

Nevada plus



Instrucciones de montaje y utilización
Instructions for assembly and use

Fig.1

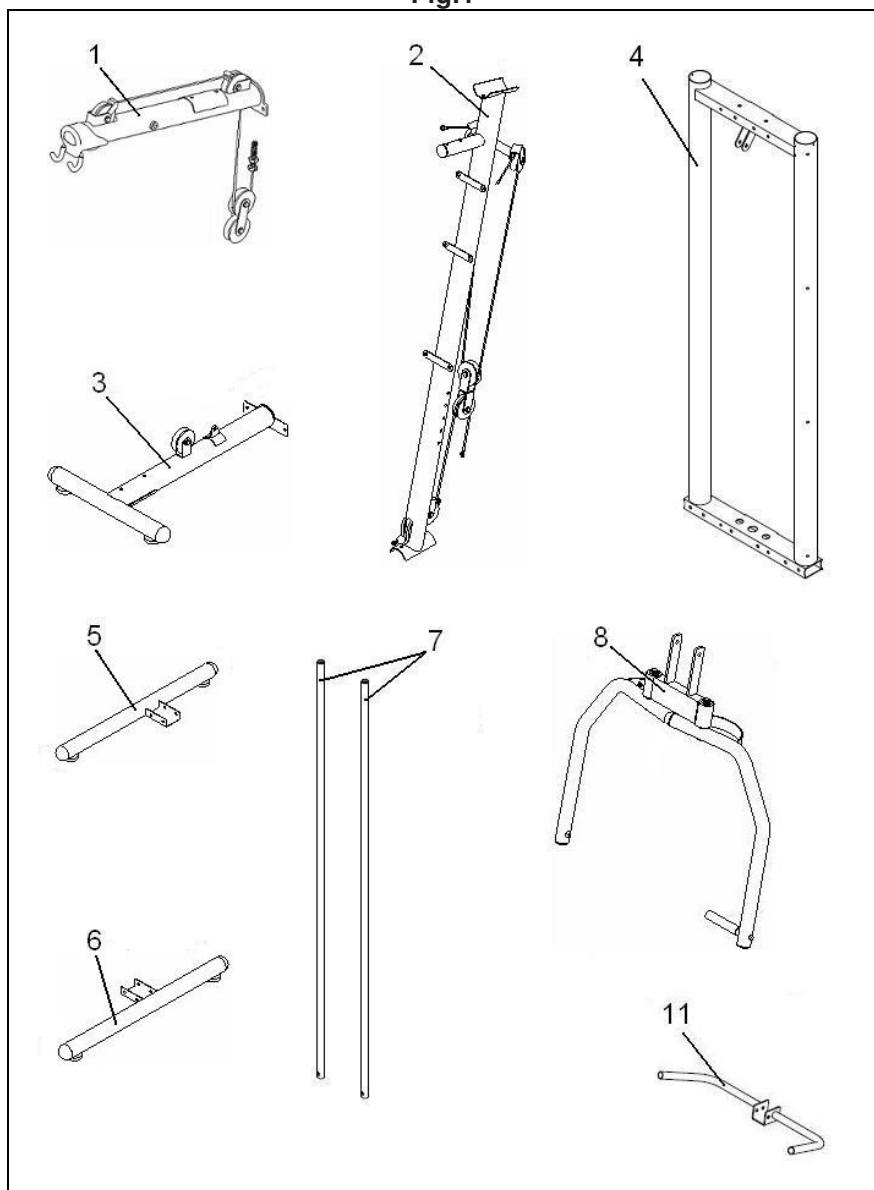


Fig.1A

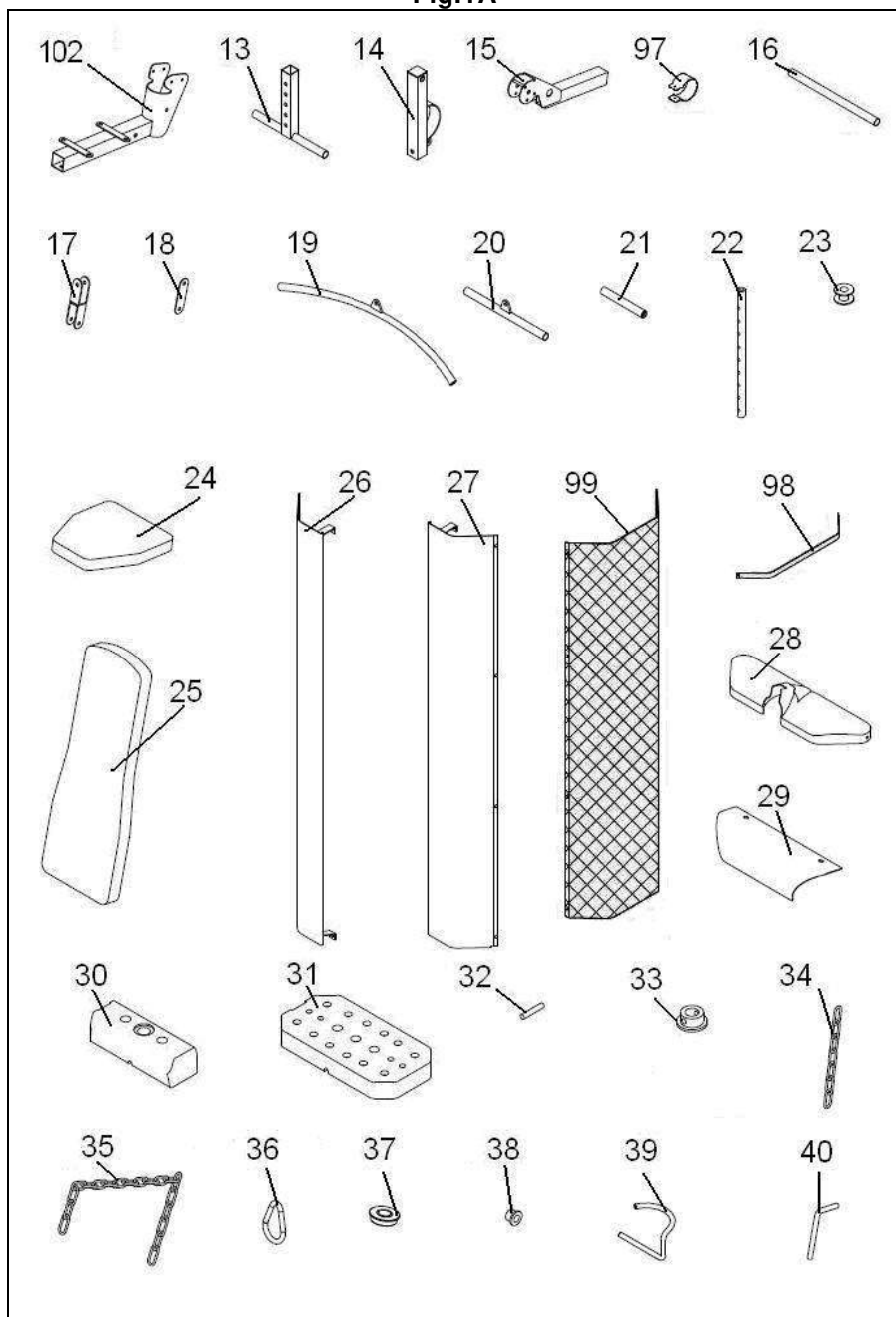


Fig.1B

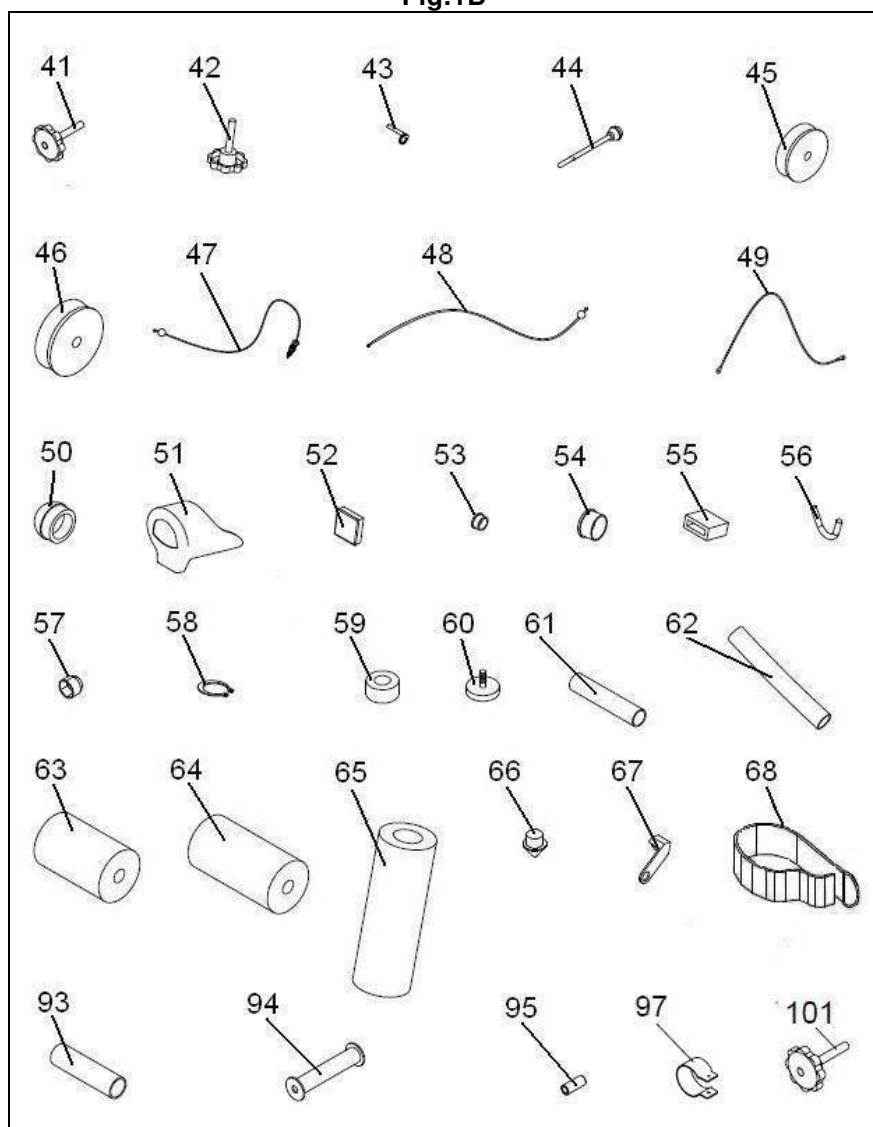


Fig.2

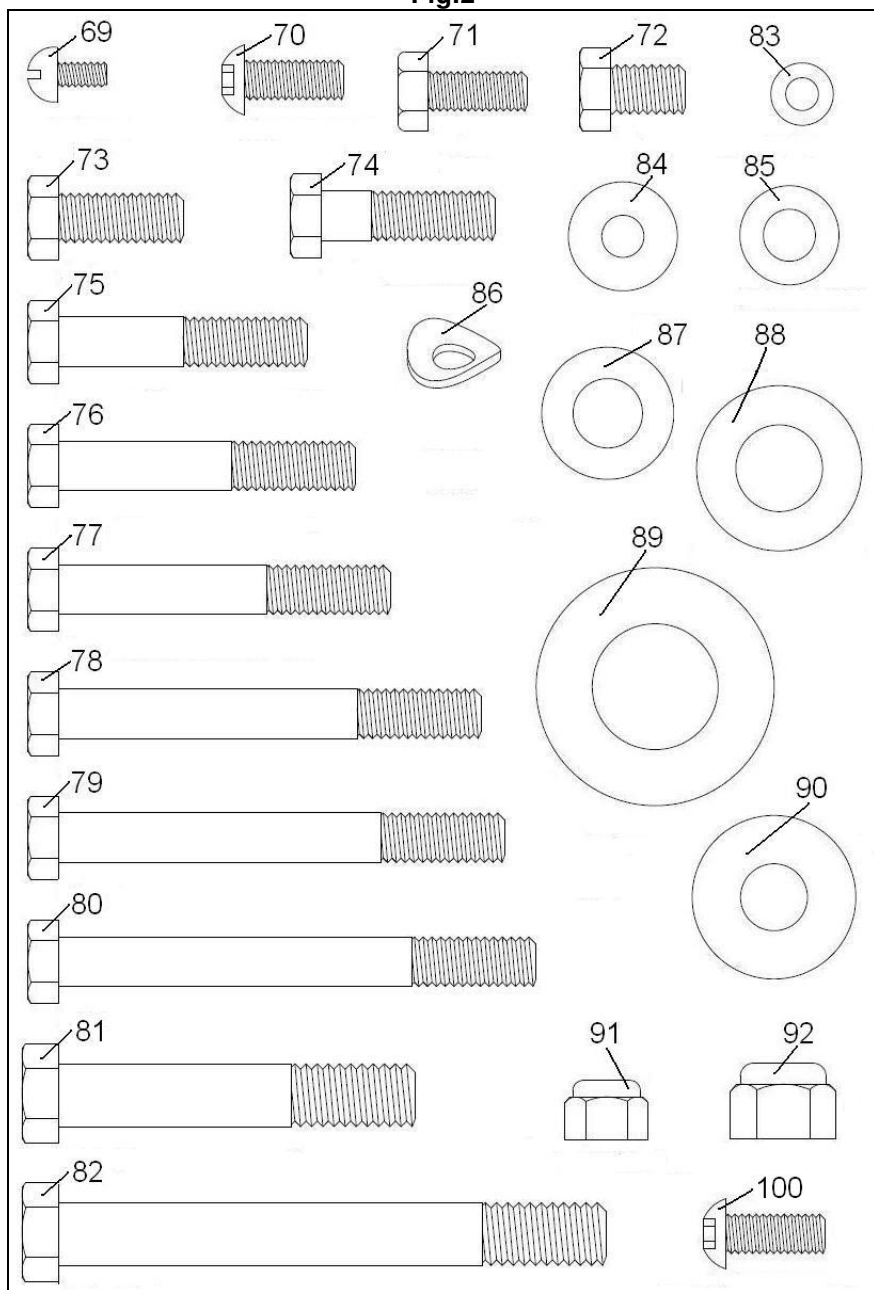


Fig.3

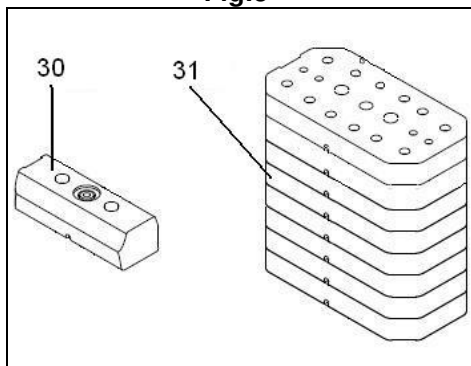


Fig.4

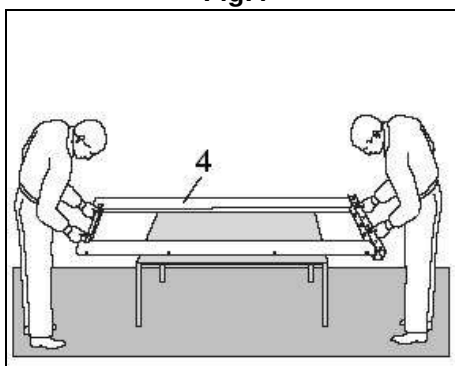
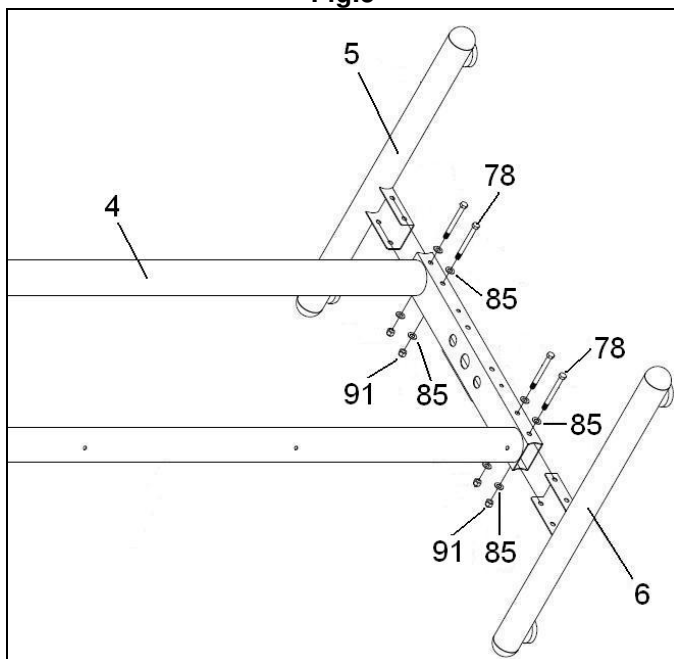


Fig.5



This exploded perspective view shows the assembly of a mechanical device. The main components are labeled with callouts: 2 (a vertical support structure), 3 (a horizontal base plate), 4 (a vertical support post), 79 (a vertical rod or pin), 85 (a horizontal rod or pin), 86 (a small circular component, possibly a washer or spacer), and 91 (a small circular component, possibly a washer or spacer). The diagram illustrates how these parts fit together to form a stable frame or support structure.

Fig.7

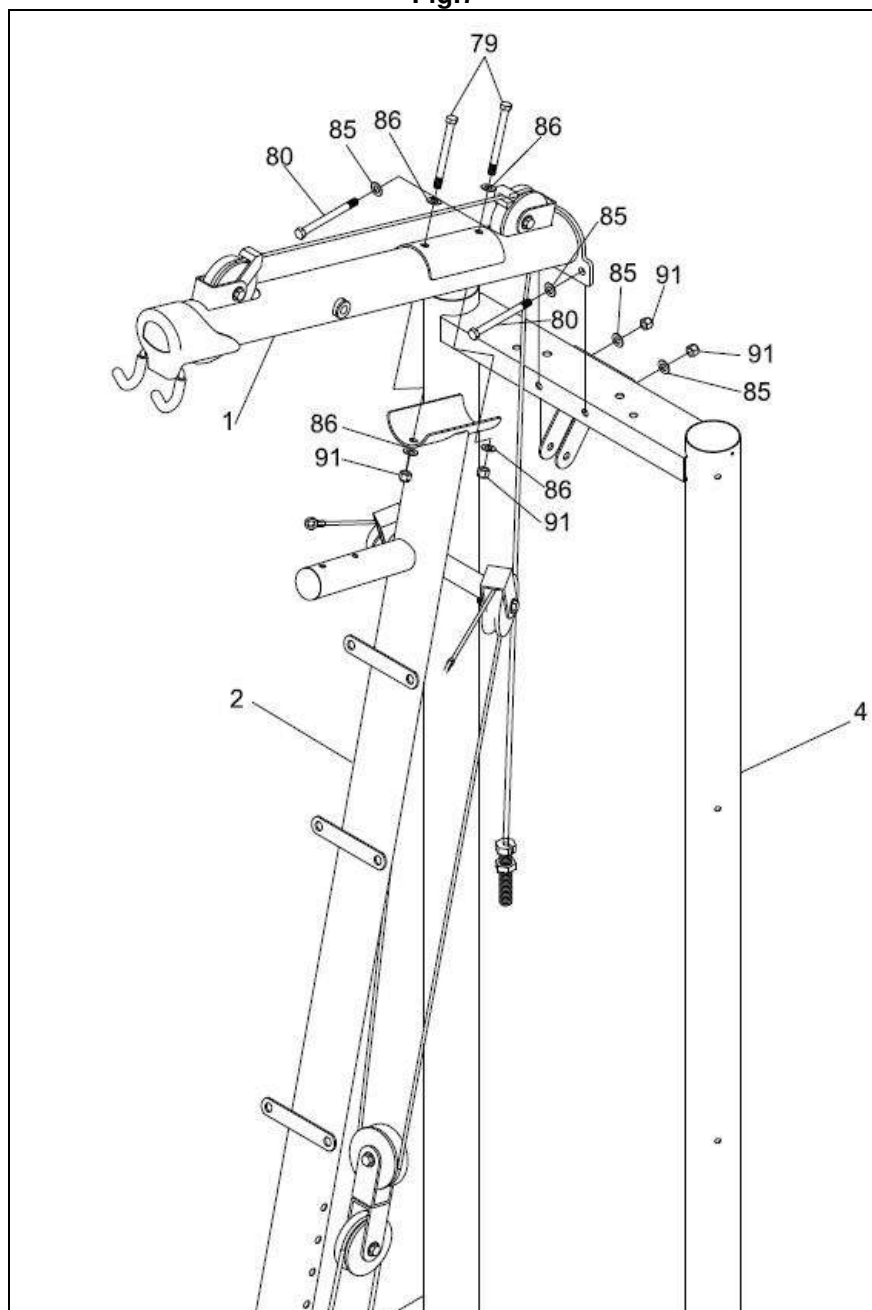


Fig.8

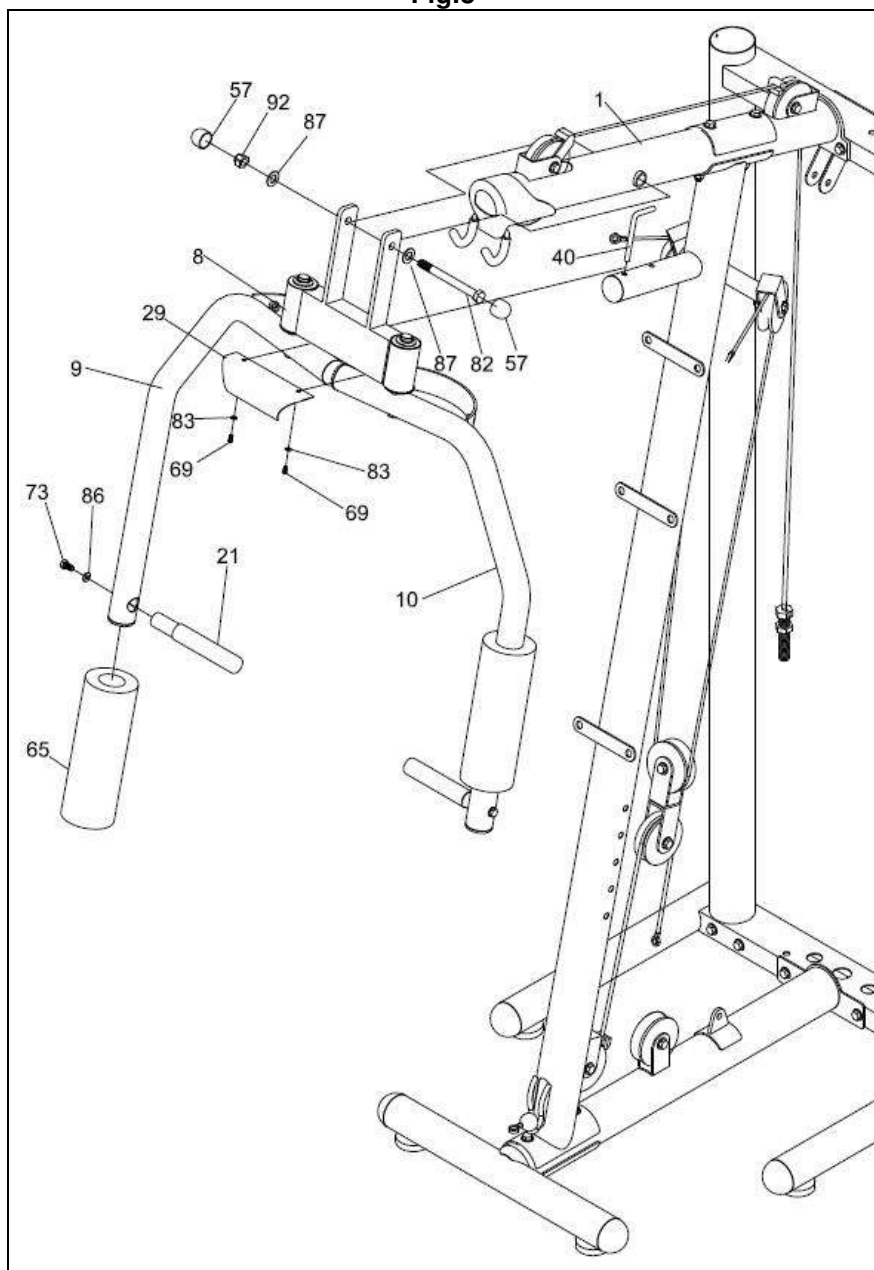


Fig.9

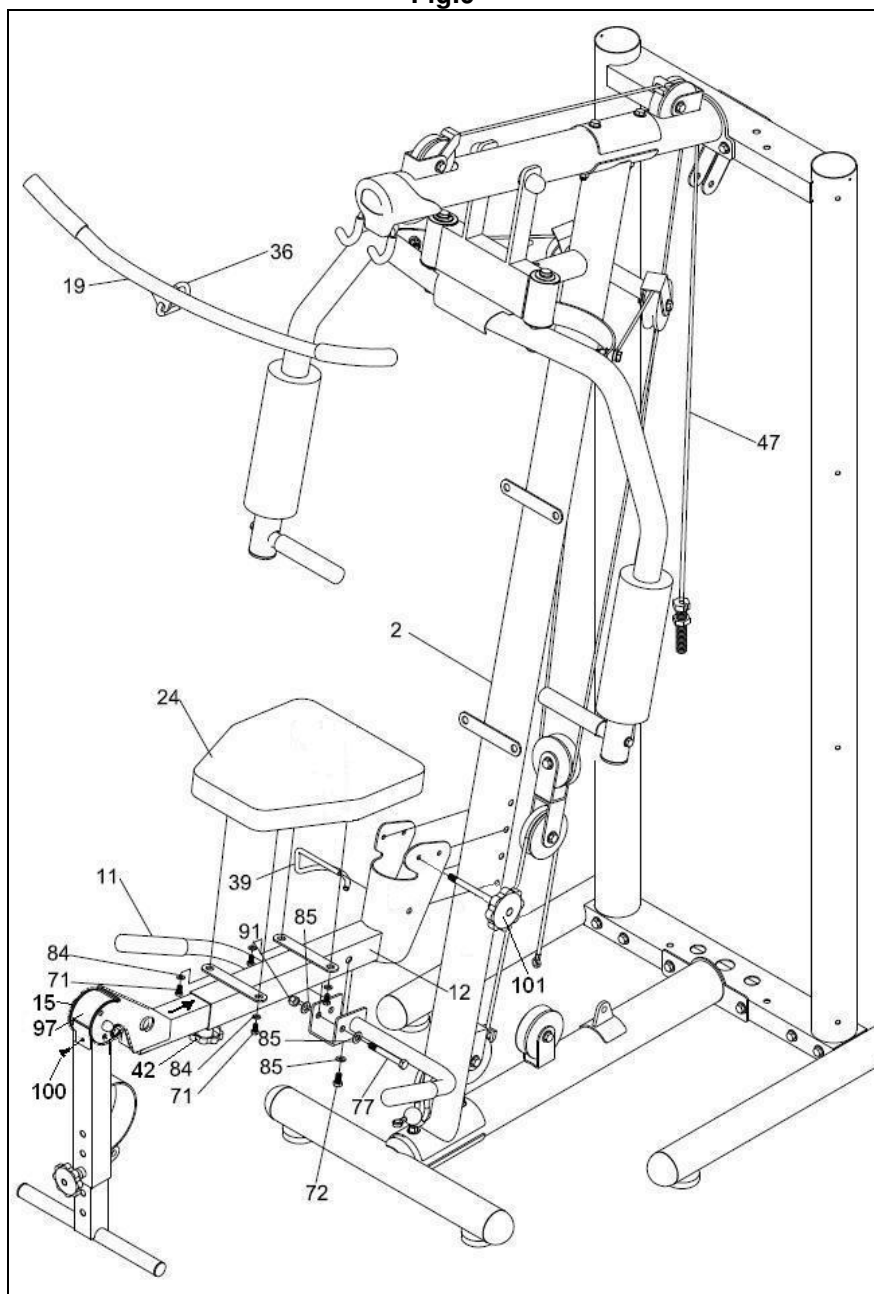


Fig.10

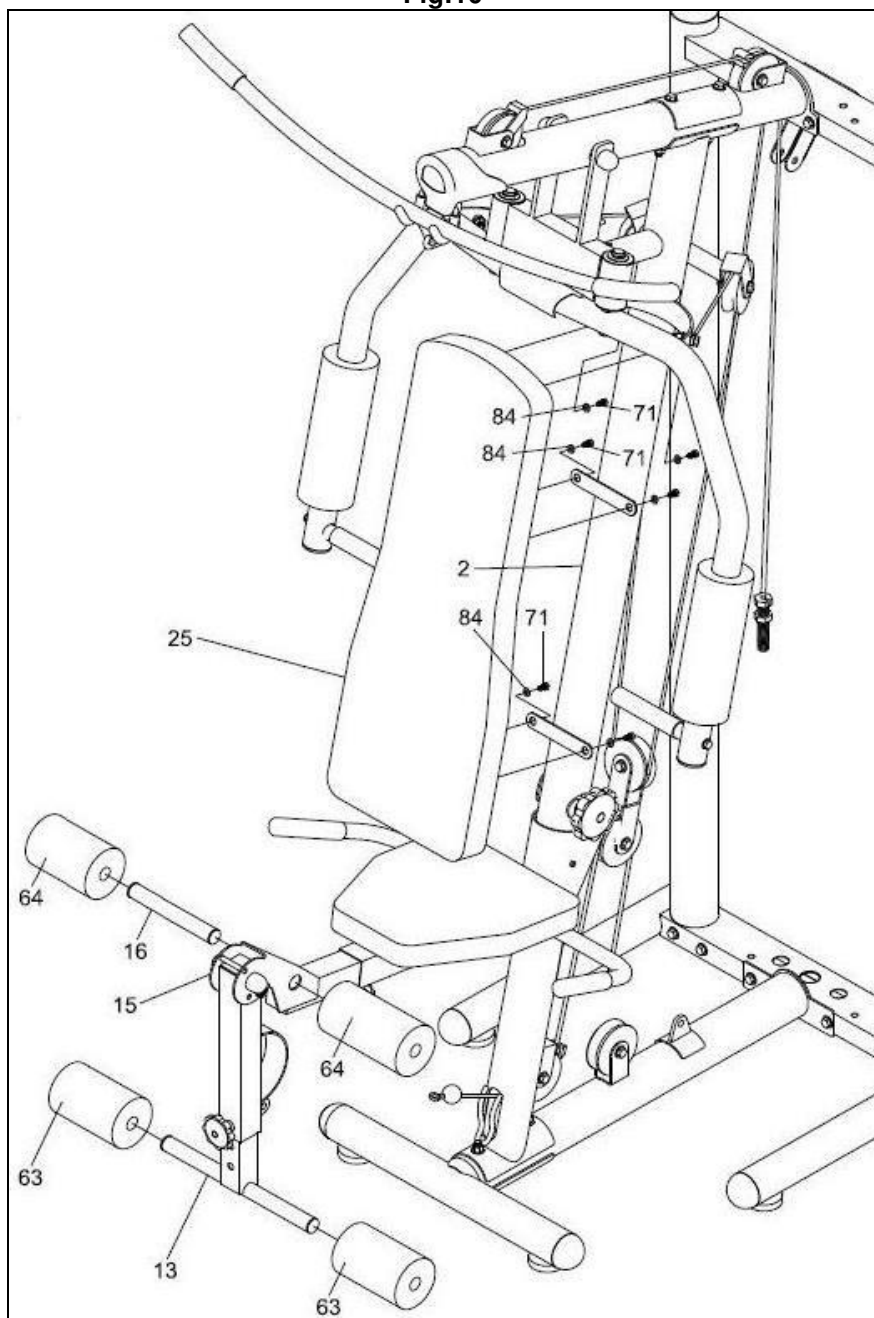


Fig.11

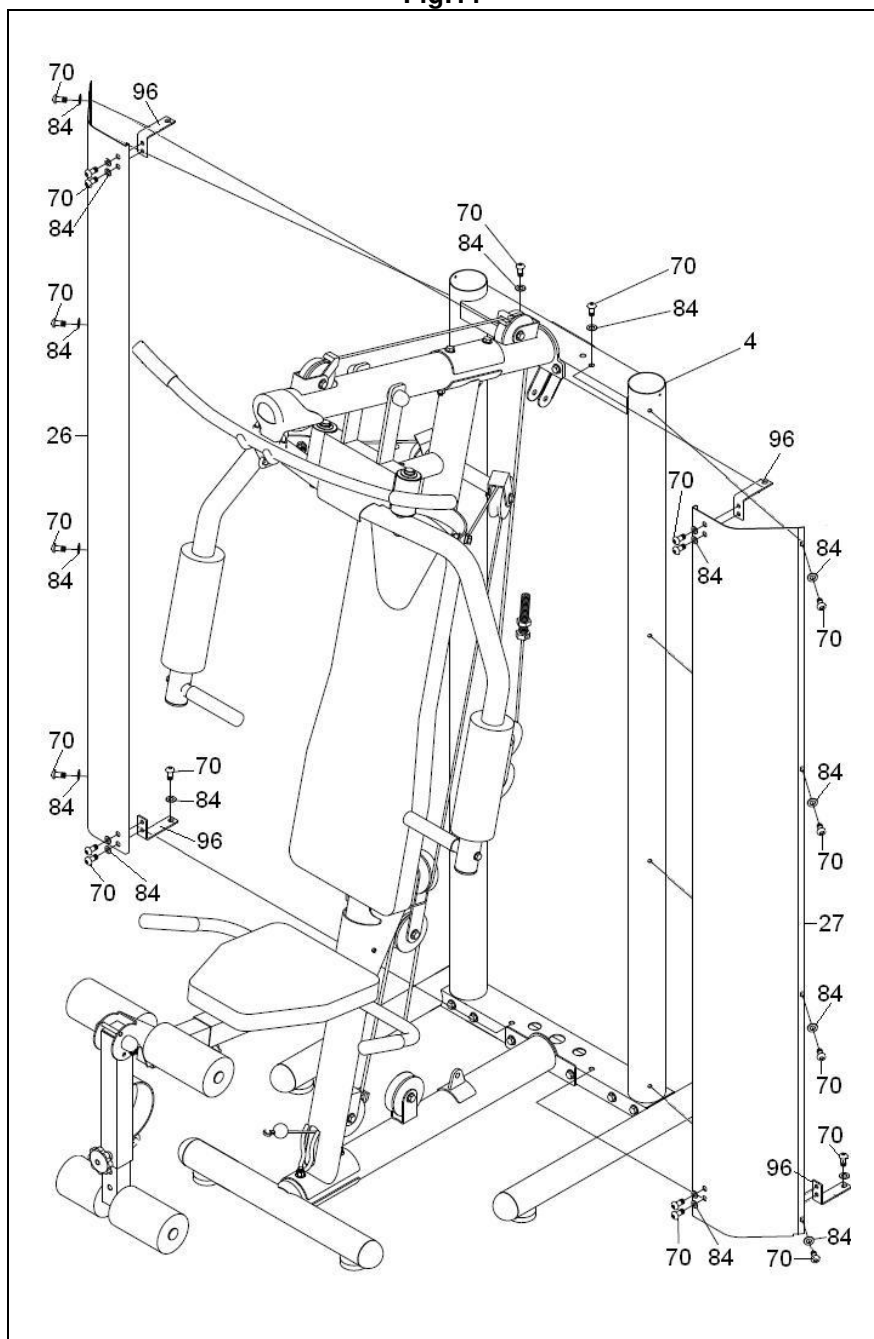


Fig.12

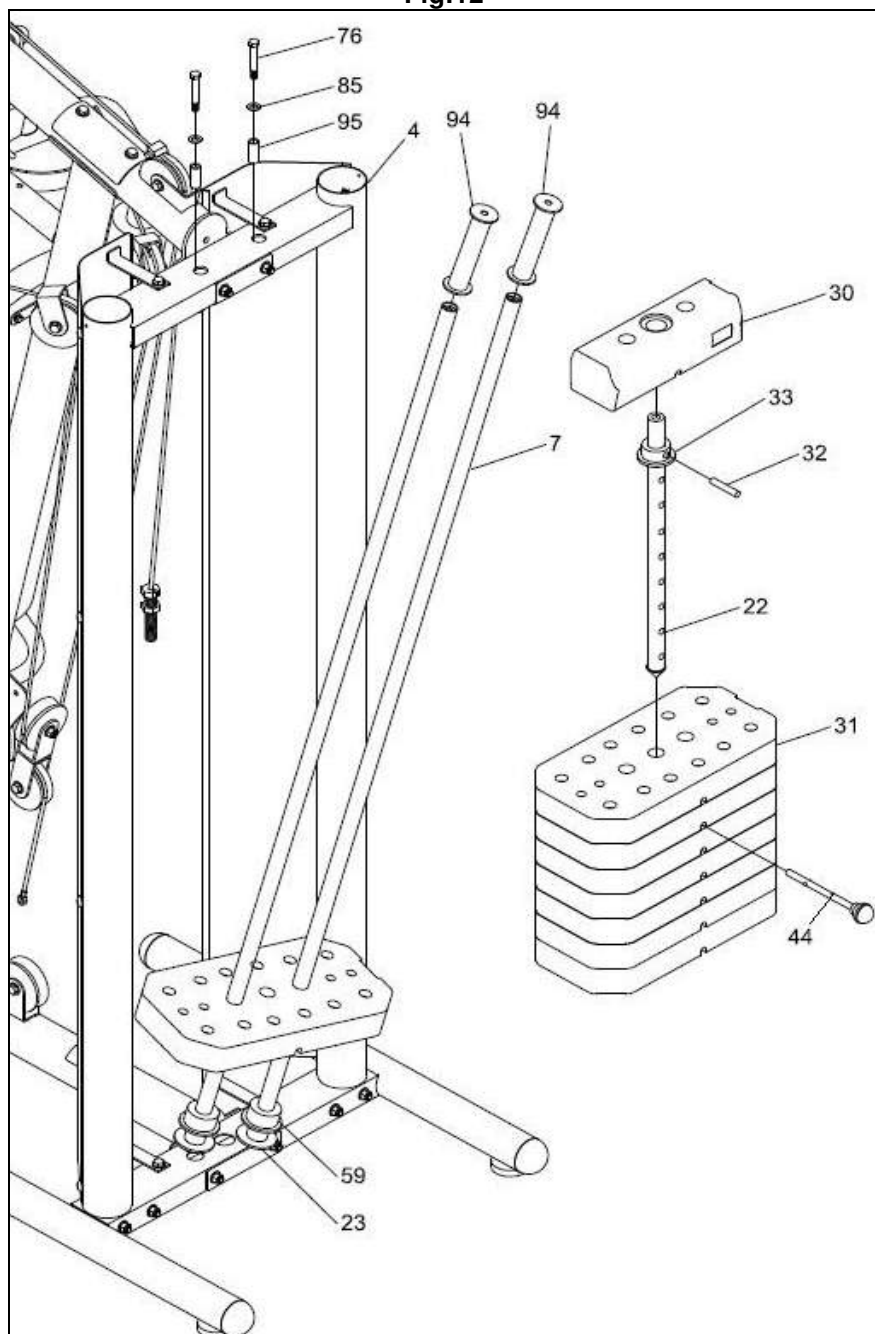


Fig.13

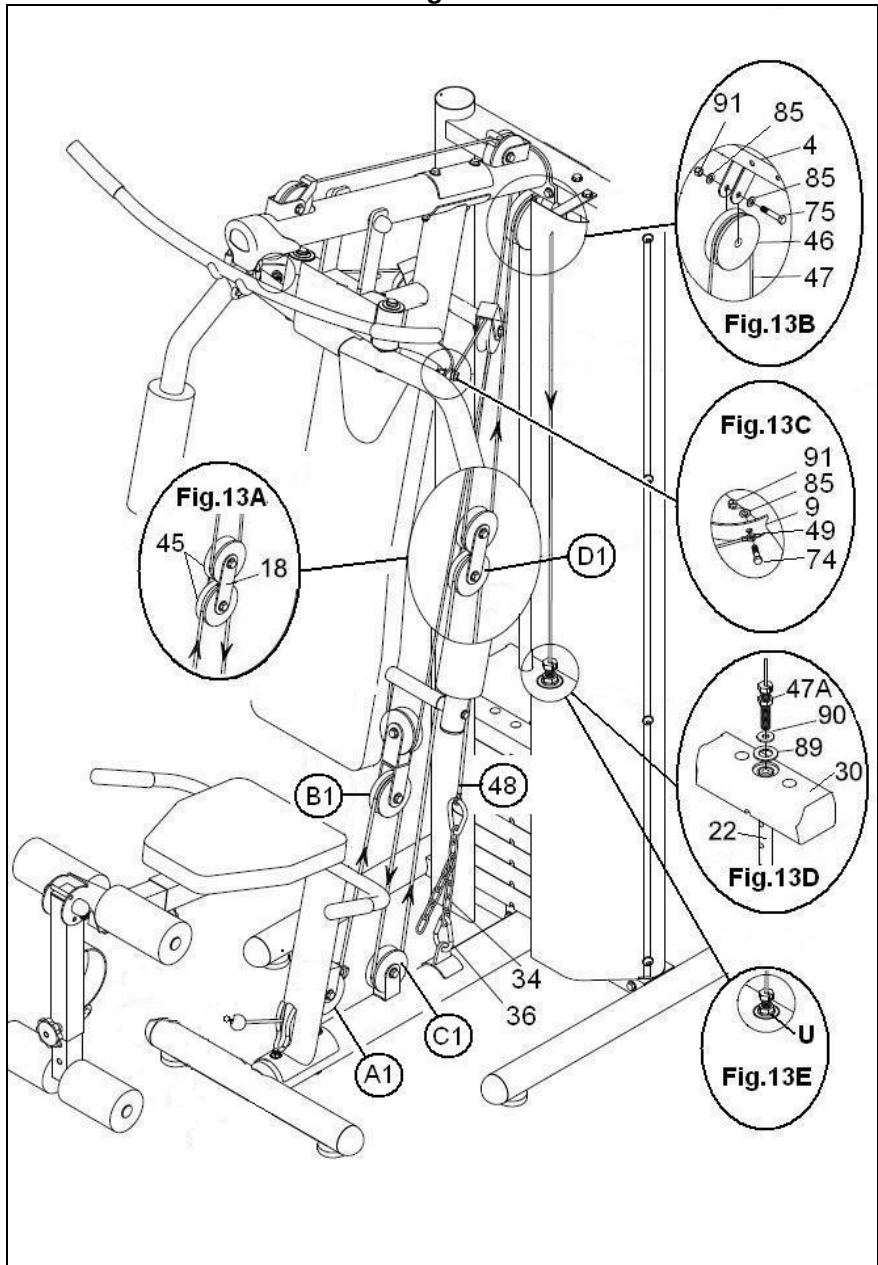


Fig.14

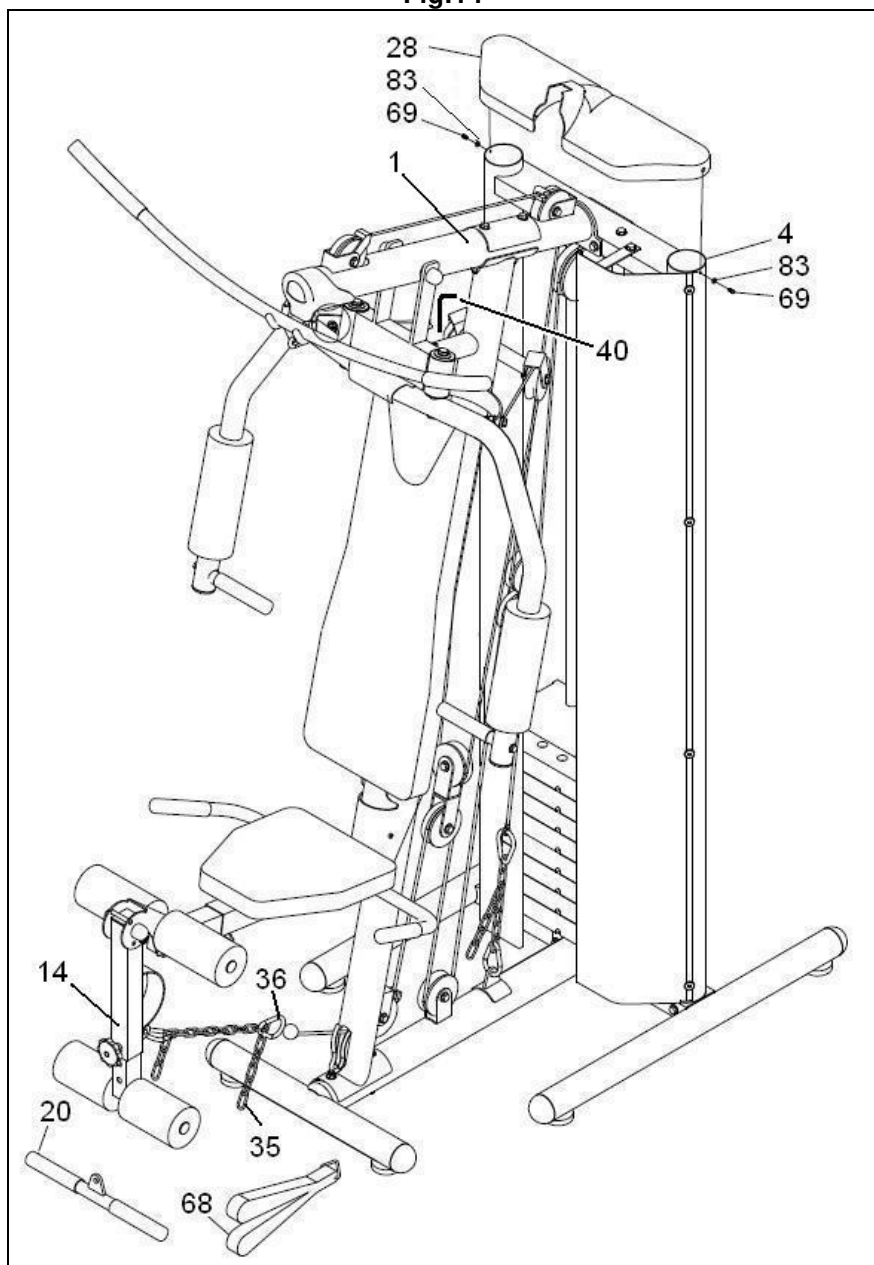


Fig.15

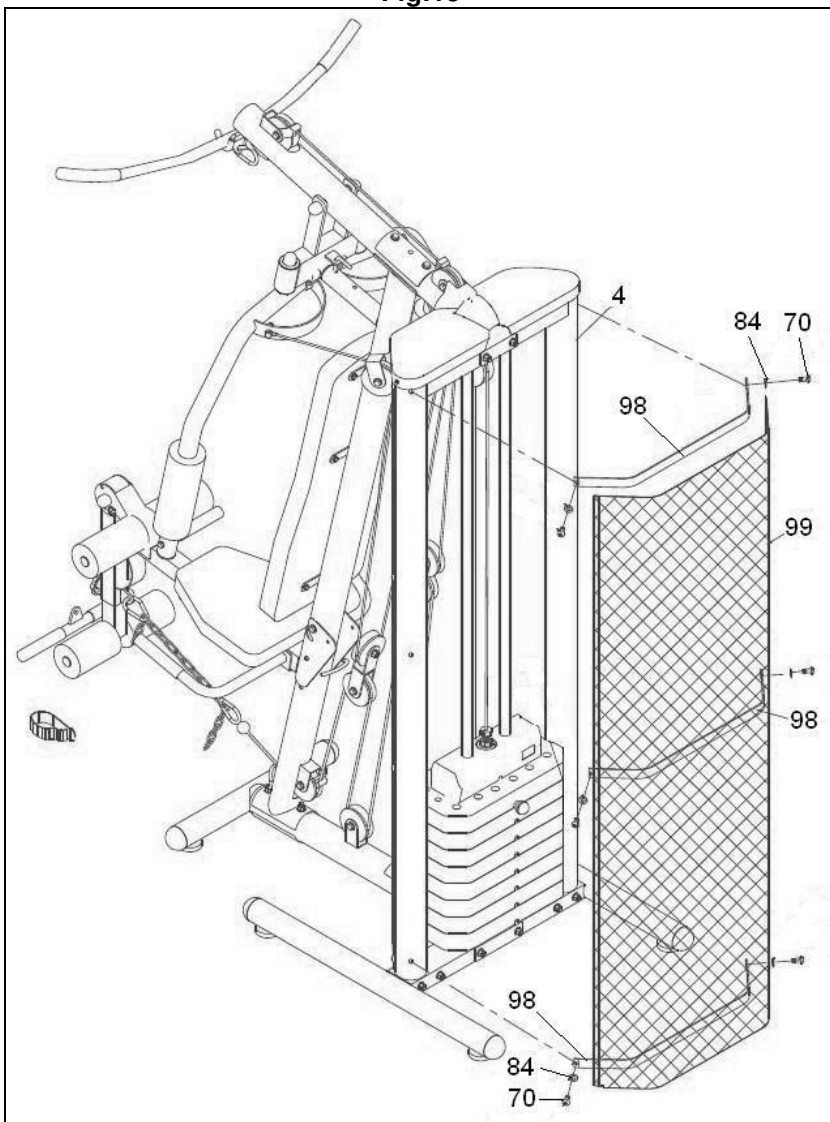


Fig.16

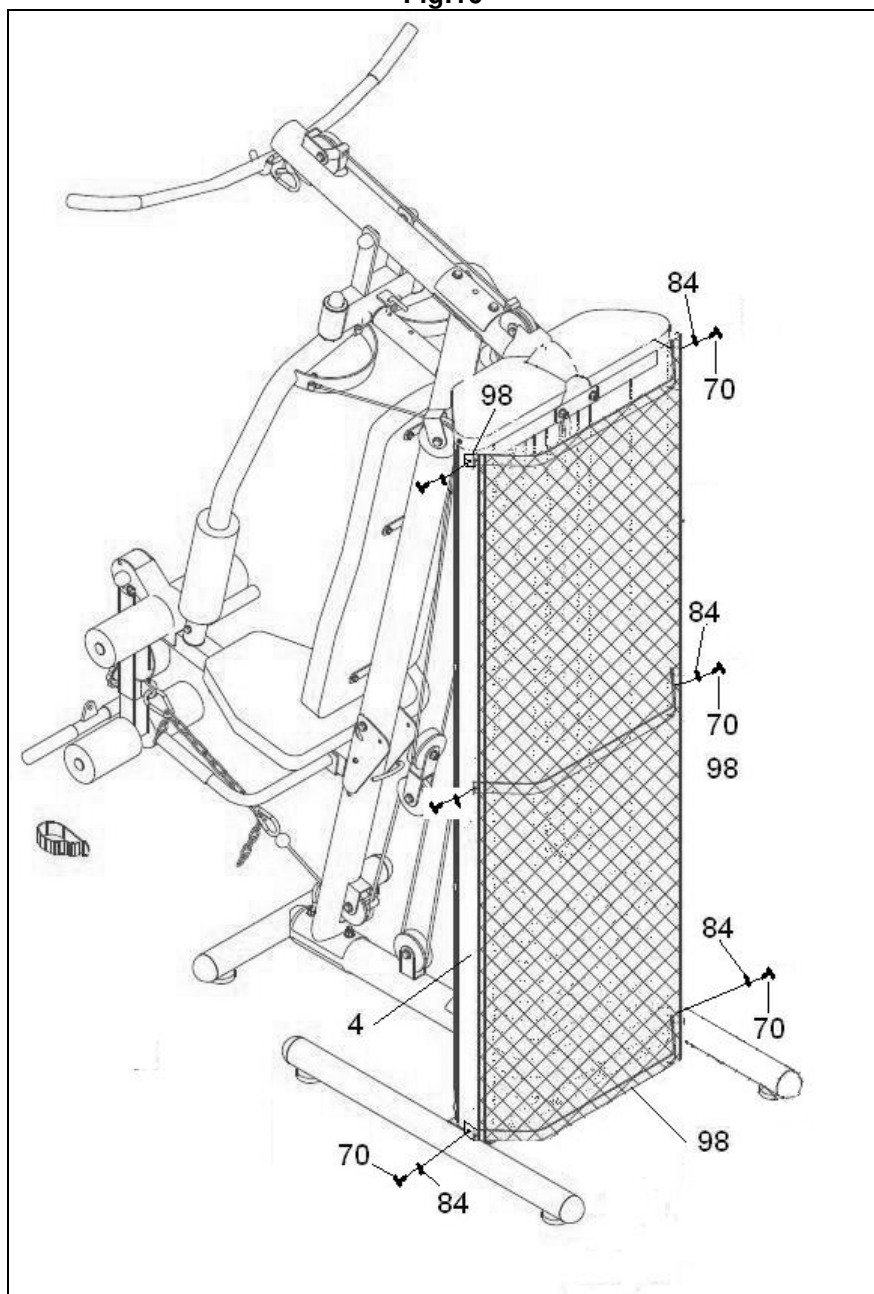


Fig.17

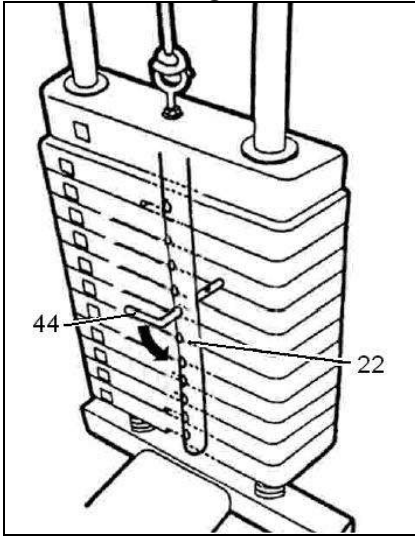
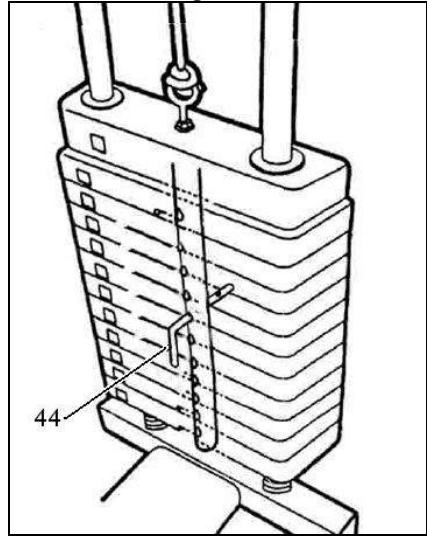


Fig.18



Mod.G119X

KG		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

Mod.G119XA

KG		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

Fig.19

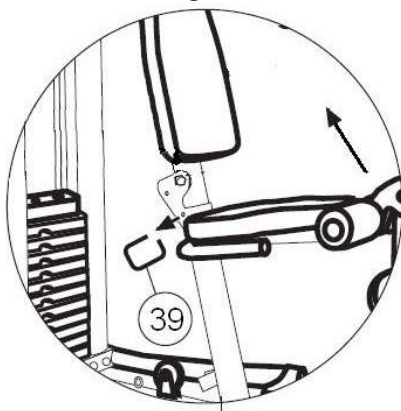


Fig.20

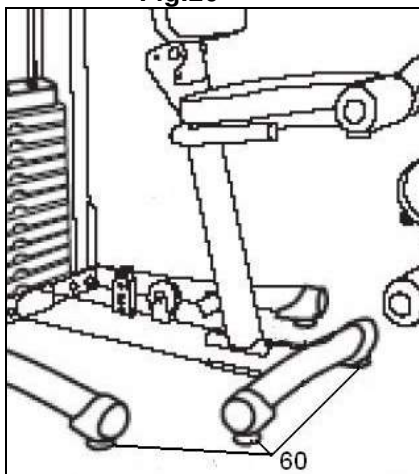
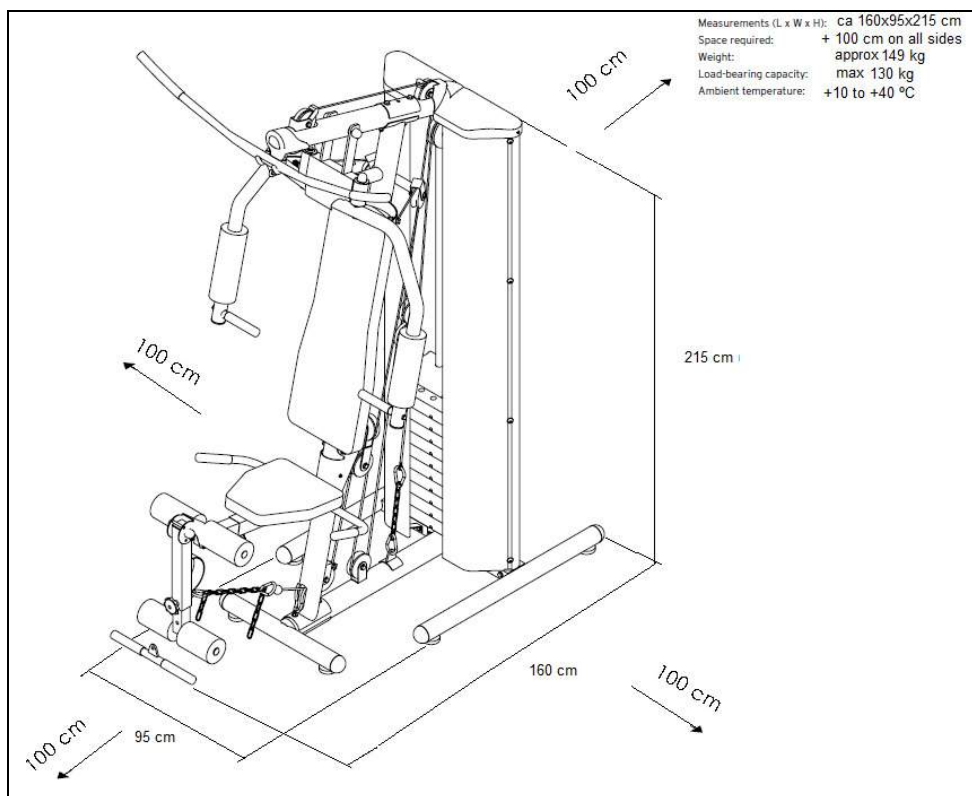


Fig.21



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 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 aeróbic 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.

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.



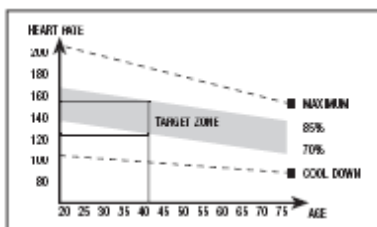
Realice cada estiramiento aproximadamente durante 30 segundos, no fuerce los músculos. Si siente dolor, PARE.

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) Mástil vertical.
- (3) Tubo base.
- (4) Cuerpo principal.
- (5) Tubo asentamiento exterior izquierdo
- (6) Tubo asentamiento exterior derecho
- (7) Columnas de pesas.
- (8) Soporte giro brazos Butterfly.
- (9) Brazo izquierdo Butterfly.
- (10) Brazo derecho Butterfly.
- (11) Soporte manos asiento.

Fig.1A.-

- (102) Soporte asiento.
- (13) Tubo telescópico de pies.
- (14) Soporte tubo telescópico.
- (15) Tubo longitudinal asiento.
- (16) Tubo espumas piernas.
- (17) Soporte poleas cruzadas.
- (18) Chapas poleas lineales.
- (19) Barra de ejercicios larga.
- (20) Barra de ejercicios corta.
- (21) Tubos del "Butterfly".
- (22) Tubo selector de pesas.
- (23) Arandela inferior de pesas.
- (24) Asiento.

- (25) Respaldo.
- (26) Carcasa lateral delantera derecha.
- (27) Carcasa lateral delantera izquierda.
- (28) Tapa superior.
- (29) Chapa de tope brazos.
- (30) Pesa superior.
- (31) Conjunto de pesas
- (32) Pasador primera pesa.
- (33) Casquillo sujeción primera pesa.
- (34) Cadena cable pesas.
- (35) Cadena cable tiro piernas.
- (36) Enganche de cadenas.
- (37) Casquillos ejes de Butterfly.
- (38) Casquillos eje giro brazos.
- (39) Pasador de seguridad asiento.
- (40) Selector de ejercicio "Butterfly".
- (98) Soportes malla de protección.
- (99) Malla protección trasera.

Fig.1B.-

- (41) Pomo apriete tubo de pies
- (42) Pomo apriete soporte piernas.
- (43) Pasador seguridad piernas.
- (44) Selector de pesas.
- (45) Polea pequeña.
- (46) Polea grande.
- (47) Cable cuerpo superior.
- (48) Cable inferior tiro de pies
- (49) Cable de tiro Butterfly.
- (50) Tapones final de tubos.
- (51) Tapón tubo superior.
- (52) Tapón tubo de 45x45.
- (53) Tapón tubo de diámetro 25.
- (54) Tapón tubo de diámetro 45.
- (55) Protector tope brazos.
- (56) Protector soporte barra superior.
- (57) Tapón tuerca de M-12.
- (58) Anillo de seguridad brazos.
- (59) Tope inferior de pesas.
- (60) Tacos de nivelación.
- (61) Puños barra corta.
- (62) Puños barra larga.
- (63) Espumas inferiores soporte
piernas.
- (64) Espumas superiores soporte

piernas.

- (65) Espumas largas Butterfly.
- (66) Tapón guía tubo de pesas.
- (67) Protector salida cable poleas.
- (68) Cinta agarradero.
- (93) Puños del Butterfly.
- (94) Espaciador superior de pesas.
- (95) Casquillo superior de pesas.
- (97) Carcasa giro piernas.
- (101) Pomo apriete soporte asiento.

Fig.2.- (TORNILLERÍA)

- (69) Tornillo de M-5x10.
- (70) Tornillo de M-8x20.
- (71) Tornillo hexagonal M-8x20.
- (72) Tornillo hexagonal M-10x15.
- (73) Tornillo hexagonal M-10x25.
- (74) Tornillo hexagonal M-10x35.
- (75) Tornillo hexagonal M-10x50.
- (76) Tornillo hexagonal M-10x65.
- (77) Tornillo hexagonal M-10x75.
- (78) Tornillo hexagonal M-10x95.
- (79) Tornillo hexagonal M-10x100.
- (80) Tornillo hexagonal M-10x105.
- (81) Tornillo hexagonal M-12x75.
- (82) Tornillo hexagonal M-12x135.
- (83) Arandelas planas M-5.
- (84) Arandelas planas M-8.
- (85) Arandelas planas M-10.
- (86) Arandelas onduladas M-10.
- (87) Arandelas planas M-12.
- (88) Arandelas planas 19x40.
- (89) Arandelas planas 26x40.
- (90) Arandelas planas 13x42
- (91) Tuerca autoblocante M-10.
- (92) Tuerca autoblocante M-12.
- (100) Tornillo de M-4x10.

MONTAJE.-

1.-Coloque el cuerpo principal (4) en la posición horizontal (tumbado) sobre una mesa o similar Fig.4.

2.-Coloque las bases (5 y 6) en el cuerpo principal (4) tal como indica la Fig.5, haciendo coincidir las etiquetas autoadhesivas izquierda y derecha, apretando suavemente los tornillos (78).

3.-Coloque la pata de soporte (3) apretando fuertemente todos los tornillos (79) con la contra placa trasera Fig.6.

4.-Coloque el cuerpo principal (2) en la base tal como indica la Fig.6. Coloque los tornillos (79) y la placa, solamente apuntando sin apretar Fig.6. Preste atención a la posición vertical de la estructura principal (2) Fig.6.

5.-Coloque el cuerpo superior (1) Fig.7 en el cuerpo principal (4). Apriete ligeramente las tuercas (91) tal como se indica en la Fig.7.

MONTAJE DEL SOPORTE BRAZOS BUTTERFLY.-

6.-Coloque el soporte de brazos Butterfly (8) en el soporte superior (1) Fig.8. Introduzca el tornillo (82) junto con las arandelas (87) y la tuerca (92) y apriete. Coloque el tapón embellecedor de tuerca (57).

MONTAJE CHAPA TOPE DE BRAZOS.-

7.-Suelte las tuercas junto con las arandelas y los tornillos del soporte giro de brazos Fig.8.

Continuación coloque la chapa (29) 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.-

8.-Coja las espumas (65) e introdúzcalas en los dos tubos del ejercicio de "BUTTERFLY" según le muestra la Fig.8.

Coja la maneta (21), suelte el tornillo junto con la arandela Fig.8 y atornille en los brazos (derecho e izquierdo).

MONTAJE ESTRUCTURA ASIENTO.-

9.- Coja el pomo del soporte asiento (101). Posicione en uno de los dos agujeros de altura Fig.9 del asiento y atornille con el pomo (101).

Coloque el pasador de seguridad (39).

MONTAJE SOPORTE SUJECIÓN MANOS.-

10.-Coloque el soporte sujeción de manos (11) en el tubo estructura asiento (102) Fig.9.

A continuación atorníllelo con el tornillo (77) la arandela plana (85) y la tuerca (91).

MONTAJE DEL SOPORTE PIERNAS.-

11.-Coja el soporte de piernas (15) e introdúzcalo en el interior del tubo del asiento Fig.9, en dirección de la flecha.

Coja el pomo (42) y haciendo coincidir los agujeros entre los dos tubos apriete en sentido de las agujas del reloj.

Seguido coja la protección (97) y atorníllela al soporte de piernas (15) con los tornillos (100) Fig.9.

MONTAJE DEL ASIENTO.-

12 -Coja el asiento (24) y posicónelo en el soporte asiento Fig.9.

Coja los tornillos (71) y las arandelas (84) y atorníllelo.

MONTAJE DEL RESPALDO.-

13.-Coja el respaldo (25), y acérquelo al mástil central como muestra la Fig.10.

A continuación coja los tornillos (71) las arandelas (84) y atornille el respaldo Fig.10.

MONTAJE DE ESPUMAS INFERIORES.-

14.-En primer lugar coja las espumas (64) e introdúzcalas en los tubos redondos superiores del soporte de piernas, Fig.10, seguido coja los tapones (53) e introdúzcalos en el extremo del tubo redondo.

A continuación realice el mismo proceso de montaje para las espumas inferiores (63) del soporte de piernas.

MONTAJE DE LAS CARCASAS.-

15.- Coloque las carcasas de protección izquierda y derecha (26 y 27) en el cuerpo principal (4) haciendo coincidir el perno de la carcasa en la base y después apretando ligeramente los tornillos en la parte superior Fig.11. Fije también estas carcasas en los tubos laterales de la máquina, con los tornillos (70) Fig.11.

MONTAJE DE LAS PESAS.-

16.-Coloque los tubos de guía (7) junto con las arandelas (23) y los topes inferiores de pesas (59), en la posición tal como indica la Fig.12.

17.-A continuación coloque las pesas (31) en los tubos de guía tal como indica la Fig.12, respetando el orden alfabético y con las letras giradas frente a la máquina, comenzando por la letra (L).

18.-Seguido coja el tubo selector de pesas (22) Fig.12 y monte el casquillo de sujeción (33) de la primera pesa e introduzca el pasador (32).

Coloque la última pesa (30) en las barras (7).

Monte los casquillos separadores (94) y colocando los casquillos (95), apriete los tornillos (76) del tubo de guía (7) al cuerpo principal (4) tal como muestra la Fig.12.

MONTAJE DEL SISTEMA DE CABLES.-

19.-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.13.

❖ Monte las chapas (18) sobre las poleas (45) de la Fig.13A.

❖ Posicione el cable (47) del cuerpo superior, sobre la polea (46) Fig.13B introduzca la polea en el soporte del cuerpo principal (4) Fig.13B, y apriete con el tornillo (75), la arandela (85) y la tuerca (91).

❖ A continuación sujete un extremo del cable (49) en la pletina del brazo izquierdo del ejercicio "Butterfly" Fig.13C, coloque el tornillo (74) con las arandelas (85) y la tuerca (91). Realice similar montaje con el otro extremo del cable (49) del brazo derecho del ejercicio del Butterfly.

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

Levante la primera pesa (30) y coloque el tubo selector de pesas (22) tal como muestra la Fig.13D.

Enrosque el tornillo (47A) en el tubo selector (22), cuando esté enroscado, baje la pesa hasta apoyarla en las otras pesas.

Introduzca el pasador selector de pesas (44) el tubo selector (22) Fig.12 y apriete la tuerca (U) fuertemente Fig.13E.

❖ Coja el extremo del cable inferior tiro de pies (48) y siguiendo las flechas indicadas en el cable de la Fig.13, páselo por la primera polea (A1), como se le ilustra en la Fig.13.

Seguido pase la misma punta por la polea (B1; C1) inferior Fig.13.

Continúe pasando la punta del cable (48) por la tercera polea (D1) Fig.13. Sujete el extremo del cable al mosquetón (36) y a la cadena (34), posicónela en el extremo unida al soporte del tubo base Fig.13.

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 (34).

20.-Acople la carcasa superior (28) pasando por el cuerpo superior (1) hasta encajar en el cuerpo principal (4) Fig.14. Coloque los tornillos (69).

MONTAJE PROTECCIÓN TRASERA.-

21.-Posicione las sujeciones (98) en la malla (99) como le indica la Fig.15.

A continuación posicione las sujeciones (98) sobre el cuerpo principal (4), coloque los tornillos (70), junto con las arandelas (84) y atornille como le muestra la Fig.16.

22.-Introduzca la cadena (35) en el gancho del accesorio de piernas (14) Fig.14 para poder realizar el ejercicio de piernas.

23.-Coloque el selector (40) tal como muestra la Fig.14 para poder realizar el ejercicio "Butterfly".

COLOCACIÓN DE LA VARILLA SELECTORA DE PESAS.-

24.-Introduzca la varilla selectora de pesas (44) en el orificio de las pesas adecuado para su ejercicio, tal como muestra la Fig.17.

25.-Cuando la apertura de la varilla pase el orificio del tubo selector de pesas (22), gire la varilla selectora (44) en el sentido contrario a las agujas del reloj, quedando la varilla tal como muestra la Fig.18.

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, pegadas en la base de la máquina, sabrá los esfuerzos ejercidos con cada letra en kilogramos y libras.

DOBLADO DEL ASIENTO.-

26.-Para doblar el asiento, retire la varilla de seguridad (39) y levante el asiento en el sentido de la flecha, tal como indica la Fig.19 y vuelva a fijar el asiento con la misma varilla.

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

NIVELADO.-

27.-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 (60). Fig.20.

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 130 kg
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 of 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.

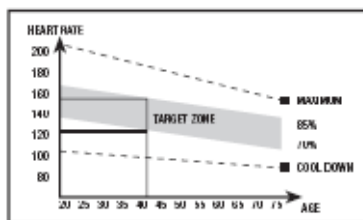
1, Warm-up phase

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.-

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

- (6) Outer right stabiliser.
- (7) Weight columns.
- (8) "Butterfly" arm rotation support.
- (9) Left butterfly arm.
- (10) Right butterfly arm.
- (11) Seat hand support.

Fig.1A.-

- (102) Seat support.
- (13) Telescopic foot tube
- (14) Telescopic tube support.
- (15) Longitudinal seat tube.
- (16) Leg tube covers.
- (17) Crossed pulley support.
- (18) Linear pulley plates.
- (19) Long exercise bar.
- (20) Short exercise bar.
- (21) Butterfly bars.
- (22) Weight selector post.
- (23) Bottom washer for weights.
- (24) Seat.
- (25) Backrest.
- (26) Front right side panel.
- (27) Rear left side panel.
- (28) Top cover.
- (29) Arm limit plate.
- (30) Top weight.
- (31) Weight set.
- (32) First weight lockpin.
- (33) First weight holding collar.
- (34) Weight cable chain.
- (35) Leg pull-up cable chain.
- (36) Chain hook.
- (37) Butterfly bar bushes.
- (38) Focus bar bushes.
- (39) Seat locking pin.
- (40) Butterfly exercise selector.
- (98) Protection mesh support.
- (99) Rear protection mesh.

Fig.1B.-

- (41) Leg bar tightening knob.
- (42) Leg support adjustment knob.
- (43) Leg lock pin.
- (44) Weight selector.
- (45) Small pulley.
- (46) Large pulley.
- (47) Upper body cable.
- (48) Lower foot pull-up cable.
- (49) Butterfly pull cable.
- (50) Tube end caps.
- (51) Top tube cap.
- (52) 45x45 tube cap.
- (53) 25 diameter tube cap.
- (54) 45 diameter tube cap.
- (55) Arm stop protector.
- (56) Top bar support protector.
- (57) M-12 nut cover.
- (58) Arm safety ring.
- (59) Bottom stop for weights.
- (60) Levelling feet.
- (61) Short bar handles.
- (62) Long bar handles.
- (63) Bottom leg support foam cover.
- (64) Top leg support foam cover.
- (65) Long foam covers.
- (66) Weight post guide cover.
- (67) Pulley cable exit cover.
- (68) Handgrip strap.
- (93) Butterfly bars.
- (94) Top spacer for weights.
- (95) Top collar for weights.
- (97) Leg rotation casing.
- (101) Seat support adjustment knob.

Fig.2.- NUTS & BOLTS.

- (69) Bolts M-5x10.
- (70) Bolts Allen M-8x20.
- (71) Bolts M-10x20.
- (72) Bolts M-10x15.
- (73) Bolts M-10x25.
- (74) Bolts M-10x35.
- (75) Bolts M-10x50.
- (76) Bolts M-10x65.
- (77) Bolts M-10x75.
- (78) Bolts M-10x95.

- (79) Bolts M-10x100.
- (80) Bolts M-10x105.
- (81) Bolts M-12x75.
- (82) Bolts M-12x135.
- (83) Flat washers M-5.
- (84) Flat washers M-8.
- (85) Flat washers M-10.
- (86) Washers M-10.
- (87) Flat washers M-12.
- (88) Flat washers 19x40.
- (89) Flat washers 26x40.
- (90) Flat washers 13x42.
- (91) Self-locking nut M-10.
- (92) Self-locking nut M-12.
- (100) Bolts M-4x10.

1.-Place the main frame (4) in horizontal position (lying flat) on a table or other level surface Fig.4.

2.-Place the bases (5-6) onto the main body (4), as shown in Fig.5, ensuring the stickers on the left and right match up, and tighten the screws (78).

3.-Fit the support leg (3) tightening the bolts (79) against the rear plate Fig.6.

4.-Put the screws (79) into the screw holes so that they are in their correct position, without tightening Fig.6. Make sure the main structure (2) remains in a vertical position Fig.6.

5.-Fit the top body (1) Fig.7 onto the main body (4). Hand tighten the nuts (91) as shown in Fig.7.

FITTING THE BUTTERFLY ARM SUPPORT.-

6.- Fit the butterfly arm support (8) into the top support (1), Fig.8. Insert bolt (82), along with washer (87) and nut (92), and tighten securely. Fit the nut cap (57).

FITTING THE ARM LIMIT PLATE.-

7.-Take the nuts, washers and bolts off the arm rotation support Fig.8. Next, fit the plate (29) with the logo facing outward and refit the bolts, washers and nut. Tighten the bolts securely.

FITTING THE TOP FOAM COVERS.-

8.-Take the foam covers (65) and fit them onto the two BUTTERFLY bars, as shown in Fig.8. Now take the handle (21), remove the bolt and the washer Fig.8 and screw it on to the arms (left and right).

FITTING THE SEAT STRUCTURE.-

9.- Take the knob from the seat support (101). Position it on one of the two seat height setting holes Fig.9 and secure using the knob (101). Fit the seat locking pin (39).

FITTING THE HANDGRIP SUPPORT.-

10.- Fit the handgrip support (11) onto the tube for the seat frame (102), Fig.9. Next, insert bolt (77), flat washer (85) and tighten using nut (91).

FITTING THE LEG SUPPORT.-

11.-Take the leg support (15) and insert it inside the seat tube Fig.9, in the direction of the arrow. Take the adjustment knob (42) and by lining up the holes in the two tubes, turn it clockwise to tighten securely. Next, fix the protection (97) to the leg support (15) with screws (100) Fig.9.

FITTING THE SEAT.-

12.-Take the seat (24) and position it on the seat support Fig.9. Fit the bolts (91) with their washers (84) and tighten securely.

FITTING THE BACKREST.-

13.-Take the backrest (25) and position it against the central mast, as shown in Fig.10. Now use the bolts (91) and washers (84) to secure the backrest Fig.10.

FITTING THE BOTTOM FOAM COVERS.-

14.-First take the foam covers (64) and fit them onto the top rounded tubes for the leg support Fig.10, then take the end covers (53) and fit them onto the ends of the rounded tube. Now do the same for the bottom leg support foam covers (63).

FITTING THE PANELS.-

15.-Position the left and right protection plates (26 and 27) onto the main frame (4), fitting the plate wedge into the accommodating groove in the base, then tighten screws (70) slightly in the upper part as shown in Fig.11.

FITTING THE WEIGHTS.-

16.- Fit the guide post (7) along with washers (23) and the bottom weight stops (59) as shown in Fig.12. **17.-** Next, place the weights onto the guide post as shown in Fig.12, in correct alphabetical order with the letters facing the front of the machine, beginning with the letter "L".

18.- Now take the weight selector tube (22), Fig.12, and attach the holding collar (33) for the first weight and insert the lockpin (32).

Fit the last weight (30) onto the bars.

Fit the spacers (94) and by inserting the bushes (95) tighten the bolts (76) for the guide post (7) to the main body (4), as shown in Fig.12.

FITTING THE CABLE SYSTEM.

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

❖ Fit the plates (18) onto the pulleys (45) as shown in Fig.13A.

❖ Position the upper body cable (47) onto pulley (46) Fig.13B, insert the pulley into the main body support (4), Fig.13B, and tighten using bolt (75), washer (85) and nut (91).

❖ Next, attach one end of cable (49) to the left arm plate for the Butterfly exercise, Fig.13C, fit bolt (74) with washers (85) and nut (91).

❖ Do the same with the other end of cable (49) for the right Butterfly exercise arm.

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

❖ Lift the first weight (30) and fit the weight selector post (22), as shown in Fig.13D.

❖ Screw bolt (47A) into the selector post (22), 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 (22), Fig.12, and tighten nut (U) securely, Fig.13E.

❖ Take the end of the foot pull-up cable (48) and by following the arrows marked on the cable, Fig.13, pass it

through the first pulley (A1), as shown in Fig.13.

❖ Next, pass the same tip through lower pulley (B1; C1) Fig.13.

❖ Continue passing the tip of the cable (48) through the third pulley (D1) Fig.13. Attach the end of the cable to the carabiner (36) and to chain (34), position it on the end joined to the support on the base, Fig.13.

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 (34).

20.- Attach the top casing (28) fitting it over the upper body (1) so that it slots onto the main body (4) Fig.14. Fasten on using screws (69).

REAR PROTECTION ASSEMBLY.-

21.- Place the fixing points (98) in the mesh (99) as shown in Fig.15.

Then, position the fixing points (98) on the main body (4), place the screws (70), with washers (84) and tighten, as shown in Fig.16.

22.- Fit the chain (35) onto the leg accessory hook (14) Fig.14, to be able to do the leg exercises.

23.- Set the selector (40) as shown in Fig.14 to be able to do the Butterfly exercise.

POSITIONING THE WEIGHT SECTOR ROD.-

24.-Insert the weight selector (44) rod into the orifice of the weights required for the exercise, as shown in Fig.17.

25.-When the rod notch has been fed through the weight selector tube (22), turn the selector (44)rod anticlockwise, so that the rod is held into place as shown in Fig.18.

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 is expressed in kilograms and pounds.

FOLDING THE SEAT.-

26.-To fold the seat, pull the safety rod (39) and lift it in the direction of the arrow as shown in Fig.19. The same rod is used to put the seat back up.

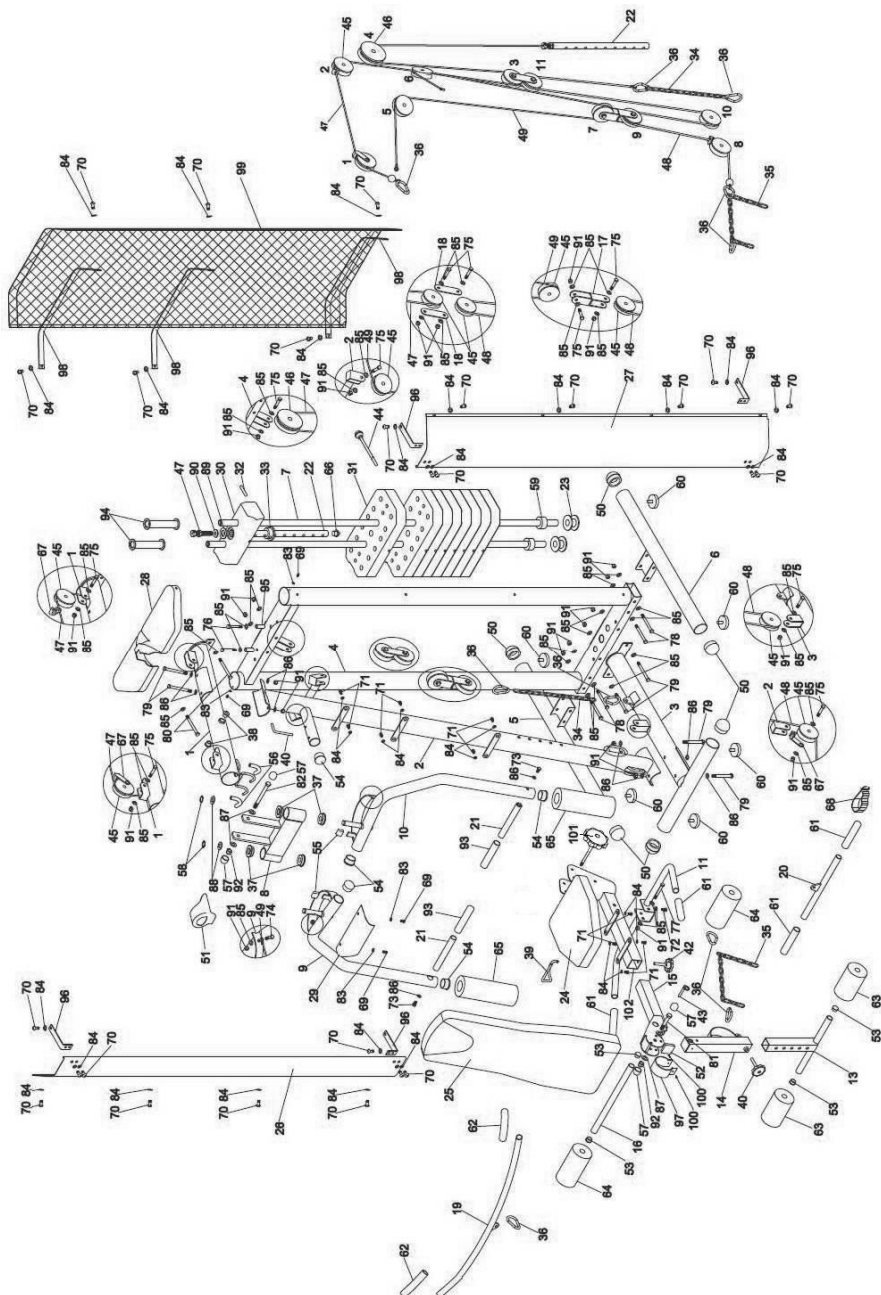
Note: The seat can be put into two different positions.

LEVELLING.-

27.-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 (60) Fig.20.

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

G119X / G119XA



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.: G119X001 1

Nº	Code	Nº	Code	Nº	Code
1	G119X001	34	G119X034	67	G119X067
2	G119X002	35	G119X035	68	G119X068
3	G119X003	36	G119X036	69	G119X069
4	G119X004	37	G119X037	70	G119X070
5	G119X005	38	G119X038	71	G119X071
6	G119X006	39	G119X039	72	G119X072
7	G119X007	40	G119X040	73	G119X073
8	G119X008A	41	G119X041	74	G119X074
9	G119X009	42	G119X042	75	G119X075
10	G119X010	43	G119X043	76	G119X076
11	G119X011	44	G119X044	77	G119X077
12	G119X012	45	G119X045	78	G119X078
13	G119X013	46	G119X046	79	G119X079
14	G119X014	47	G119X047	80	G119X080
15	G119X015	48	G119X048	81	G119X081
16	G119X016	49	G119X049	82	G119X082
17	G119X017	50	G119X050	83	G119X083
18	G119X018	51	G119X051	84	G119X084
19	G119X019	52	G119X052	85	G119X085
20	G119X020	53	G119X053	86	G119X086
21	G119X021	54	G119X054	87	G119X087
22	G119X022	55	G119X055	88	G119X088
23	G119X023	56	G119X056	89	G119X089
24	G119X024A	57	G119X057	90	G119X090
25	G119X025A	58	G119X058	91	G119X091
26	G119X026A	59	G119X059	92	G119X092
27	G119X027A	60	G119X060	93	G119X093
28	G119X028	61	G119X061	94	G119X094
29	G119X029	62	G119X062	95	G119X095
30	G119X030	63	G119X063	98	G119X098
31	G119X031	64	G119X064	99	G119X099
32	G119X032	65	G119X065	100	G119X100
33	G119X033	66	G119X066	101	G119X101

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.