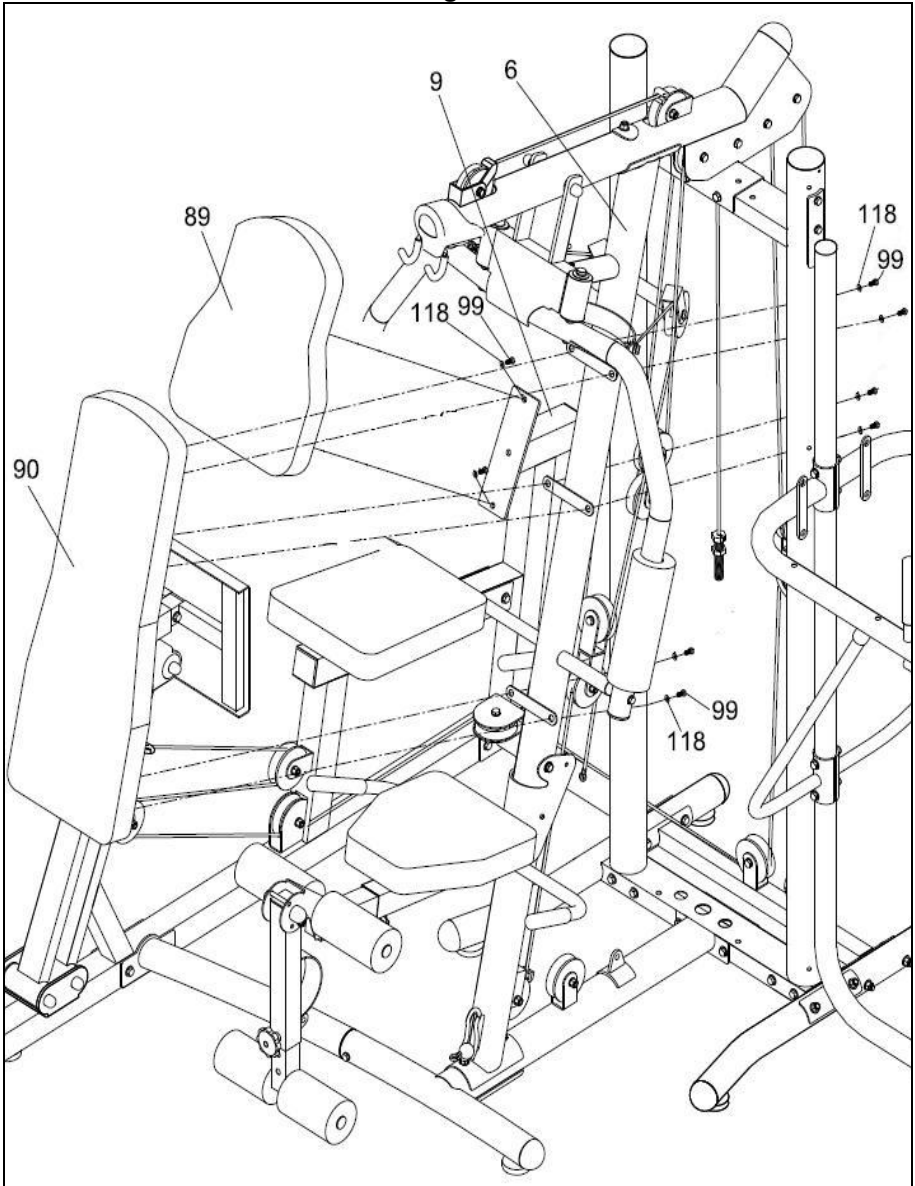


Fig.21

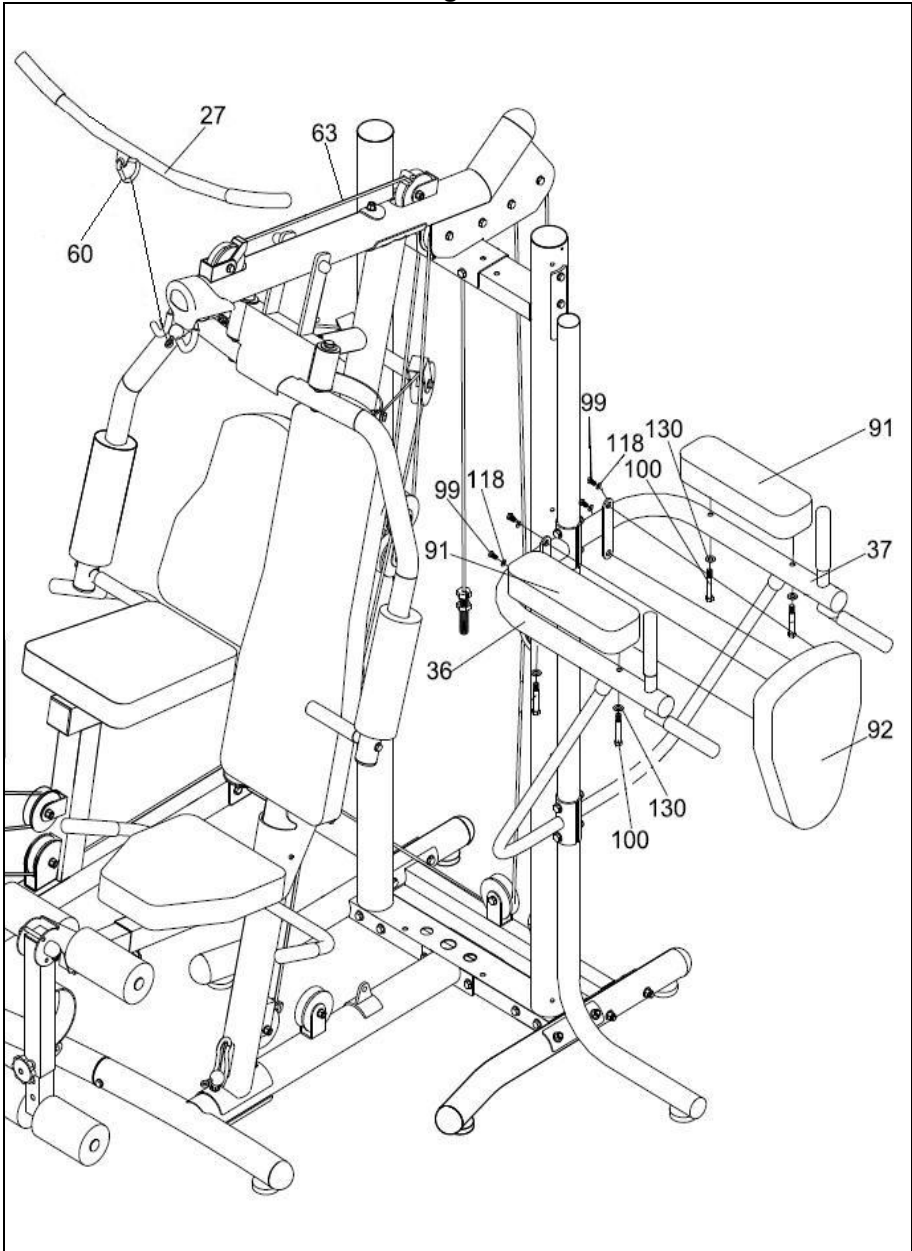


Fig.22

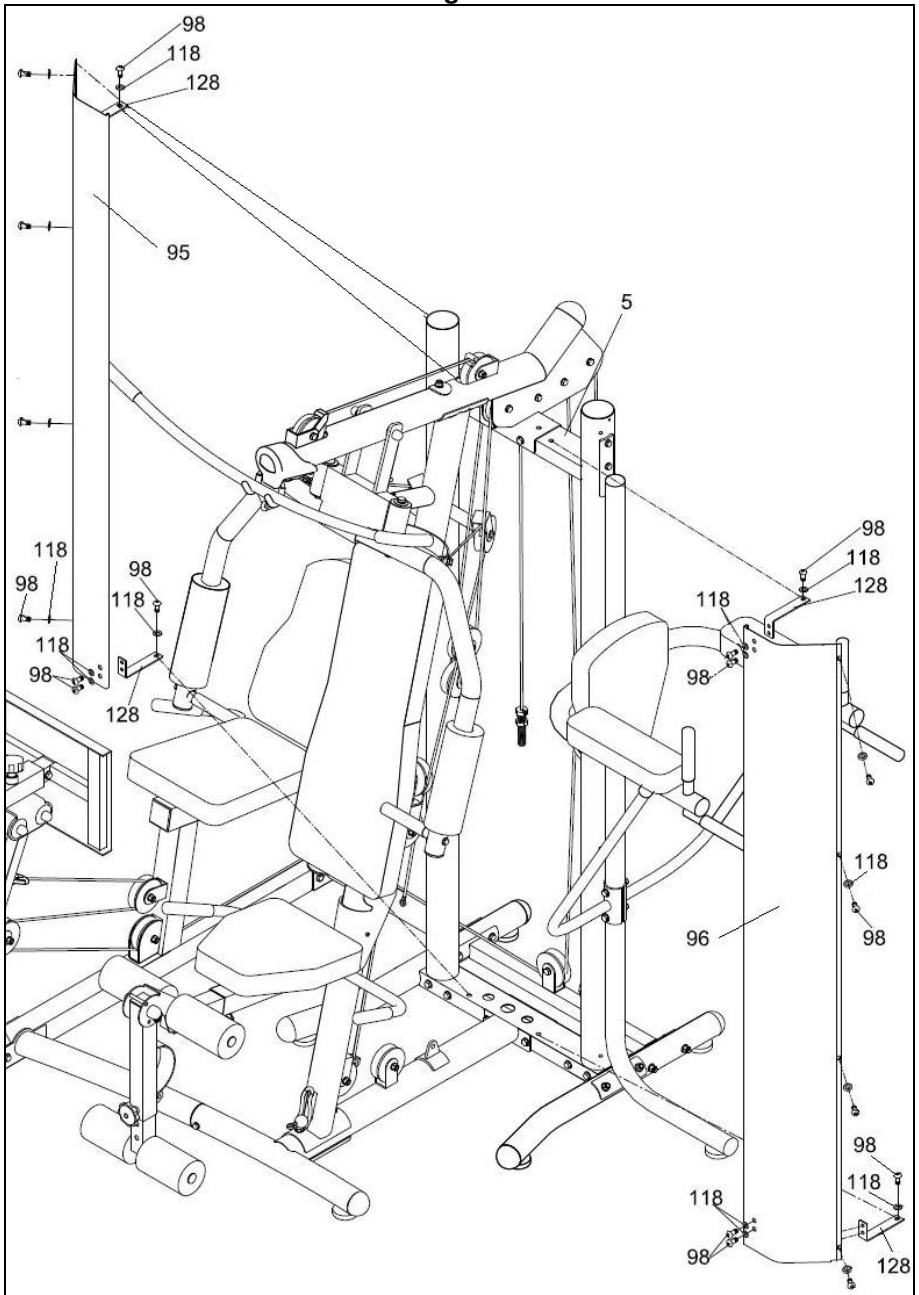


Fig.23

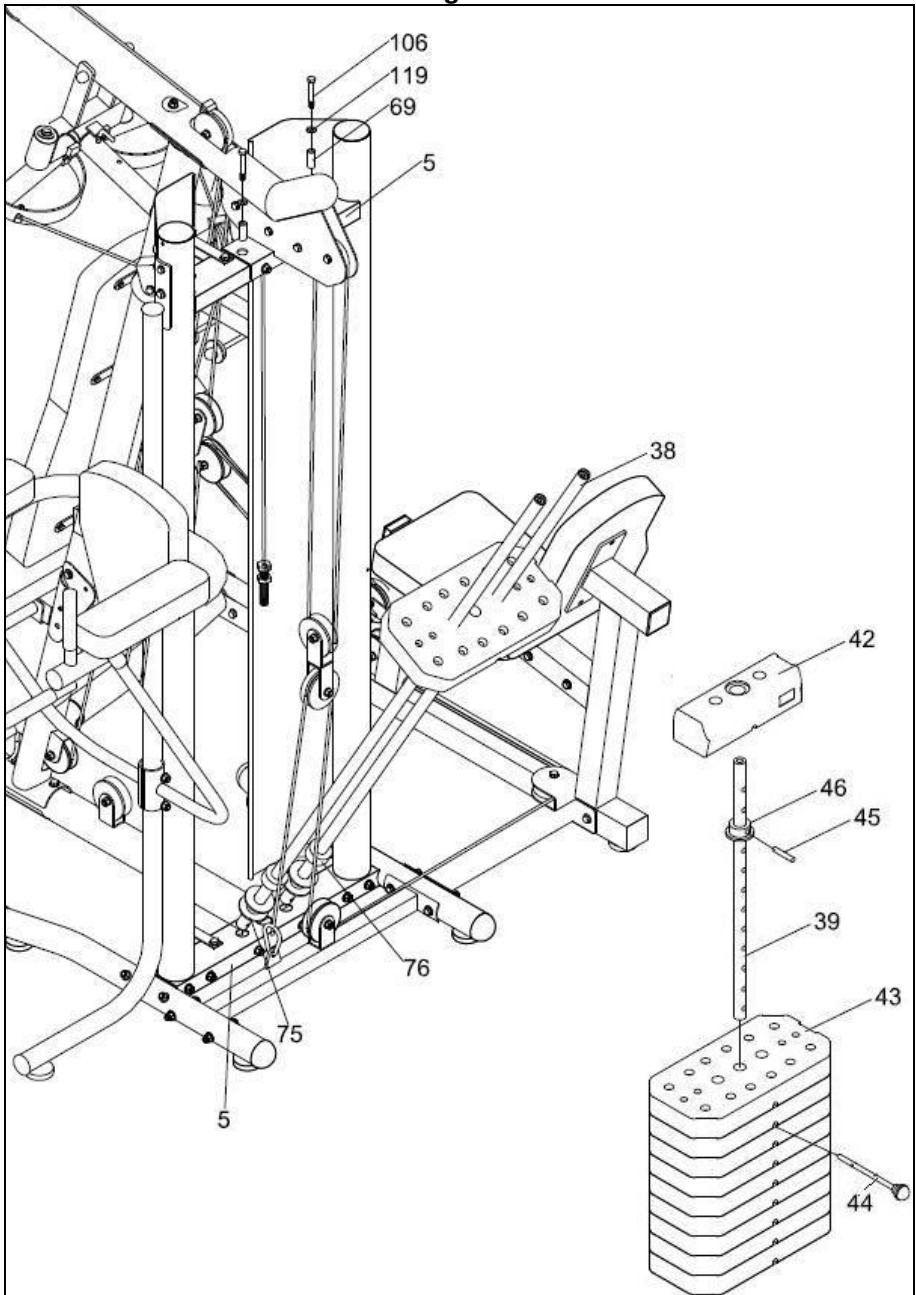


Fig.24

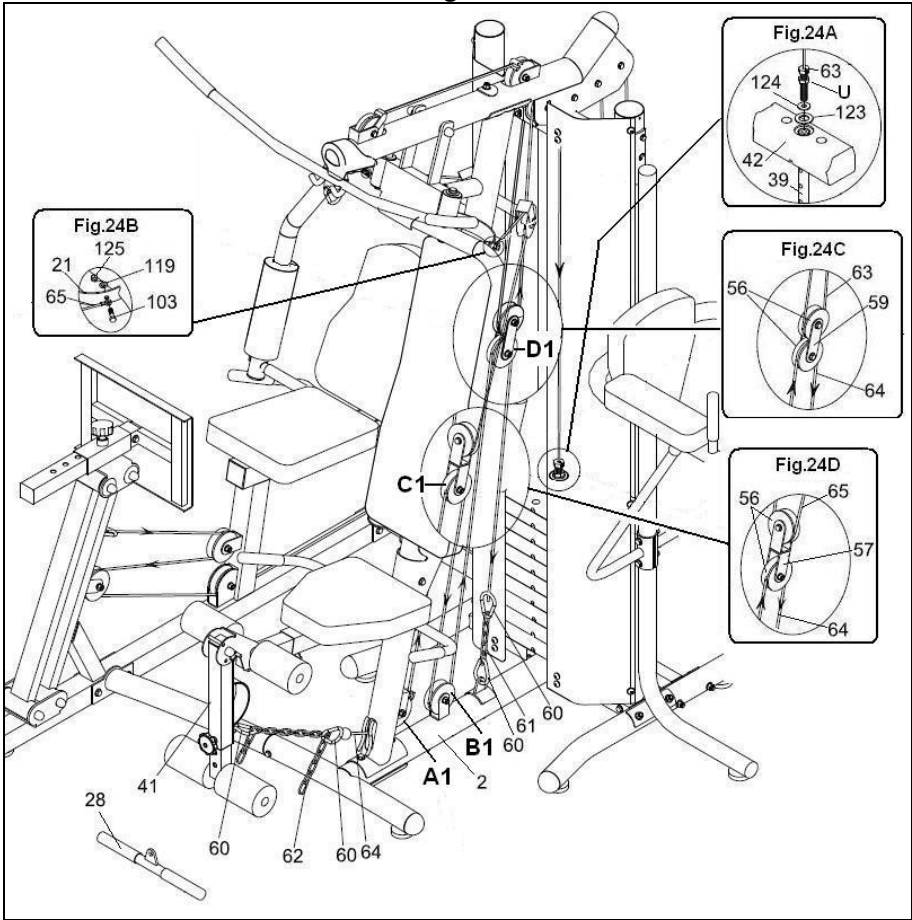


Fig.25

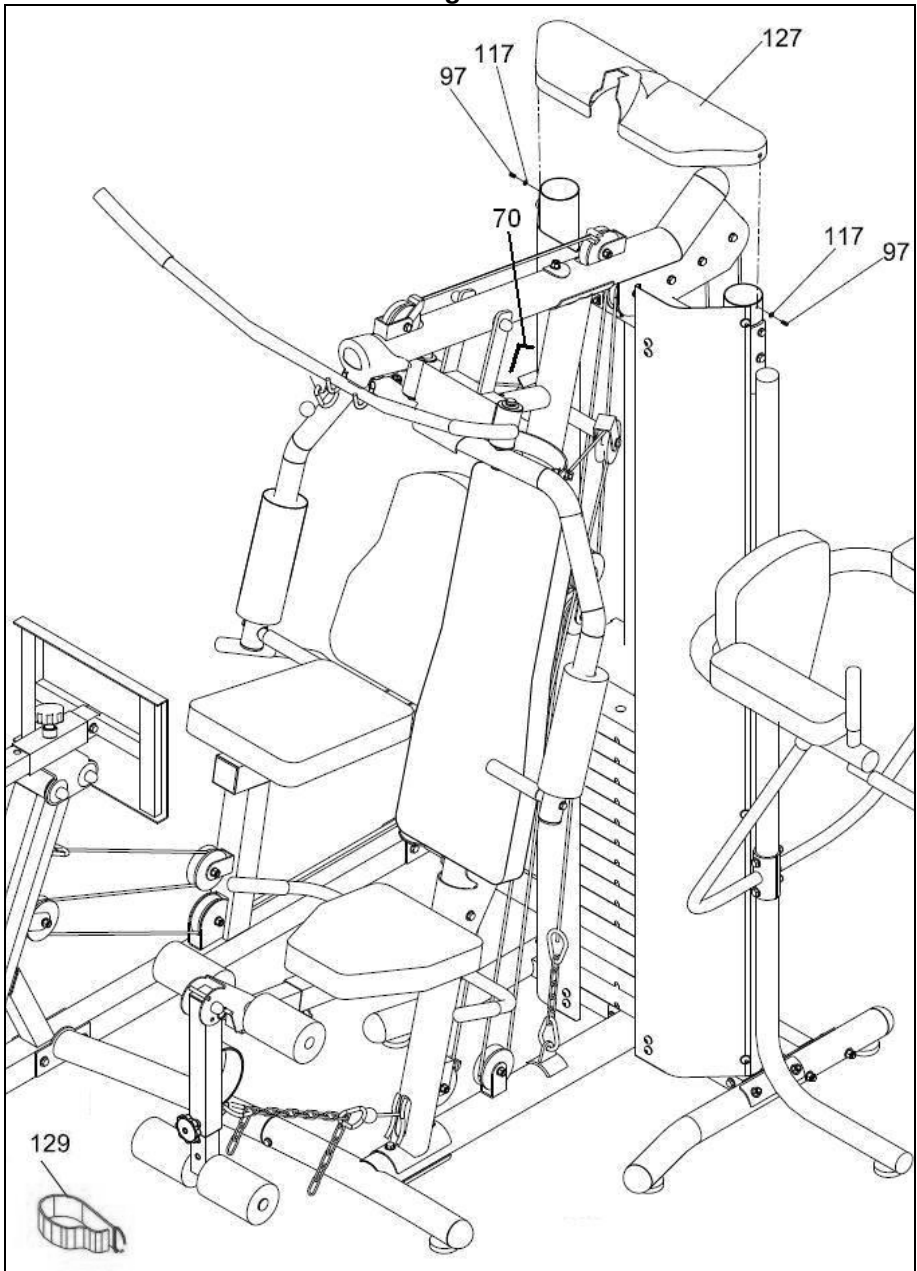


Fig.25A

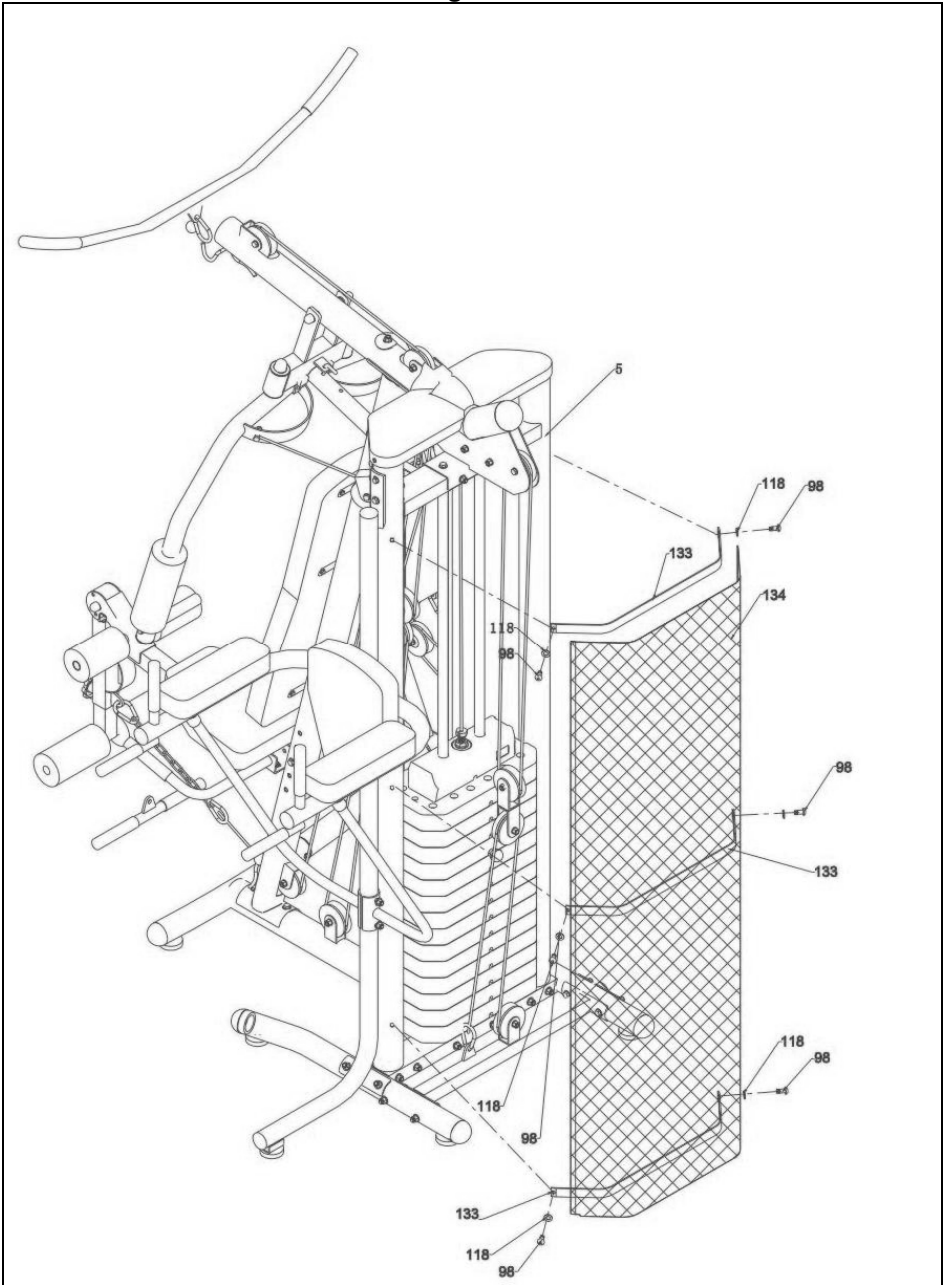
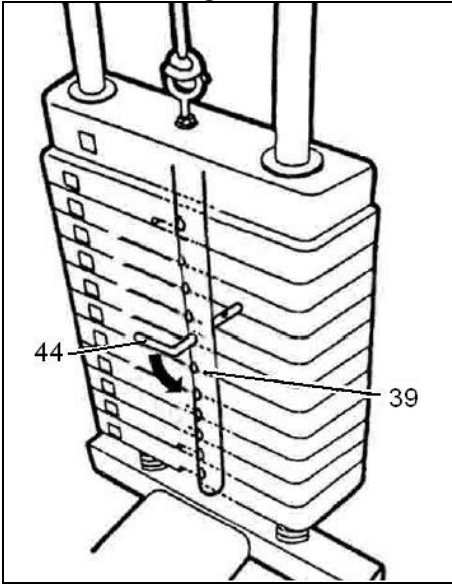
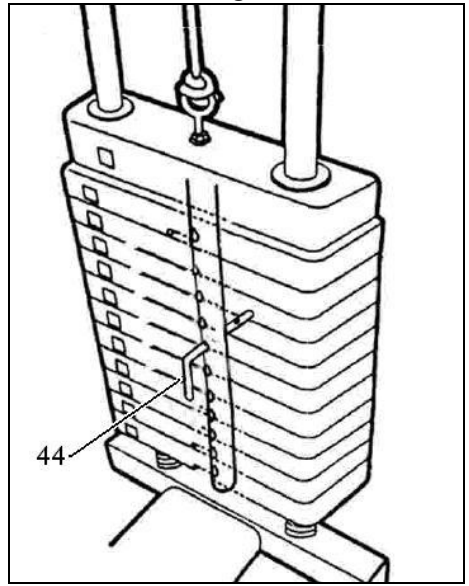


Fig.26**Fig.27****Fig.28**

G152X		
KG	Letter	Pounds
8	A	18
16	B	36
25	C	55
33	D	75
42	E	95
50	F	110
59	G	130
67	H	150
75	I	165
85	J	190
100	K	220

Fig.29

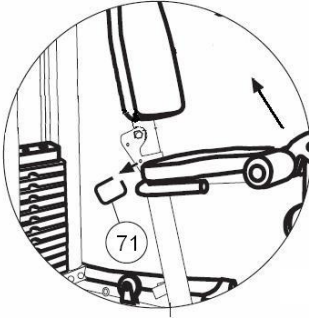


Fig.30

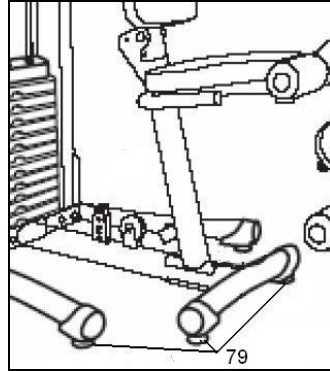
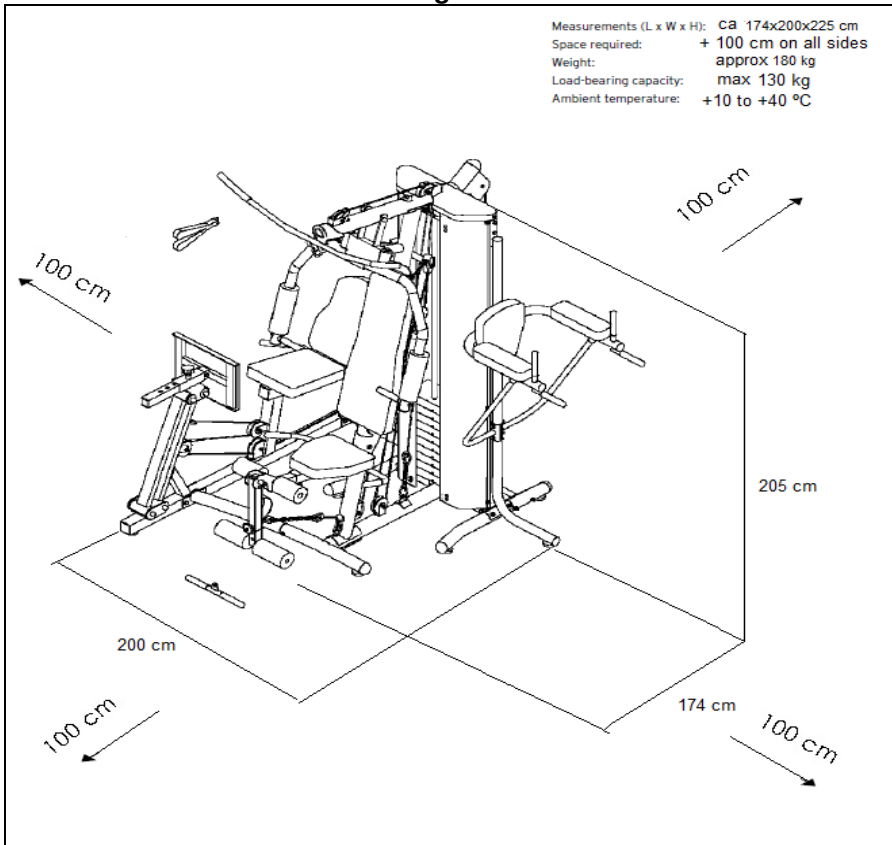


Fig.31



INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD.-

Este aparato ha sido diseñado y construido de modo que proporcione la máxima seguridad. Sin embargo, deben aplicarse ciertas precauciones al utilizar aparatos de ejercicio. Lea el manual en su totalidad antes de montar y utilizar la máquina.

Guarde estas instrucciones.

USO

1.-Esta unidad está diseñada para uso doméstico. No es apropiado para uso profesional o clínico.

2.- El peso de usuario no debe exceder de 130 Kg.

3.- Este aparato ha sido probado y cumple los requisitos de los estándares europeos EN ISO 20957-1 y EN957-2 bajo la clase H.C.

4.- Los padres y otras personas responsables de los niños deben de tener en cuenta la naturaleza curiosa de estos y que puede llevarles a situaciones y conductas que pueden resultar peligrosas. Esta unidad no ha de utilizarse en ningún caso como juguete. No los deje desatendidos en la habitación en la que guarda el aparato.

Las personas discapacitadas no deberán utilizar la máquina sin la asistencia de una persona cualificada o un médico.

RIESGO PARA LA SALUD

Precaución: Antes de comenzar a utilizar el equipo, consulte a su médico.

Esta advertencia es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años o con problemas de salud.

1.-Si sufre mareos, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma durante la utilización de este aparato, PARE el ejercicio. ACUDA A UN MÉDICO INMEDIATAMENTE

2.- Trabaje en el nivel de ejercicio recomendado, no llegue al agotamiento. El uso incorrecto o el exceso de ejercicio repercute negativamente en su salud.

3.- Antes de utilizar este aparato, realice un calentamiento con ejercicios de estiramiento.

INDICACIONES GENERALES

1.- Retire todas las partes del cartón de embalaje e identifíquelas con respecto al listado, para asegurarse de que no falta ninguna. No elimine el cartón hasta haber montado el equipo completamente.

2.- Utilice el aparato siempre de acuerdo con las instrucciones. Si encuentra algún componente defectuoso durante el montaje o comprobación del aparato, o si oye algún ruido extraño durante la utilización, pare y contacte con el servicio de asistencia técnica oficial. No utilice este aparato hasta que se haya solucionado el problema.

3.- Compruebe el equipo antes de comenzar el ejercicio, para

asegurarse de que se han montado todas las piezas y que las tuercas, tornillos, pedales y brazos se han apretado correctamente antes del uso.

4.- Utilice sólo componentes originales del fabricante. El uso de otros componentes o modificaciones en la máquina invalida la garantía.

5.- Utilice el aparato sobre una superficie sólida y a nivel. NO utilice el equipo cerca del agua o al aire libre.

6.- Por razones de seguridad, el equipo deberá disponer a su alrededor de un espacio libre no inferior a 1 m. No coloque objetos cortantes alrededor de la máquina.

7 Utilice este aparato sólo para los fines descritos en este manual. NO utilice accesorios no recomendados por el fabricante.

8.- Mantenga las manos alejadas de las partes en movimiento.

9.-Utilice una indumentaria adecuada para la realización de ejercicio. No use prendas holgadas que podrían engancharse en el equipo. Utilice siempre calzado para correr o para aerobico cuando utilice la máquina. Átase los cordones correctamente.

10.- Es responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios de la máquina estén adecuados e informados sobre todas las precauciones necesarias. Su unidad sólo puede ser usada por una persona al mismo tiempo.

11.- Revise periódicamente los elementos de la máquina como polea, cable etc. Compruebe si existen daños y en caso de que los hubiera debe cambiarlo de inmediato. Revise periódicamente el apriete de los tornillos y reapriételos si es necesario. Compruebe ruidos extraños y contacte con el servicio de asistencia

técnica oficial si tiene dudas.

INSTRUCCIONES PARA EL EJERCICIO.-

El uso del EQUIPO le reportará diferentes beneficios, mejorará su condición física, tono muscular y, junto con una dieta baja en calorías, le ayudará a perder peso.

1 La fase de calentamiento.

Esta fase acelera la circulación sanguínea en el cuerpo y pone a tono los músculos para el ejercicio. También reduce el riesgo de calambres y lesiones musculares. Es aconsejable realizar algunos ejercicios de estiramiento, según se muestra más adelante.

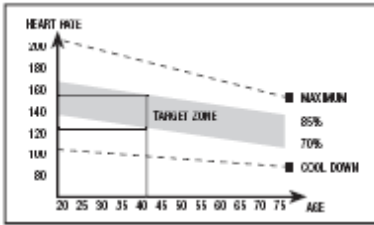


Realice cada estiramiento aproximadamente durante 30 segundos, no fuerce los músculos. Si siente dolor, PARE.

2. La fase de ejercicio.

En esta fase se realiza el esfuerzo más importante. Tras el ejercicio regular, los músculos de las piernas aumentarán su flexibilidad.

Es muy importante mantener un ritmo constante. El ritmo de ejercicio será lo bastante alto para aumentar las pulsaciones hasta la zona objetivo que se muestra en el gráfico siguiente.



Esta fase debería durar un mínimo de 12 minutos aunque se recomienda a la mayoría de la gente comenzar con períodos de 10-15 minutos.

3. La fase de relajación

Esta fase permite la relajación del sistema cardiovascular y muscular. Se trata de una repetición de los ejercicios de calentamiento, por ejemplo, reduciendo el ritmo, y continuando aproximadamente 5 minutos. Repita los ejercicios de estiramiento, y recuerde no forzar los músculos.

Según transcurran los días, necesitará entrenamiento más prolongados y de mayor intensidad. Es recomendable ejercitarse un mínimo de tres días por semana, en días alternos.

Tonificación muscular.

Para tonificar los músculos durante el ejercicio deberá seleccionar una resistencia alta. Esto implicará una mayor tensión sobre la musculatura de las piernas y brazos y quizás deba reducir el tiempo del ejercicio. Si también desea mejorar su forma física general, deberá cambiar su programa de entrenamiento. Realice los ejercicios de calentamiento y relajación de costumbre, pero cuando esté llegando al final de la fase de ejercicio, aumente la resistencia para someter sus piernas y brazos a un

mayor esfuerzo. Deberá reducir la velocidad para mantener el ritmo cardíaco en la zona objetivo.

INSTRUCCIONES DE MONTAJE.-

Saque la unidad de la caja y compruebe que tiene todas las piezas. **Para el montaje de esta máquina, se recomienda la ayuda de una segunda persona.**

Fig.1.-

- (1) Cuerpo superior.
- (2) Tubo base.
- (3) Tubo asentamiento exterior derecho.
- (4) Tubo asentamiento exterior izquierdo.
- (5) Cuerpo principal.
- (6) Mástil vertical.
- (7) Soporte trasero.
- (8) Soporte cruzado.
- (9) Soporte Glúteos.
- (10) Soporte delantero.
- (11) Tubo trasero empujador.
- (12) Tubo delantero empujador.
- (13) Soporte empujador.
- (15) Soporte empujador glúteos.
- (16) Agarradero derecho de asiento.
- (17) Agarradero izquierdo de asiento.
- (18) Soporte giro brazos Butterfly.
- (19) Chapa de tope brazos.

Fig.2

- (26) Puños del "Butterfly".
- (27) Barra de ejercicios larga.
- (28) Barra de ejercicios corta.
- (29) Soporte asiento.
- (32) Soporte manos asiento.
- (33) Soporte abdominales.
- (34-35) Soportes inferiores de brazos.
- (36-37) Brazos de abdominales.
- (38) Columnas de pesas.

Fig.3

- (39) Tubo selector de pesas.
- (42) Pesa superior.
- (43) Conjunto de pesas.
- (44) Selector de pesas.
- (45) Pasador primera pesa.
- (46) Casquillo sujeción primera pesa.
- (54) Pomo apriete soporte piernas.
- (60) Enganche de cadenas.
- (61) Cadena cable pesas.
- (62) Cadena cable tiro piernas.
- (68) Pasador seguridad piernas.
- (70) Selector de ejercicio "Butterfly".
- (71) Pasador de seguridad asiento.
- (73) Tapón tuerca de M12.
- (75) Arandela inferior de pesas.
- (76) Tope inferior de pesas.
- (80) Tubo superior piernas.
- (87) Asiento glúteos.
- (88) Asiento.
- (89) Tapizado respaldo glúteos.
- (90) Respaldo.
- (91) Tapizados de apoyabrazos.
- (92) Respaldo de abdominales.
- (93) Espumas largas.
- (94) Espumas inferiores soporte piernas.
- (136) Pomo apriete soporte asiento.

Fig.4

- (95)Carcasa lateral delantera derecha.
- (96)Carcasa lateral delantera izquierda.
- (127) Tapa superior.
- (128) Soporte de carcasas.
- (129) Cinta agarradero de pie.
- (131) Espumas superiores soporte piernas.
- (133) Soporte malla trasera.
- (134) Malla protección trasera.

Fig.5 (TORNILLERÍA)

- (97) Tornillo cabeza destornillador M-5x10.
- (98) Tornillo c/Allen M-8x16.
- (99) Tornillo M-8x20.
- (100) Tornillo M-8x58.

- (101) Tornillo c/avellanada M-10x25.
- (102) Tornillo M-10x25.
- (103) Tornillo M-10x35.
- (104) Tornillo M-10x50.
- (105) Tornillo M-10x60.
- (106) Tornillo M-10x65.
- (107) Tornillo M-10x70.
- (108) Tornillo M-10x75.
- (109) Tornillo M-10x80.
- (110) Tornillo M-10x85.
- (111) Tornillo M-10x95.
- (112) Tornillo M-10x100.
- (113) Tornillo M-10x105.
- (114) Tornillo M-12x75.
- (115) Tornillo M-12x135.

Fig.6

- (117) Arandelas planas M-5.
- (118) Arandelas planas M-8.
- (119) Arandelas planas M-10.
- (120) Arandelas curvadas M-10.
- (121) Arandelas planas M-12.
- (122) Arandelas planas 40x19,5.
- (123) Arandelas planas 46x26.
- (124) Arandelas planas 32x13.
- (125) Tuerca autoblocante de M-10.
- (126) Tuerca autoblocante de M-12.
- (130) Arandelas curvadas M-8.

MONTAJE.-

1.-Coloque el cuerpo principal (5) en la posición vertical como le muestra la Fig.7.

2.-Coloque las bases (3 y 4) en el cuerpo principal (5) tal como indica la Fig.7, haciendo coincidir las etiquetas autoadhesivas izquierda y derecha, apretando suavemente los tornillos (111).

3.-Coloque la pata de soporte (2) apretando fuertemente todos los tornillos (112) con la contra placa trasera Fig.8.

4.-Coloque el cuerpo principal (6) en la base tal como indica la Fig.8. Coloque los tornillos (112) y la placa, solamente apuntando sin apretar Fig.8. Preste atención a la posición vertical de la estructura principal (5) Fig.8.

5.-Coloque el cuerpo superior (1) Fig.9 en el cuerpo principal (5) metiendo la punta del cable por el agujero (M). Apriete ligeramente las tuercas (125) tal como se indica en la Fig.9.

NOTA: Una vez realizado este paso del presente montaje, se tienen que reapretar fuertemente los tornillos montados en los pasos anteriores.

MONTAJE SOPORTE DE ABDOMINALES.-

6.-Coja el soporte de abdominales (33) y atorníllelo al soporte principal (5) con los tornillos (111) y arandelas (120) en la parte superior, como la inferior con los tornillos (109) y arandelas (120) mostradas en la Fig.10.

Suelte los tornillos del soporte delantero (10) Fig.10. Coloque la pata de soporte delantero (10) apretando suave, sin tensar del todo los tornillos (102), junto con las arandelas (120) Fig.10.

MONTAJE DE BRAZOS ABDOMINALES.-

7.-Una vez montado el soporte (33) en el paso 6 del presente manual, coja los tubos (34-35) y atornille los tornillos (106) sin apretar al soporte (33) Fig.11.

A continuación coja los brazos (36-37) y encájelos en dirección de la flecha Fig.11, en los tubos (34-35), monte los tornillos y atornille fuertemente también los tornillos (106) que se habían dejado solo tensados.

MONTAJE DEL SOPORTE BRAZOS BUTTERFLY.-

8.-Coloque el soporte de brazos Butterfly (18) en el soporte superior (1) Fig.12. Introduzca el tornillo (115) junto con las arandelas (121) y la tuerca (126) y apriete.

Coloque el tapón embellecedor de tuerca (73).

MONTAJE CHAPA TOPE DE BRAZOS.-

9.-Suelte las tuercas junto con las arandelas y los tornillos del soporte giro de brazos Fig.12.

A continuación coloque la chapa (19) con el logo hacia fuera, y monte los tornillos junto con las arandelas y tuercas, que ha soltado anteriormente. Apriete fuerte los tornillos.

MONTAJE DE ESPUMAS SUPERIORES.-

10.-Coja las espumas (93) e introdúzcalas en los dos tubos del ejercicio de "BUTERFLY" según le muestra la Fig.12.

Continuación coja la maneta (26), suelte el tornillo junto con la arandela Fig.12 y atornille en los brazos (20), derecho y (21) izquierdo.

MONTAJE ESTRUCTURA ASIENTO.-

11.- Coja el pomo del soporte asiento (136). Posicione en uno de los dos agujeros de altura Fig.13 del asiento y atornille con el pomo (136).

Coloque el pasador de seguridad (71).

MONTAJE AGARRADERO

ASIENTO.-

12.- Introduzca por la parte inferior del soporte del asiento el agarradero (32) Fig.13.

Sujételo con los tornillos (108) las arandelas (119) y las tuercas (125).

MONTAJE DEL ASIENTO.-

13 - Coja el asiento (88) y posicónelo en el soporte asiento Fig.13.

Coja los tornillos (99) y las arandelas (118) y atorníllelo.

MONTAJE DE ESPUMAS

INFERIORES.-

14.- En primer lugar coja las espumas (131) e introdúzcalas en los tubos redondos superiores del soporte de piernas, Fig.14.

A continuación realice el mismo proceso de montaje para las espumas inferiores (94) del soporte de piernas (40).

MONTAJE ACCESORIO

GLÚTEOS.-

15.- Posicione el soporte trasero (7) seguido, coloque el soporte cruzado (8) y atorníllelo al tubo de asentamiento exterior (3 y 4) Fig.15 y monte los tornillos (109) junto con las arandelas (120) y las tuercas (125).

A continuación coja el soporte de glúteos (9) Fig.16 y atorníllelo a los soportes (7) y (8) con los tornillos (110) las arandelas (119) y las tuercas (125) Fig.16.

NOTA: Una vez realizado este paso del presente montaje, se tienen que reapretar fuertemente los tornillos montados en los pasos anteriores.

MONTAJE AGARRADERO

ASIENTO.-

16.- Posicione los agarraderos (16) y (17) en el soporte de glúteos (9) Fig.17. Sujételo con los tornillos (110) las arandelas (119) y las tuercas (125).

MONTAJE DEL ASIENTO

GLÚTEOS.-

17.- Coja el asiento (87) y posicónelo en el soporte asiento Fig.17.

Coja los tornillos (99) y las arandelas (118) y atorníllelo.

MONTAJE TUBOS

EMPUJADORES.-

18.- Posicione el tubo empujador (11) sobre la “U” del soporte glúteos (9) Fig.18, alineando los agujeros introduzca el tornillo (116), coloque las arandelas (121) y apriete con las tuercas (126), coloque el tapón protector (73).

Seguido realice el mismo proceso de montaje para el tubo empujador (12) Fig.18.

MONTAJE EMPUJADOR DE

GLÚTEOS.-

19.- Posicione el soporte empujador de glúteos (14), como le muestra la Fig.19. Alinee los agujeros sobre los tubos empujadores e introduzca el tornillo (116) junto con las arandelas (121) y las tuercas (126), apriete fuertemente. Coloque los tapones embellecedores (73). Coja el empujador (15) e introdúzcalo en dirección de la flecha en el soporte de glúteos, coloque el tornillo (105), las arandelas (119) y las tuercas (125) y apriete fuertemente. Regule a su medida y apriete el pomo (119) en el sentido de las agujas del reloj.

MONTAJE CABLE GLÚTEOS.-

20.-Pase un extremo del cable (66) Fig.19, que sale de la polea D1 por las poleas E1 y F1, coja el mosquetón (60) y sujételo al tubo empujador (12) Fig.19.

El otro extremo del cable (66), páselo por la polea B1 y A1 y sujételo con el mosquetón (60) al tubo transversal (8) Fig.19.

MONTAJE DEL RESPALDO.-

21.-Coja el respaldo (90), y acérquelo al mástil central (6), como muestra la Fig.20.

A continuación coja los tornillos (99) las arandelas (118) y atornille el respaldo Fig.20.

MONTAJE RESPALDO GLÚTEOS.-

22.-Coja el respaldo (89), y acérquelo al mástil central como muestra la Fig.20.

A continuación coja los tornillos (99) las arandelas (118) y atornille el respaldo Fig.20.

MONTAJE RESPALDO.-

23.-Coja el respaldo (92), y acérquelo al mástil central como muestra la Fig.21.

A continuación coja los tornillos (99) las arandelas (118) y atornille el respaldo Fig.21.

MONTAJE DE TAPIZADOS DE APOYO.-

24.-Coja los tapizados (91) y apóyelos en los brazos de abdominales Fig.21.

Coja los tornillos (100) y las arandelas (130) y atornille.

MONTAJE DE LAS CARCASAS.-

25.-Coloque las carcasas de protección

izquierda y derecha (95 y 96) en el cuerpo principal (5) haciendo coincidir el perno de la carcasa en la base y después apretando ligeramente los tornillos en la parte superior Fig.22.

Fije también estas carcasas en los tubos laterales de la máquina, con los tornillos (98) Fig.22.

MONTAJE DE LAS PESAS.-

26.-Coloque los tubos de guía (38) junto con las arandelas (75) y los topes inferiores de pesas (76), en la posición tal como indica la Fig.23.

27.-A continuación coloque las pesas (43) en los tubos de guía tal como indica la Fig.23, respetando el orden alfabético y con las letras giradas frente a la máquina, comenzando por la letra (L).

28.-Seguido coja el tubo selector de pesas (44) Fig.23 y monte el casquillo de sujeción (46) de la primera pesa e introduzca el pasador (45). Coloque la última pesa (43) en las barras (38).

Colocando los casquillos (69), apriete los tornillos (106) del tubo de guía (38) al cuerpo principal (5) tal como muestra la Fig.23.

MONTAJE DEL SISTEMA DE CABLES.-

29.-En primer lugar compruebe que los cables de acero estén correctamente colocados en las poleas que vienen premontadas siguiendo las flechas situadas en la Fig.24.

❖ En el paso anterior del montaje de las pesas, estas ya están colocadas en su alojamiento.

Levante la primera pesa (42) y coloque el tubo selector de pesas (39)

tal como muestra la Fig.24A.
Enrosque el tornillo (63) en el tubo selector (39), cuando esté enroscado, baje la pesa hasta apoyarla en las otras pesas.

Introduzca el pasador selector de pesas (44) el tubo selector (39) Fig.23 y apriete la tuerca (U) fuertemente Fig.24A.

❖ A continuación sujete un extremo del cable (65). en la pletina del brazo izquierdo del ejercicio “Butterfly” Fig.24B, coloque el tornillo (103) con las arandelas (119) y la tuerca (125). Realice similar montaje con el otro extremo del cable (65) del brazo derecho del ejercicio del Butterfly.

❖ Monte las chapas (59) sobre las poleas (56) de la Fig.24C.

❖ Coja el extremo del cable inferior tiro de pies (64) y siguiendo las flechas indicadas en el cable de la Fig.24, páselo por la primera polea (A1), como se le ilustra en la Fig.24. Seguido pase la misma punta por la polea (B1; C1) inferior Fig.24. Continúe pasando la punta del cable (64) por la tercera polea (D1) Fig.24. Sujete el extremo del cable al mosquetón (60) y a la cadena (61), posiciónela en el extremo unida al soporte del tubo base Fig.24.

Nota: Al transcurrir un tiempo, es posible que note una ligera distensión del cable de acero, por el asentamiento del cable.
Para solucionarlo, basta con tensar el cable de acero cambiando de eslabón de la cadena (61).

30.-Introduzca la cadena (62) en el gancho del accesorio de piernas (41) Fig.24 para poder realizar el ejercicio de piernas.

31.-Acople la carcasa superior (127) pasando por el cuerpo superior (1) hasta encajar en el cuerpo principal (5) Fig.25.
Coloque los tornillos (97).

32.-Coloque el selector (70) tal como muestra la Fig.25 para poder realizar el ejercicio “Butterfly”.

MONTAJE PROTECCIÓN TRASERA.-

32A.-Posicione las sujeciones (133) en la malla (134) como le indica la Fig.25A.

A continuación posicione las sujeciones (133) sobre el cuerpo principal (5), coloque los tornillos (98), junto con las arandelas (118) y atornille como le muestra la Fig.25A.

COLOCACIÓN DE LA VARILLA SELECTORA DE PESAS.-

33.-Introduzca la varilla selectora de pesas (44) en el orificio de las pesas adecuado para su ejercicio, tal como muestra la Fig.26.

34.-Cuando la apertura de la varilla pase el orificio del tubo selector de pesas (39), gire la varilla selectora (44) en el sentido contrario a las agujas del reloj, quedando la varilla tal como muestra la Fig.27. Asegúrese y compruebe que el selector esté bien colocado y que no salga del tubo selector de pesas. Para retirar la varilla, gírela en el sentido de las agujas del reloj y tire de ella.
Para un mejor control del ejercicio, las pesas están marcadas con letras.

Consultando las tablas de equivalencia Fig.28, pegadas en la base de la máquina, sabrá los esfuerzos ejercidos con cada letra en Kg y libras.

DOBLADO DEL ASIENTO.-

35.-Para doblar el asiento, retire la varilla de seguridad (71) y levante el asiento en el sentido de la flecha, tal como indica la Fig.29 y vuelva a fijar el asiento con la misma varilla.

Nota: El asiento puede graduarse en altura, disponiendo de dos posiciones.

NIVELADO.-

36.-Una vez colocada su unidad en el lugar definitivo, compruebe que el asentamiento en el suelo y su nivelado sean correctos. Esto se consigue roscando más o menos las patas regulables (79). Fig.30.

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.

SAFETY INSTRUCTIONS.-

This appliance has been designed and constructed to provide maximum safety. Nevertheless, certain precautions should be taken when using exercise equipment. Carefully read through the instructions contained in this manual. It provides you with important information about assembly, safety and use of the machine.

Keep these instructions safe for future use.

USE

1. This unit has been designed for home use. It is not suitable for commercial or therapeutic use.
2. The user weight does not have to exceed 130kg
3. This appliance has been tested and it complies with standard EN ISO 20957-1 and EN957-2 under class H.C.
4. Parents and/or those responsible for children should always take their curious nature into account and how this can often lead to hazardous situations and behaviour resulting in accidents. This unit does not have to be used in any case like toy. **DO NOT** leave them unsupervised in the room where this machine is kept. Disabled people should not use the machine without the assistance of a qualified person or a doctor.

HEALTH HAZARDS

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

1. If you experience dizziness, nausea, chest pains or any other symptom while using this appliance **STOP** the exercise. **SEEK MEDICAL ATTENTION IMMEDIATELY.**
2. Work at the recommended exercise level, do not overexert yourself. Incorrect or excessive exercising can endanger your health.
3. Do warm up stretching exercises before using the equipment

GENERAL INSTRUCTIONS

1. Remove all the parts from the cardboard packaging and check them against the parts list to ensure that there is nothing missing. Do not throw the cardboard away until the elliptical trainer is fully assembled.
2. Always use the appliance in accordance with the instructions. If you discover any defective component while assembling or checking the equipment, or if you hear any strange noise during exercise then stop and contact customer care service. Do not use the appliance until the problem has been solved.
3. Check the equipment trainer before starting the exercise; to make sure that all of the parts are attached and that the nuts, bolts, pedals and focus bars have been tightened correctly prior to use.

4. Use original spares from supplier. The replacement or modification of any component, other than what is approved by supplier, will void your warranty.

5. Use the appliance on a level, solid surface. DO NOT use the appliance outdoors or close to water.

6. In the interest of safety, the equipment must have at least 1 metre of free space around it. Do not place sharp objects near the machine.

7 This appliance must only be used for the purposes described in this manual. DO NOT use accessories that are not recommended by the manufacturer.

8 Keep your hands well away from any of the moving parts.

9 Wear clothing suitable for doing exercise. Do not use baggy clothing that might get caught up in the bicycle. Always wear running shoes or trainers when using the machine. Make sure all laces/cords are tied correctly.

10 The owner is responsible for ensuring that anyone who uses the machine is duly informed about the necessary precautions.

11. Periodically check the parts of the machine such as pulley, cable etc. Check for damage and if one exists should change it right away.

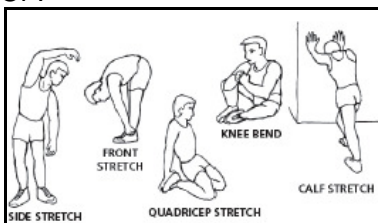
Check at regular intervals whether all screw connections are tight, and retighten them as required. Check regularly for damage and wear and contact customer care if any doubt.

EXERCISE INSTRUCTIONS.-

Use of the EQUIPMENT TRAINER offers various benefits; it will improve fitness, muscle tone and when used in conjunction with a calorie controlled diet it will help you to lose weight.

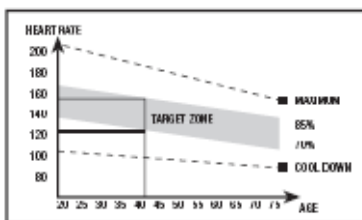
1, Warm-up phase

This phase speeds up the body's blood circulation and gets the muscles ready for exercise. It also reduces the risk of cramp and sprains. It is advisable to do some stretching exercises, as shown below. Each stretch should last approximately 30 seconds, do not overexert the muscles. If you feel pain, STOP.



2. Exercise phase

This phase requires the greatest physical exertion. After regular exercise the leg and arms muscles will become more flexible. It is important to keep the rhythm constant. The rhythm of the exercise should be fast enough to bring the heart rate into the target area, as shown on the following graph:



This phase should last at least 12 minutes, although it is advisable for most people to start off with sessions of 10-15 minutes.

3. Cool-down phase

This phase allows the cardiovascular and muscle system to relax. It consists of repeating the warm-up exercises, i.e. reducing the rhythm and continuing for approximately 5 minutes. Repeat the stretching exercises but remember not to overexert the muscles.

Eventually your training sessions will have to become longer and more intensive. It is advisable to exercise at least three days per week, on alternate days.

Muscle toning

You should select a high exertion level in order to tone muscles during exercise. This entails greater stress on the leg and arm muscles, so it may be wise to reduce exercise times. If you also wish to improve your overall fitness then you should change your training program. Do the warm-up and cool-down exercises as normal but when you are reaching the end of the exercise phase, increase the exertion level in order to make your legs work harder. You should reduce speed in order to keep your heart rate within the target area.

1. ASSEMBLY INSTRUCTIONS.-

Take the unit out of its box and make sure that all of the pieces are there:

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

Fig.1; Box 1.-

- (1) Top body.
- (2) Main post.
- (3) Outer right stabiliser.
- (4) Outer left stabiliser.
- (5) Main body.

- (6) Vertical mast.
- (7) Rear support.
- (8) Cross support.
- (9) Gluteal support.
- (10) Front support.
- (11) Rear push bar.
- (12) Front push bar.
- (13) Push bar support.
- (15) Gluteal push bar support.
- (16) Right seat handgrip.
- (17) Left seat handgrip.
- (18) "Butterfly" arm rotation support.
- (19) Arm limit plate.

Fig.2

- (26) Butterfly bars.
- (27) Long exercise bar.
- (28) Short exercise bar.
- (29) Seat support.
- (32) Seat hand support.
- (33) Abdominal support.
- (34-35) Bottom arm supports.
- (36-37) Abdominal arms.
- (38) Weight columns.

Fig.3

- (39) Weight selector post.
- (42) Top weight.
- (43) Weight set.
- (44) Weight selector.
- (45) First weight lockpin.
- (46) First weight holding collar.
- (54) Leg support adjustment knob.
- (60) Chain hook.
- (61) Weight cable chain.
- (62) Leg pull-up cable chain.
- (68) Leg lock pin.
- (70) Butterfly exercise selector.
- (71) Seat locking pin.
- (73) M-12 nut cover.
- (75) Bottom washer for weights.
- (76) Bottom stop for weights.
- (80) Top leg bar.
- (87) Gluteal seat
- (88) Seat.
- (89) Gluteal backrest covering.

- (90) Backrest.
- (91) Armrest covering.
- (92) Abdominal support.
- (93) Long foam covers.
- (94) Bottom leg support foam cover.
- (136) Seat support adjustment knob.

Fig.4

- (95) Front right side panel.
- (96) Front left side panel.
- (127) Top cover.
- (128) Casing bracket.
- (129) Ankle strap.
- (131) Top leg support foam cover.
- (133) Mesh bracket
- (134) Mesh

Fig.5 (NUTS & BOLTS)

- (97) Slot head bolt M-5x10.
- (98) Allen screw M-8x16'.
- (99) Bolts M-8x20.
- (100) Bolts M-8x58.
- (101) Countersunk screw M-10x25.
- (102) Bolts M-10x25.
- (103) Bolts M-10x35.
- (104) Bolts M-10x50.
- (105) Bolts M-10x60.
- (106) Bolts M-10x65.
- (107) Bolts M-10x70.
- (108) Bolts M-10x75.
- (109) Bolts M-10x80.
- (110) Bolts M-10x85.
- (111) Bolts M-10x95.
- (112) Bolts M-10x100.
- (113) Bolts M-10x105.
- (114) Bolts M-12x75.
- (115) Bolts M-12x135.

Fig.6

- (117) Flat washers M-5.
- (118) Flat washers M-8.
- (119) Flat washers M-10.
- (120) Washers M-10.
- (121) Flat washers M-12.
- (122) Flat washers 40x19,5.
- (123) Flat washers 46x26.

- (124) Flat washers 32x13.
- (125) Self locking M-10.
- (126) Self locking M-12.
- (130) Washers M-8.

ASSEMBLY.-

1.-Place the main body (5) in the upright position, as shown in Fig.7.

2.-Place the bases (3-4) onto the main body (5), as shown in Fig.7, ensuring the stickers on the left and right match up, and tighten the screws (111).

3.-Fit the support leg (2) tightening the bolts (112) against the rear plate Fig.8.

4.-Put the screws (112) into the screw holes so that they are in their correct position, without tightening Fig.8. Make sure the main structure (5) remains in a vertical position Fig.8.

5.-Fit the top body (1) Fig.9 onto the main body (5). inserting the tip of the cable through the hole (M).Hand tighten the nuts (125) as shown in Fig.9.

NOTE: Once this stage of the assembly has been completed, all of the bolts fitted should be retightened securely.

FITTING THE ABDOMINAL SUPPORT.-

6.-Take the abdominal support (33) and bolt it onto the main support (5), using bolts (111) and washers (120) at the top and the bolts (109) and washers (120), as shown in Fig.10.

Remove the bolts from the front support (10), Fig.10. Fit the front support leg (10) but only handtightening all of the bolts (102) along with their washers (120), Fig.10.

FITTING THE ABDOMINAL ARMS.-

7.-Once the support (33) in step 6 of these instructions has been fitted, take hold of the tubes (34-35) and handtighten the bolts (106) onto the support (33), Fig.11.

Next, take the arms (36-37) and slot them onto the tubes (34-35) in the direction of the arrow, Fig.11, fit the bolts and tighten securely, as well as bolts (106) that were left handtight.

FITTING THE BUTTERFLY ARM SUPPORT.-

8.- Fit the butterfly arm support (18) into the top support (1), Fig.12. Insert bolt (115), along with washer (121) and nut (126), and tighten securely. Fit the nut cap (73).

FITTING THE ARM LIMIT PLATE.-

9.-Take the nuts, washers and bolts off the arm rotation support Fig.12.

Next, fit the plate (19) with the logo facing outward and refit the bolts, washers and nut. Tighten the bolts securely.

FITTING THE TOP FOAM COVERS.-

10.-Take the foam covers (93) and fit them onto the two BUTTERFLY bars, as shown in Fig.12.

Now take the handle (26), remove the bolt and the washer Fig.12 and screw it on to the arms (20) right and (21) left.

FITTING THE SEAT STRUCTURE.-

11.- Take the knob from the seat support (136). Position it on one of the two seat height setting holes Fig.13 and secure using the knob. Fit the seat locking pin (71).

FITTING THE SEAT HANDGRIP.-

12.- Insert the handgrip (32) through the lower part of the seat support, Fig.13. Attach using bolts (108), washers (119) and nuts (125).

FITTING THE SEAT.-

13.-Take the seat (88) and position it on the seat support Fig.13.

Fit the bolts (99) with their washers (118) and tighten securely.

FITTING THE BOTTOM FOAM COVERS.-

14.-First take the foam covers (131) and fit them onto the top rounded tubes for the leg support Fig.14.

Now do the same for the bottom leg support foam covers (94).

FITTING THE GLUTEAL ACCESSORY.-

15.- Position the rear support (7), next fit the cross support (8) and screw it on to the outer seat frame (3 and 4), Fig.15. Fit bolts (109) along with washers (120) and nuts (125).

Now take the gluteal support (9), Fig.16, and attach it to the supports (7) and (8) using bolts (110), washers (119) and nuts (125) Fig.16.

NOTE: Once this stage of the assembly has been completed, all of the bolts fitted previously should be retightened securely.

FITTING THE SEAT HANDGRIP.-

16.- Position the handgrips (16) and (17) on the gluteal support (9), Fig.17. Attach using bolts (110), washers (119) and nuts (125).

FITTING THE GLUTEAL SEAT.-

17.-Take the seat (87) and position it on the seat support, Fig.17.

Fit the bolts (99) with their washers (118) and tighten securely.

FITTING THE PUSH BARS.-

18.- Position the push bar (11) on the “U” bracket for the gluteal support (9), Fig.18, align the holes and insert screws (116), fit washers (121) and tighten using nuts (126). Now fit the screw caps (73).

Go through the same procedure for push bar (12), Fig.18.

FITTING THE GLUTEAL PUSH BAR.-

19.- Position the gluteal push bar support (14) as shown in Fig.19.

Align the holes on the push bars and insert bolts (116) along with the washers (121) and nuts (126), tighten securely. Fit the screw caps (73).

Take push bar (15) and insert it through the gluteal support in the direction of the arrow, fit bolts (105), washers (119), and nuts (125) and tighten securely. Adjust to suit and tighten it by turning the control knob (119) clockwise.

FITTING THE GLUTEAL CABLE.-

20.- Pass one end of cable (66), Fig.19, coming out of pulley D1, through pulleys E1 and F1, take the carabiner (60) and attach it to push bar (12), Fig.19.

Pass the other end of cable (66) through pulley B1 and A1 and use carabiner (60) to attach it to the crossbar (8), Fig.19.

FITTING THE BACKREST.-

21.-Take the backrest (90) and position it against the central mast, as shown in Fig.20.

Now use the bolts (99) and washers (118) to secure the backrest Fig.20.

FITTING THE GLUTEAL BACKREST.-

22.-Take the backrest (89) and position it against the central mast, as shown in Fig.20.

Now use the bolts (99) and washers (118) to secure the backrest, Fig.20.

FITTING THE BACKREST.-

23.-Take the backrest (92) and position it against the central mast, as shown in Fig.21.

Now use the bolts (99) and washers (118) to secure the backrest, Fig.21.

FITTING THE SUPPORT COVERINGS.-

24.-Take the coverings (91) and position them on the abdominal arms, Fig.21.

Fit the bolts (100) with their washers (130) and tighten securely.

FITTING THE PANELS.-

25.-Position the left and right protection plates (95 and 96) onto the main frame (5), fitting the plate wedge into the accommodating groove in the base, then tighten screws (98) slightly in the upper part as shown in Fig.22.

FITTING THE WEIGHTS.-

26.- Fit the guide post (38) along with washers (75) and the bottom weight stops (76) as shown in Fig.23.

27.- Next, place the weights (43), onto the guide post as shown in Fig.23, in correct alphabetical order with the letters facing the front of the machine, beginning with the letter “L”.

28.- Now take the weight selector tube (44), Fig.23, and attach the holding collar (46) for the first weight and insert the lockpin (45). Fit the last weight (43) onto the bars (38).

Fit the bushes (69) tighten the bolts (106) for the guide post (38) to the main body (5), as shown in Fig.23.

FITTING THE CABLE SYSTEM.-

29.- First check that the steel cables are correctly fitted into the pulleys that are supplied prefitted, following the arrows in Fig.13.

❖ The weights have already been fitted into their housing in the previous assembly step.

❖ Lift the first weight (42) and fit the weight selector post (39), as shown in Fig.24A.

❖ Screw bolt (63) into the selector post (39), when it is screwed in, lower the weight so that it rests on the other weights.

❖ Insert the weight selector pin (44) into the selector post (39), Fig.23, and tighten nut (U) securely, Fig.24A.

❖ Next, attach one end of cable (65) to the left arm plate for the Butterfly exercise, Fig.24B, fit bolt (103) with washers (119) and nut (125).

❖ Do the same with the other end of cable (65) for the right Butterfly exercise arm.

❖ Fit the plates (59) onto the pulleys (56) as shown in Fig.24C.

❖ Take the end of the foot pull-up cable (64) and by following the arrows marked on the cable, Fig.24, pass it through the first pulley (A1), as shown in Fig.24.

❖ Next, pass the same tip through lower pulley (B1; C1) Fig.24.

❖ Continue passing the tip of the

cable (64) through the third pulley (D1) Fig.24. Attach the end of the cable to the carabiner (60) and to chain (61), position it on the end joined to the support on the base, Fig.24.

Note: After a while you may notice that steel cable slackens a little due to the cable settling into position.

To remedy this just tension the steel cable by changing the chain link (61).

30.- Fit the chain (62) onto the leg accessory hook (41) Fig.24, to be able to do the leg exercises.

31.- Attach the top casing (127) fitting it over the upper body (1) so that it slots onto the main body (5) Fig.25.

Fasten on using screws (97).

32.- Set the selector (70) as shown in Fig.25 to be able to do the Butterfly exercise.

REAR PROTECTION ASSEMBLY.-

32A.-Place the fixing points (133) in the mesh (134) as shown in Fig.25A.

Then, position the fixing points (133) on the main body (5), place the screws (98), with washers (118) and tighten, as shown in Fig.25A.

POSITIONING THE WEIGHT SECTOR ROD.-

33.-Insert the weight selector (44) rod into the orifice of the weights required for the exercise, as shown in Fig.26.

34.-When the rod notch has been fed through the weight selector tube (39), turn the selector rod anticlockwise, so that the rod is held into place as shown in Fig.27. Check that the selector is firmly in position and that it does not protrude from the weight selector. To remove the rod, turn it clockwise and pull.

For optimum control of exercise conditions, the weights are already marked with letters. By checking the equivalence charts on the bottom of the apparatus, you will be able to check the exercised strength as the meaning of each letter Fig.28 is expressed in kilograms and pounds.

FOLDING THE SEAT.-

35.-To fold the seat, pull the safety rod (71) and lift it in the direction of the arrow as shown in Fig.29. The same rod is used to put the seat back up.

Note: The seat can be put into two different positions.

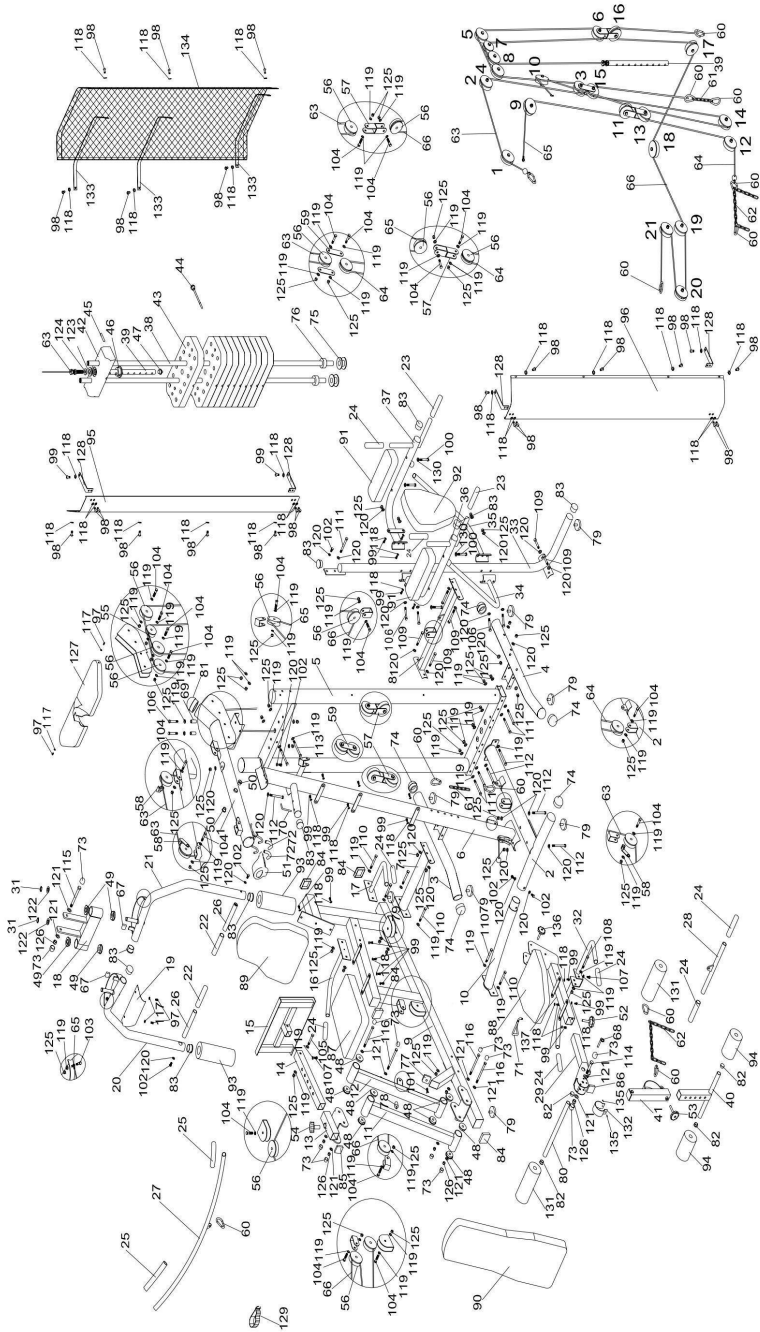
LEVELLING.-

36.-Once it has been firmly positioned into place, check the base and ground level of the machine. Levelling can be improved by more or less swivelling the adjustable feet (79) Fig.30.

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

G152X



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

To order replacement parts: State the part code and Quantity

Ejemplo / E.g:

G152X001

1

Nº	Code	Nº	Code	Nº	Code
1	G152X001	46	G152X046	91	G152X091A
2	G152X002	47	G152X047	92	G152X092A
3	G152X003	48	G152X048	93	G152X093
4	G152X004	49	G152X049	94	G152X094
5	G152X005	50	G152X050	95	G152X095A
6	G152X006	51	G152X051	96	G152X096A
7	G152X007	52	G152X052	97	G152X097
8	G152X008	53	G152X053	98	G152X098
9	G152X009	54	G152X054	99	G152X099
10	G152X010	55	G152X055	100	G152X100
11	G152X011	56	G152X056	101	G152X101
12	G152X012	57	G152X057	102	G152X102
13	G152X013	58	G152X058	103	G152X103
14	G152X014	59	G152X059	104	G152X104
15	G152X015	60	G152X060	105	G152X105
16	G152X016	61	G152X061	106	G152X106
17	G152X017	62	G152X062	107	G152X107
18	G152X018A	63	G152X063	108	G152X108
19	G152X019	64	G152X064	109	G152X109
20	G152X020	65	G152X065	110	G152X110
21	G152X021	66	G152X066	111	G152X111
22	G152X022	67	G152X067	112	G152X112
23	G152X023	68	G152X068	113	G152X113
24	G152X024	69	G152X069	114	G152X114
25	G152X025	70	G152X070	115	G152X115
26	G152X026	71	G152X071	116	G152X116
27	G152X027	72	G152X072	117	G152X117
28	G152X028	73	G152X073	118	G152X118
29	G152X029	74	G152X074	119	G152X119
30	G152X030	75	G152X075	120	G152X120
31	G152X031	76	G152X076	121	G152X121

32	G152X032	77	G152X077	122	G152X122
33	G152X033	78	G152X078	123	G152X123
34	G152X034	79	G152X079	124	G152X124
35	G152X035	80	G152X080	125	G152X125
36	G152X036	81	G152X081	126	G152X126
37	G152X037	82	G152X082	127	G152X127
38	G152X038	83	G152X083	128	G152X128
39	G152X039	84	G152X084	129	G152X129
40	G152X040	85	G152X085	130	G152X130
41	G152X041	86	G152X086	131	G152X131
42	G152X042	87	G152X087A	132	G152X132
43	G152X043	88	G152X088A	133	G152X133
44	G152X044	89	G152X089A	134	G152X134
45	G152X045	90	G152X090A	135	G152X135

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 /
902 170 258
Fax: +34 945 56 05 27
e-mail: sat@bhfitness.com

BH FITNESS NORTH AMERICA

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

BH FITNESS ASIA

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

BH FITNESS PORTUGAL

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

BH SERVICE PORTUGAL

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

BH FITNESS MEXICO

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

BH FITNESS CHINA

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

BH FITNESS UK

Unit 12 Arlington Court
Newcastle Staffs
ST5 6SS
UK 0844 3353988
International
00441782634703

AFTER SALES - UK

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

BH Germany GmbH

Altendorfer Str. 526
45355 Essen
Tel: +49 201 450910-0
e-mail:
germany@bhfitness.com
Kostenfreie Telefonnummer:
0800 0996655
Ersatzteile:
www.homeactive.de

BH FITNESS FRANCE

SAV FRANCE
Tel : +33 0810 000 301
Fax : +33 0810 000 290
savfrance@bhfitness.com

BH SE RESERVA EL DERECHO A MODIFICAR LAS ESPECIFICACIONES DE SUS PRODUCTOS
SIN PREVIO AVISO.
SPECIFICATIONS MAY BE CHANGED WITHOUT PRIOR NOTICE DUE TO OUR PROGRAMME OF
CONTINUOUS PRODUCT DEVELOPMENT.