G400



Instrucciones de montaje y utilización
Instructions for assembly and use
Instructions de montage et utilisation
Instruções de montagem e utilização
Istruzioni di montaggio e d'uso

Fig.1

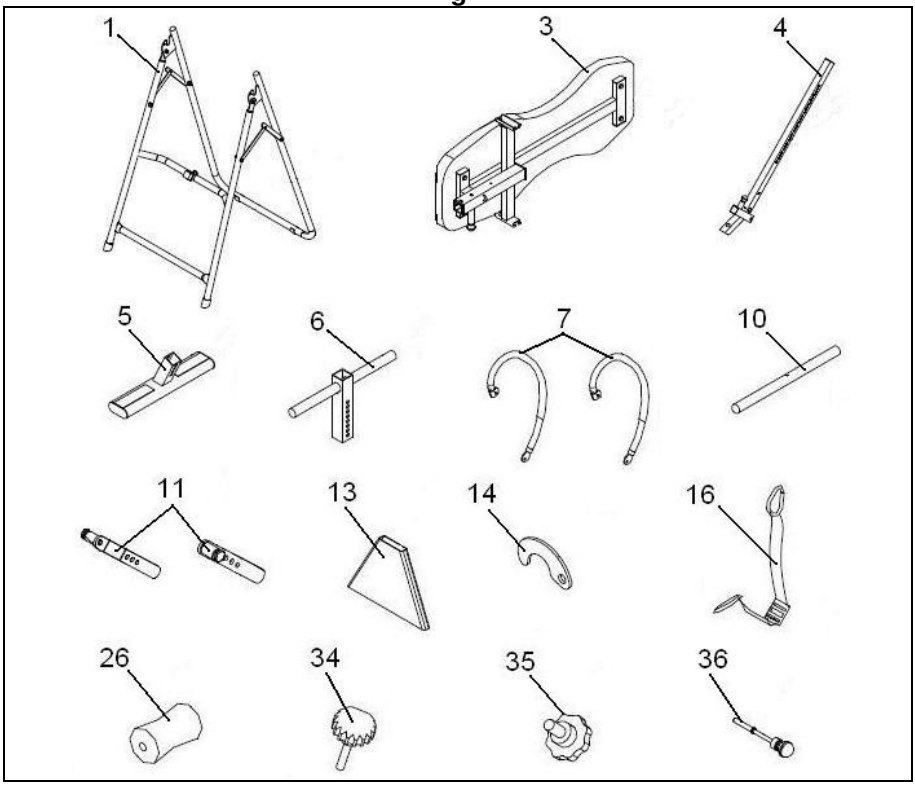


Fig.2

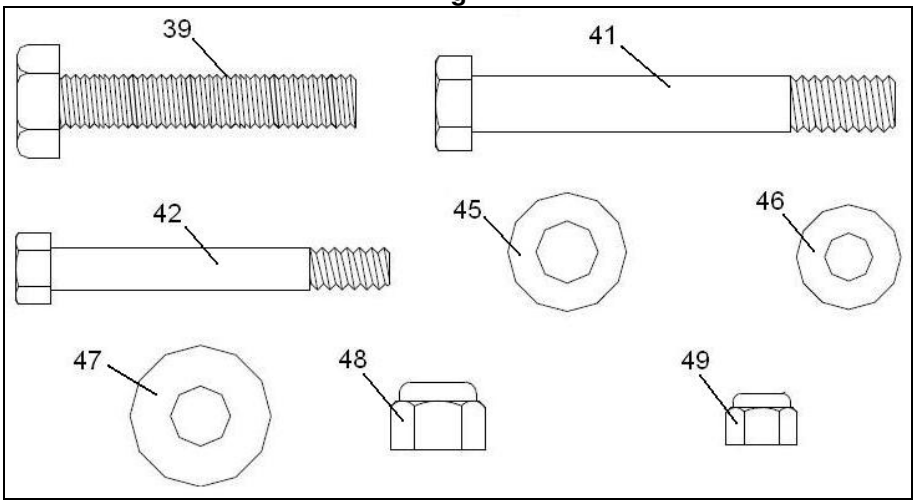


Fig.3

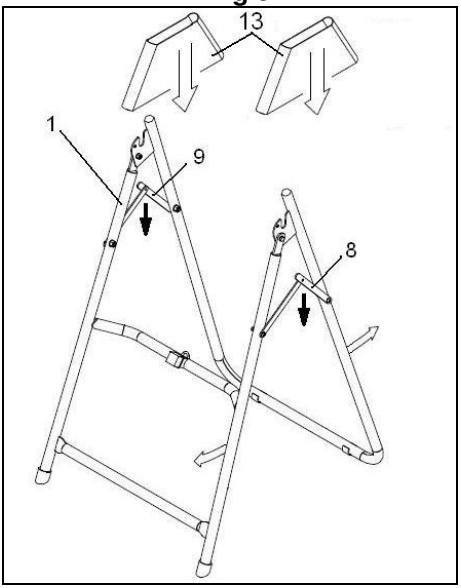


Fig.4

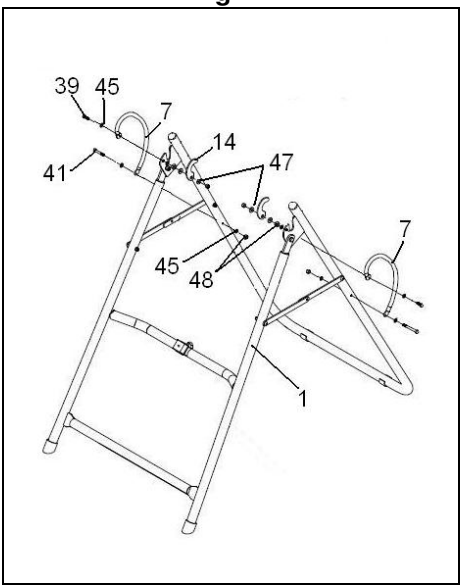


Fig.5

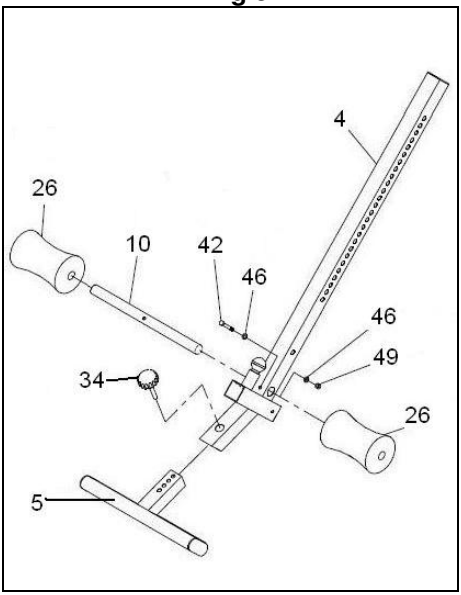


Fig.6

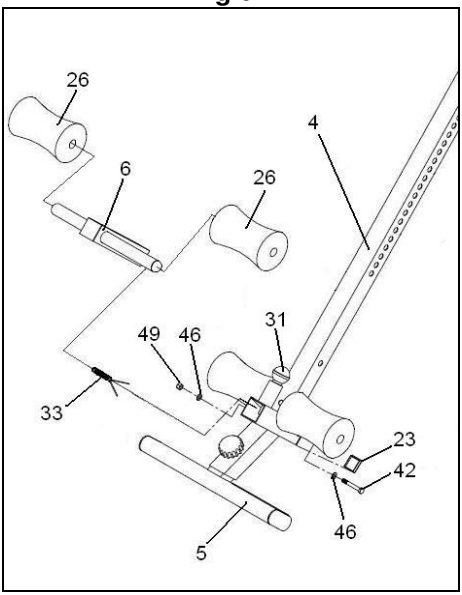


Fig.7

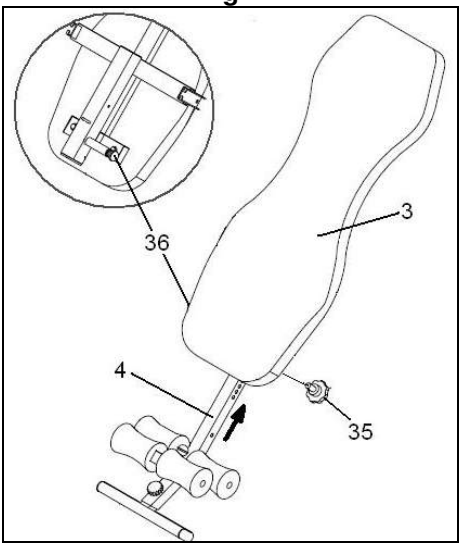


Fig.8

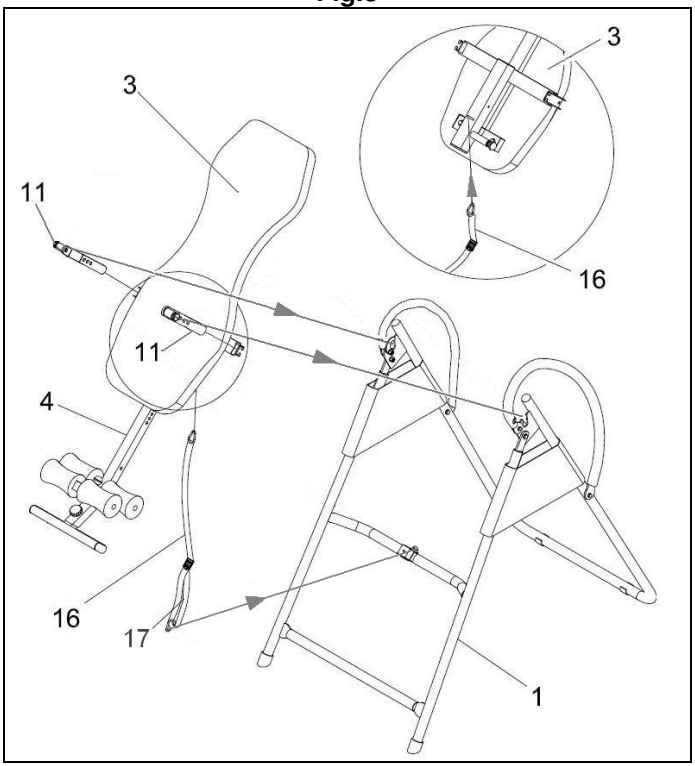
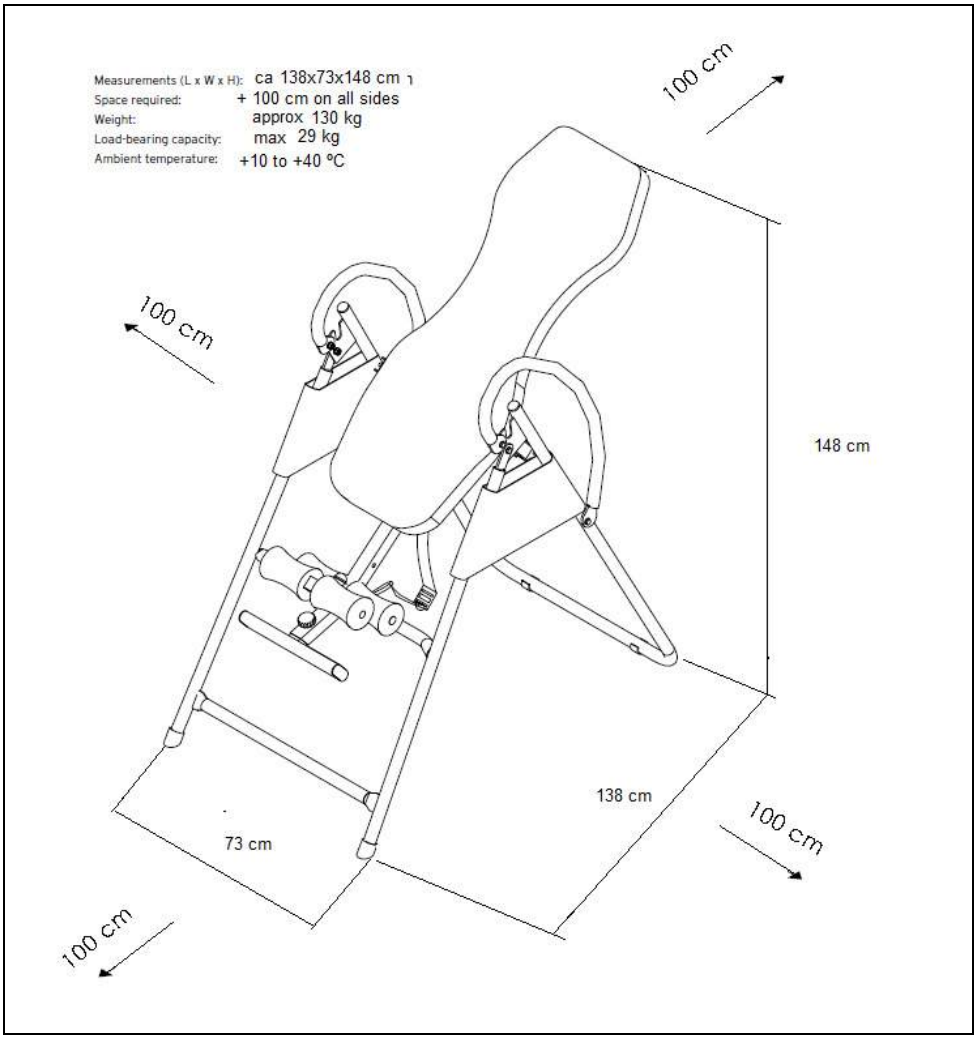


Fig.9


Measurements (L x W x H): ca 138x73x148 cm
Space required: + 100 cm on all sides
Weight: approx 130 kg
Load-bearing capacity: max 29 kg
Ambient temperature: +10 to +40 °C
100 cm
100 cm
148 cm
138 cm
100 cm
73 cm
100 cm

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 aerobic cuando utilice la máquina. Átese 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.

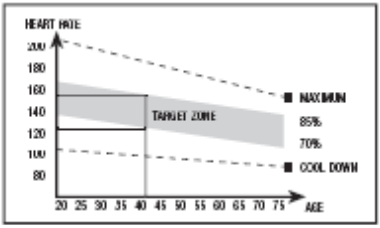
Esta fase acelera la circulación sanguínea en el cuerpo y pone a tono los músculos para el ejercicio. También reduce el riesgo de calambres y lesiones musculares. Es aconsejable realizar algunos ejercicios de estiramiento, según se muestra más adelante.



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 unidad, se recomienda la ayuda de una segunda persona.

Retire los componentes de la caja y compruebe que tenga todas las piezas Fig.1:

(1) Soporte principal.
(3) Soporte de camilla.
(4) Tubo telescópico de pies.
(5) Apoya pies.
(6) Tubo de sujeción de pies.
(7) Agarraderos.
(10) Tubo inferior espumas.
(11) Pletinas de giro.
(13) Funda protección.
(14) Pletina de bloqueo.
(16) Cinta de seguridad.
(26) Espumas de protección.
(34) Pomo de sujeción apoya pies.
(35) Pomo tubo telescopico.
(39) Tornillos de M-8x60.
(41) Tornillos de M-8x40.
(42) Tornillos de M-6x45.
(45) Arandelas curvadas de M-8.
(46) Arandelas curvadas de M-6.
(47) Casquillos de sujeción soportes.
(48) Tuercas autoblocantes de M-8.
(49) Tuercas autoblocantes de M-6.

MONTAJE.-

1.- Posicione el soporte principal (1), como le muestra la Fig.3.
A continuación cerciórese de bajar las

pletinas antiapertura (8 y 9) en dirección de la flecha, hasta posicionarlas en horizontal como le muestra la Fig.3.

2.- Coloque las fundas de protección (13) como le muestra la Fig.3

3.- Coja el agarradero (7), e introduzca en el orificio superior el tornillo (39), junto con la arandela (45), posiciónelo en el soporte principal como le muestra la Fig.4.

Coloque la arandela (45), la tuerca (48) y apriete fuertemente.

A continuación coloque en el tornillo (45) que se ha montado, el casquillo separador (47), la pletina de bloqueo (14) el casquillo (47) y la tuerca autoblocante (48) y apriete levemente, hasta que gire la pletina de bloqueo (14).

Coloque el tornillo (41) junto con la arandela (45) en el orificio inferior del agarradero (7), coloque la arandela (45) y apriete fuertemente la tuerca autoblocante (48) Fig.4.

Realice similar montaje para el agarradero de la otra mano.

MONTAJE SOPORTE PIES.-

4.- Coja el apoya pies (5) e introdúzcalo en el interior del extremo del tubo telescópico (4). Asegúrelo sujetándolo con el pomo (34) según le muestra la Fig.5, a continuación bloquee el soporte de pies girando el pomo (34) en sentido de las agujas del reloj Fig.5.

Coloque el tubo inferior de espumas (10) en el tubo telescópico (4) como le muestra la Fig.5. Introduzca el tornillo (42) junto con las arandelas (46) y bloquéelo con la tuerca (49). Seguido coloque las espumas de protección (26) una por cada extremo del tubo Fig.5

5.- Acerque el soporte inferior de pies (6) en el extremo del tubo telescópico (4) como le muestra la Fig.6.

Tire del pomo (31) situado en el extremo del tubo telescópico (4) Fig.6 e introduzca el soporte inferior sujeción de pies (6), seleccionando en el último agujero para facilitarle el montaje del muelle (65) en el siguiente paso de montaje.

A continuación coja el extremo del muelle (33) Fig.6 y ayudándose con el tornillo (42), sujete el extremo del muelle como le muestra la Fig.6, atorníllelo con la tuerca (49), coloque el tapón (23).

Introduzca por cada extremo del tubo transversal del soporte de pies (6) las espumas (26).

MONTAJE TUBO TELESCÓPICO.-

6.- En este paso del montaje se recomienda la ayuda de una segunda persona.

Una vez colocado el soporte de pies, coja el pomo del soporte de camilla (36) y tire de él hacia fuera como le indica en la Fig.7.

A continuación introduzca el tubo telescópico de pies (4) en el interior del tubo de la camilla Fig.7, deje de tirar del pomo y seleccione su altura en la escala del tubo telescópico. Asegúrese de oír un “CLIP” de enclavamiento en el agujero correspondiente.

MONTAJE DE LA CAMILLA EN EL SOPORTE.-

7.- En este paso del montaje se recomienda la ayuda de una segunda persona.
Coja las pletinas de giro (11) y colóquelas en el agujero central como le muestra la Fig.8, en el lado derecho y en el lado izquierdo. Asegúrese de que las dos pletinas se han introducido en sus respectivos agujeros.
Una vez colocadas las pletinas de giro, introdúzcalas en las ranuras respectivas del soporte principal (1) Fig.8.
Gire las pletinas de bloqueo (14), para asegurar la salida involuntaria de las pletinas de giro (11).
Compruebe que la camilla (3) gira correctamente sobre las pletinas de giro sin ningún tipo de agarrotamiento Fig.8.

Importante: Una vez realizados los pasos del montaje del aparato, asegure la cinta antivuelco (16) en la anilla del soporte de camilla (3) y en el soporte principal (1), Fig.8.
Ajuste siempre la cinta de seguridad, para los diferentes ángulos de realización del ejercicio.

Situación y Colocación.-

Se deben realizar los ejercicios en un lugar abierto, con un espacio libre alrededor de más de 4m2 y bien iluminados.
Esta tabla de inversión se utiliza principalmente en hogares, para la ejecución de ejercicios especiales y revisiones médicas.

La tabla de inversión tiene un diseño natural para un uso cómodo y seguro.

También es muy importante estar relajado.
Se puede girar a diferentes ángulos.

Posiciones de ángulos.-

Ver páginas finales.

Características.-

-Capacidad máxima de carga 130kg.
-Altura máxima recomendada 190cm.
-Altura mínima recomendada 160cm.

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.

INSTRUCCIONES PARA EL USO DE LA TABLA DE INVERSIÓN.-

¡Importante!

Por favor lea detenidamente las instrucciones de este manual antes de usar la tabla de inversión por primera vez.

TABLA DE CONTENIDOS.-

1. PREPARACIÓN DE LA TABLA DE INVERSIÓN.

2. USO DE LA TABLA DE INVERSIÓN.

- **2.1.** Inversión parcial.
- **2.2.** Inversión total.

3. SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.

- **3.1.** La tabla de inversión no se mueve.
- **3.2.** La tabla de inversión gira muy rápido hacia atrás.

4. PREGUNTAS FRECUENTES.

Para visualizar las imágenes de los pasos a realizar consulte el video que encontrara en la página:
http://www.bhfitness.es/fitness/musculacion-y-complementos/zero/G400

PREPARACIÓN DE LA TABLA DE INVERSIÓN.-

Antes de utilizar la tabla de inversión debe asegurarse que todas las piezas están en su posición siguiendo estos tres sencillos pasos:

1. Los brazos pivote deben estar correctamente asegurados. Es recomendable que mientras se familiariza con el uso de la tabla de inversión ubique los brazos pivote en la tercera o última posición.

2. Parar evitar una inversión completa durante los primeros usos, debe asegurarse que la cinta de seguridad está conectada al marco de la tabla de inversión. Esta cinta podrá ser ajustada para mayores o menores niveles de inversión. Cuando la cinta de seguridad esté conectada, se evitará que el usuario continúe más allá de la posición máxima de inversión deseada. Comience sus ejercicios con un límite de 45 grados o con el que se sienta más cómodo. Desconecte la cinta de seguridad para realizar inversiones completas. Ahora deberá ajustar el soporte para los pies. Este soporte estará marcado con las diferentes estaturas para cada usuario. Si su estatura exacta no está disponible, escoja siempre la siguiente opción por encima de su estatura.

USO DE LA TABLA DE INVERSIÓN.-

Atención:
Es muy recomendable que se encuentre en compañía de otra persona al usar la tabla de inversión por primera vez. Podrá ayudarle en caso de ser necesario.

Inversión parcial.-
Lo primero que debe hacer es recostarse sobre la camilla y poner los pies sobre los apoyos. En esta posición, ajuste los soportes que estarán sobre sus tobillos. Son estos soportes los que sostendrán su cuerpo mientras se encuentra en posición invertida. Por esta razón, es muy importante asegurarse que están ajustados correctamente.

Ahora podrá apoyar todo su cuerpo sobre la camilla. Ponga sus manos en posición cruzada sobre el pecho. En este momento comprobará si la preparación de su tabla de inversión ha sido correcta: debe haber movimiento de la tabla y su cuerpo hacia atrás. La parte superior de su cuerpo, mientras sus manos estén cruzadas sobre su pecho, deberá permanecer ligeramente por encima de sus piernas. En caso contrario, es porque ha escogido un nivel de estatura incorrecto para el soporte de pies (vea el apartado **Solución de Problemas**)

Una vez se encuentre balanceado en la posición indicada en el párrafo anterior, podrá empezar la inversión moviendo sus brazos, muy lentamente, uno a uno hacia atrás. Verá cómo su cuerpo gira hacia atrás a medida que sus brazos se mueven. Mueva sus brazos hacia atrás hasta alcanzar la posición deseada.

RECUERDE: Mueva los brazos de forma muy lenta, para que el giro se haga de forma suave y progresiva.

Para volver a la posición inicial deberá mover sus brazos hacia delante y ubicarlos a cada lado de su cuerpo sobre la camilla. Es probable que con este movimiento no regrese completamente a la posición inicial, debido a que su cuerpo se ha estirado y ha habido elongación de sus músculos. Para continuar hacia la posición inicial sólo debe doblar un poco sus rodillas y verá cómo su cuerpo lentamente se mueve hacia delante.

Inversión total.-
Para poder realizar una inversión total, lo primero que debe hacer es asegurarse que la cinta de seguridad se encuentre desconectada del marco de la tabla de inversión.

También debe verificar que los brazos pivote se encuentran en el nivel más alto. Siempre es bueno también tener a otra persona presente en caso de necesitar ayuda.

Para subirse a la tabla de inversión, repita los pasos de la inversión parcial. Ya en la posición inicial, mueva sus brazos hacia atrás hasta que su cuerpo se encuentre en posición de inversión total.

Una vez esté en posición de inversión total podrá maniobrar con sus brazos sobre el suelo. Asegúrese que su espalda no está tocando la camilla y respire profunda y lentamente.

Para volver a la posición inicial, debe colocar las manos en las barras manillar de soporte a ambos lados de la camilla. Tire con fuerza de las barras laterales con ambos brazos hasta llegar a la posición horizontal.

Es recomendable que haga una parada de unos 30 segundos en esta posición de equilibrio horizontal. De esta forma evitará mareos al volver a la posición inicial.

Cuando esté listo, ponga sus manos a cada lado de su cuerpo, doble levemente sus rodillas y poco a poco volverá a la posición inicial.

RECUERDE:
No es necesario realizar una inversión total para obtener los beneficios que le ofrece su tabla de inversión. Vaya a su propio ritmo y aumente de nivel en la medida que se sienta cómodo.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.-

La tabla de inversión no se mueve.
Si al ponerse en la posición indicada con los brazos cruzados sobre su pecho la tabla de inversión no se mueve, posiblemente se deba a un incorrecto ajuste del soporte para pies. Salga del apoyo para los pies y ajústelo para una menor estatura. Lo más recomendable es hacerlo nivel por nivel hasta llegar al ajuste de estatura adecuado.

La tabla de inversión gira muy rápido hacia atrás.
Si al ponerse en la posición indicada con los brazos cruzados sobre su pecho la tabla de inversión se mueve bruscamente y sin ayuda de sus brazos hacia atrás, esto se debe también a un incorrecto ajuste del soporte para pies. Saque los pies del ajusto y ajuste la barra vertical para una mayor estatura. Lo más recomendable es hacerlo nivel por nivel hasta llegar al ajuste de estatura adecuado.

PREGUNTAS FRECUENTES.-

¿Hasta qué punto debo realizar la inversión?
Recuerde siempre escoger un ángulo en el que se sienta seguro. Posiblemente su cuerpo se sienta más cómodo realizando movimientos hasta 45 grados de inversión. Deténgase siempre que sienta cualquier tipo de sensación incómoda, mareos o dolores.

¿Cuáles son las consecuencias de llevar flujo sanguíneo extra al cerebro?
Al utilizar la tabla de inversión por primera vez se llevará flujo sanguíneo extra al cerebro. Esto es bueno y saludable para su cuerpo. El flujo sanguíneo generado ayuda a limpiar su cuerpo y a llevar oxígeno a lugares donde es necesario. Poco a poco se acostumbrará a las sensaciones generadas por los movimientos de inversión y las disfrutará cada vez más.

¿Por cuánto tiempo se debe realizar una inversión?
Los movimientos de inversión se deben realizar hasta el punto en el que se sienta cómodo. Nunca exija a su cuerpo permanecer en posición invertida cuando se sienta incómodo.
Para empezar, se pueden realizar inversiones de 1 a 2 minutos y a medida que vaya progresando puede permanecer en posición invertida hasta 10 o 15 minutos.

¿Cuál es la estatura máxima y el peso máximo soportados por la tabla de inversión?
La estatura límite para utilizar la tabla de inversión es de 1,90 metros. El peso máximo soportado por la tabla de inversión es de 130 kg.

¿Es bueno realizar movimientos hacia delante y atrás mientras se realiza la inversión?
Es muy bueno realizar este tipo de movimientos (de forma suave y progresiva. Nunca de forma brusca). De esta forma se promueve el flujo de sangre, líquidos linfáticos y fluido espinal. Incluso puede moverse de lado a lado para ayudarle a relajarse aún más.

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.

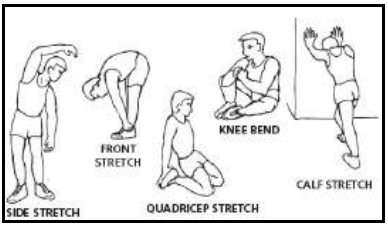
3. Check the equipment trainer before starting the exercise; to make sure that all of the parts are attached and that the nuts, bolts, pedals and focus bars have been tightened correctly prior to use.

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.

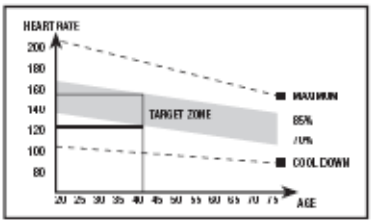
EXERCISE INSTRUCTIONS.-

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.

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 recommended for assembling this unit.

Take the components out of the box and make sure that you have all of the pieces, Fig.1:

(1) Main support
(3) Couch support.
(4) Telescopic foot tube.
(5) Footrest.
(6) Footrest holding bar.
(7) Grips.
(10) Bottom foam cover.
(11) Rotation plates.
(13) Protective cover.
(14) Locking plate.
(16) Safety strap.
(26) Foam covers.
(34) Footrest retainer knob.
(35) Knob for telescopic tube.
(39) Screws M-8x60.
(41) Screws M-8x40.
(42) Screws M-6x45.
(45) Curved washers M-8.
(46) Curved washers M-6.
(47) Support bushes.
(48) Self-locking nuts M-8.
(49) Self-locking nuts M-6.

ASSEMBLY.-

1.- Position the main support (1) as shown in Fig.3.
Next, make sure to lower the lock plates (8 and 9) in the direction of the arrow so that they are set horizontally, as shown in Fig.3.
2.- Fit the protective covers (13) as shown in Fig.3.
3.- Take the handgrip (7) and insert screw (39) along with washer (45) into the top hole and position it on the main support as shown in Fig.4.
Fit washer (45) and nut (48) and tighten securely.
Now fit the spacer (47), the locking plate (14), bushing (47) and the self-locking nut (48) onto the previously fitted screw (45) and tighten lightly until the locking plate (14) rotates.
Fit screw (41), along with washer (45) into the bottom hole on the handgrip

(45) and tighten the self-locking nut (48) securely, Fig.4.
Perform the same operation for the handgrip on the other side.

FITTING THE FOOT SUPPORT.-

4.- Take the footrest (5) and insert it inside the end of the telescopic tube (4). Secure it by holding the knob (34) as shown in Fig.5 and then locking the foot support by turning the knob (34) clockwise, Fig.5.
Place the bottom foam cover (10) onto the telescopic tube (4) as shown in Fig.5. Insert screw (42), along with washer (46) and tighten securely using nut (49). Next, place the foam covers (26) on each end of the tube, Fig.5.

5.- Place the lower foot support (6) onto the end of the telescopic tube (4) as shown in Fig.6.
Now pull the knob (31) located at the end of the telescopic tube (4), Fig.6, and insert the lower foot support (6) by selecting the last hole, this will make it easier to fit the spring (65) in the next assembly step.
Now take the end of the spring (33), Fig.6, and with the help of screw (42) hold the end of the spring as shown in Fig.6, screwing on nut (49), fit on the cap (23).
Insert the foam covers (26) onto each end of the footrest holding bar.

FITTING THE TELESCOPIC TUBE.-

6.- The assistance of a second person is recommended for this stage of the assembly.
Once the foot support is fitted, take hold of the couch retainer knob (36) and pull it back as shown in Fig.7.
Next, insert the telescopic foot tube (4) inside the tube for the couch, Fig.7, release the knob and select your height from the scale on the telescope tube. Make sure you hear it click home into the corresponding hole.

FITTING THE COUCH ONTO THE SUPPORT.-

7.- The assistance of a second person is recommended for this stage of the assembly.
Take the rotation plates (11) and fit them into the centre hole as shown in Fig.8, on both the right and left sides. Make sure that the two plates have been introduced into their respective holes.
Once the rotation plates are fitted, insert them into the corresponding slots on the main support (1).
Rotate the locking plates (14) to ensure the involuntary release of the rotation plates (11).
Check that the couch (3) turns smoothly on the rotation plates without jamming Fig.8.

Important: Once you have completed all of the assembly steps for the appliance, secure the anti-rollover strap to the ring on the couch support (3) and on the main support (1), Fig.8.
Always adjust the safety strap when exercising at different angles.

Location and placement.-

Exercises should be performed in an open, well lit place, with more than 4m2 of clear space around the unit.
This inversion table is designed mainly for home use for performing special and health checks.
The inversion table has a natural design for comfortable, safe use.
It is also important to remain relaxed.

It can be rotated to different angles.

Angle positions.-

See end pages.

Characteristics.-

- Maximum load 130 kg
- Recommended maximum height 190 cm
- Recommended minimum height 160 cm.

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

INSTRUCTIONS ON HOW TO USE THE INVERSION TABLE.-

CONTENTS.-

1. PREPARING THE INVERSION TABLE.

2. USING THE INVERSION TABLE.
- **2.1.** Partial inversion.
- **2.2.** Full inversion.

3. TROUBLESHOOTING.
- **3.1.** The inversion table does not move.
- **3.2.** The inversion table flips backward very quickly.

4. FREQUENTLY ASKED QUESTIONS.

To view images of the steps to carry out please see the video found at:
http://www.bhfitness.es/fitness/musculacion-y-complementos/zero/G400

PREPARING THE INVERSION TABLE.-

Before using the inversion table first make ensure that all parts are in position by following these three simple steps:

1. The pivot arms must be properly secured. It is advisable to set the pivot arms to position three or four until you get used to using the inversion table.

2. To prevent full inversion during initial use, make sure that the safety strap is connected to the frame of the inversion table. This strap can be adjusted for higher or lower levels of inversion. When the safety strap is connected, it prevents the user from going beyond the maximum desired inversion position. Start your exercises with a limit of 45 degrees or with whatever you feel most comfortable. Disconnect the safety strap for perform full inversions.

3. Now you should adjust the foot rest. This support is marked with different heights for each user. If your exact height is not available, always choose the setting immediately above your height.

USING THE INVERSION TABLE.-

Attention:
The presence of second person is strongly recommended when using the inversion table for the first time. They can help you if necessary.

Partial inversion.-

The first thing to do is to lean back on the table and put your feet on the supports. In this position, adjust the supports that are on your ankles.
These are the supports that will hold your body while you are upside down. For this reason, it is very important to make sure that they are set correctly.

Now you can rest your whole body on the table. Cross your hands over your chest. At this point check to see if the inversion table has been set up correctly: The table and your body should move backward. While your hands are crossed over your chest, the top part of your body should remain slightly higher than your legs. If this is not the case, then you have chosen an incorrect height setting on the footrest (see **Troubleshooting** section).

Once you are balanced in the position described in the previous paragraph, you can start inverting by moving your arms backward very slowly and one at a time. Your body will rotate backward as you move your arms. Move your arms backward to attain the desired position.

REMEMBER: Move your arms very slowly so that the rotation is done smoothly and gradually.
To return to the starting position move your arms forward and place them on each side of your body on the table. Most probably this movement will not fully return you to the starting position, because your body has been stretched and your muscles have elongated. To proceed to the starting position you only need to bend your knees a little and your body will move forward slowly.

Full inversion.-
In order to perform a full inversion, the first thing to do is to make sure that the safety strap is not attached to the frame on the inversion table.
You should also check that the pivot arms are at the highest level. It is always a good idea to have someone else present in case you need help.
To get on to the inversion table, repeat the steps for partial inversion. Once you are in the starting position, move your arms back until your body is in the full inversion position.

Once you are in full inversion position you can manoeuvre about by using your arms on the floor. Make sure your back is not touching the table and breathe deeply and slowly.

To return to the starting position place your hands on the support handlebars on each side of the table. Pull hard on the sidebars with both arms to go back to the horizontal position.

It is advisable to rest for about 30 seconds in this balanced horizontal position. This will prevent dizziness when you return to the start position.

When you are ready, put your hands on each side of your body, bend your knees slightly and slowly return to starting position.

REMEMBER: Full inversion is not necessary to obtain the benefits offered by your inversion table. Go at your own pace and increase in level as you feel comfortable with it.

TROUBLESHOOTING.-

The inversion table does not move.

If, after getting into position with your arms folded across his chest, the inversion table does not move, this may be due to an incorrect foot support adjustment. Take your feet out of the supports and adjust it to a lower height. It is best to do this level by level until you achieve the proper height adjustment.

The inversion table flips backward very quickly.

If, after getting into position with your arms folded across his chest, the inversion table suddenly flips without bringing you arms back, this may also be due to an incorrect foot support adjustment. Take your feet out of the supports and adjust it to a greater height. It is best to do this level by level until you achieve the proper height adjustment.

FREQUENTLY ASKED QUESTIONS.-

How far should I invert myself?

Remember to always choose an angle that feels safe. You may feel more comfortable at only 45 degrees of inversion. Stop whenever you feel uncomfortable, dizziness or pain.

What are the consequences of increased blood flow to the brain?

When using the inversion table for the first time this will increase the blood flow to the brain. This is good and healthy for your body. The increased blood flow helps cleanse your body and carries oxygen to places where it is needed. You will gradually get used to the sensation of being upside-down and enjoy it more and more.

How long should an inversion last?

Inversion movements should be performed for as long as you feel comfortable. Never force yourself to stay upside down when you feel uncomfortable.
To start with, do inversions for 1 to 2 minutes and as you progress you can stay upside down for as long as 10 to 15 minutes.

What is the maximum height and maximum weight supported by the inversion table?

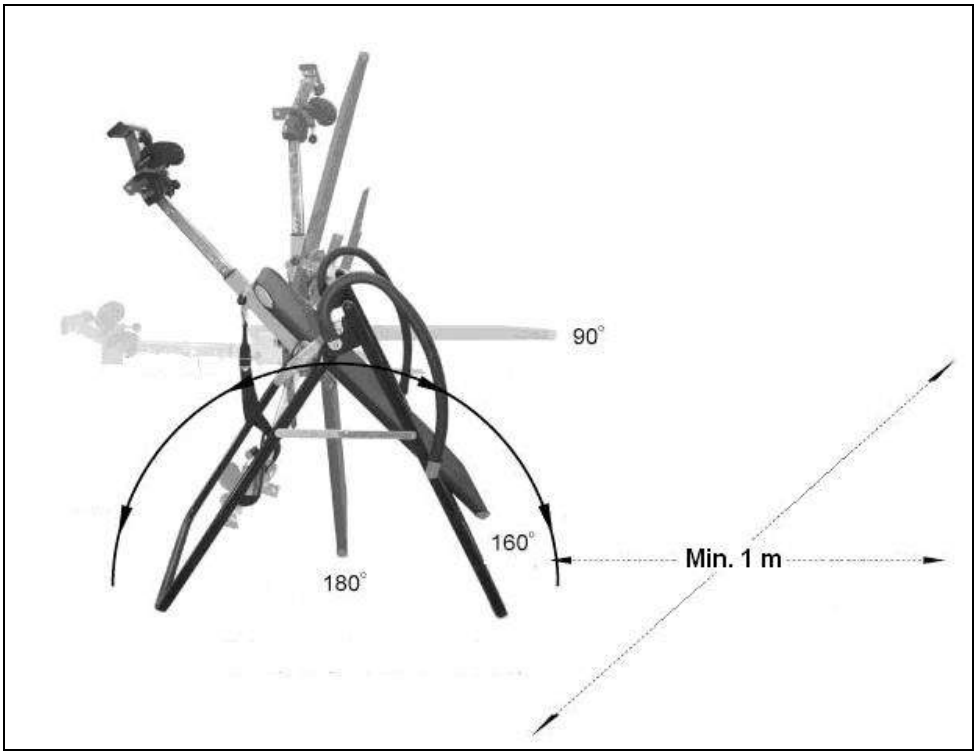
The height limit for using the inversion table is 1.90meters. The maximum weight supported by the inversion table is 130kg.

Is it good to rock back and forth when doing inversions?

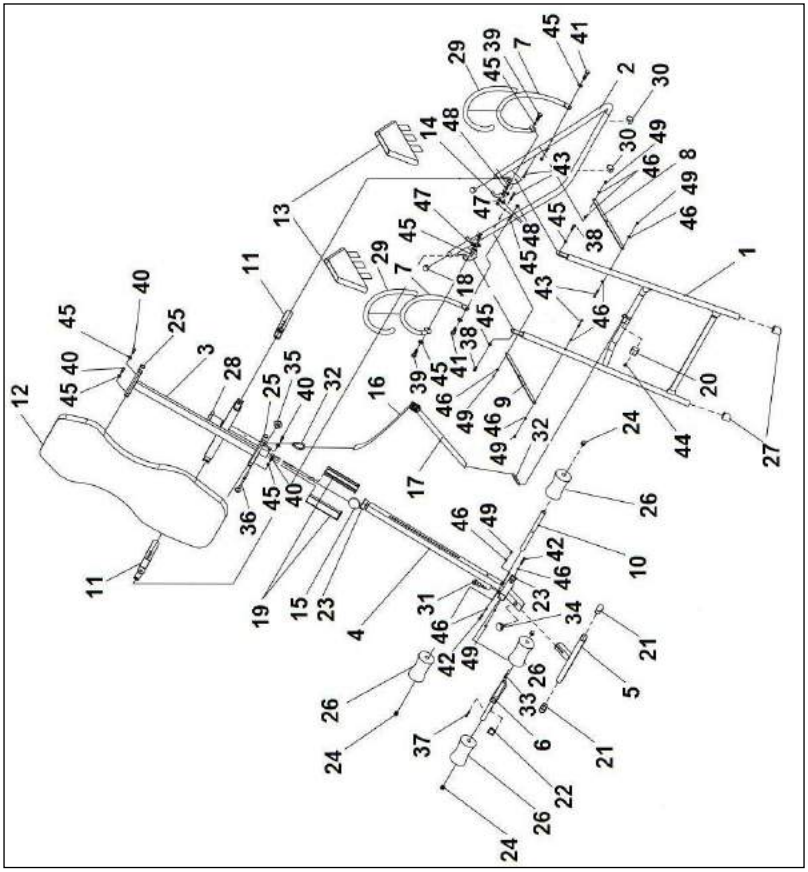
This type of movement is great (in a smooth, gradual way. Never abruptly) This promotes the flow of blood, lymphatic fluid and spinal fluid. You can even move from side to side to help you relax even more.

(E) Posiciones de grados.

(GB) Angle positions.



G400



Para pedido de repuesto:
Indicar el modelo de la máquina Nº correspondiente a la pieza Cantidad

To order replacement parts:
State the machine model Corresponding parts Nº Quantity

Ejemplo / E.g:

G400	**9**	**1**

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 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 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 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 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 Germany GmbH
Altendorfer Str. 526
45355 Essen
Tel: +49 201 450910-0
e-mail:
info@bhgermany.com
Kostenfreie Telefonnummer:
0800 0996655
Ersatzteile:
www.bhfitness.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 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 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.
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 SOGGETIL A VARIAZIONI SENZA ALGUN PREAVVISO.
BH SE RESERVA O DIREITO A MODIFICAÇÀO ESPECIFICAÇOES DOS SEUS PRODUCTOS SEM PRÉVIO AVISO.
DOOR KONSTANTE PRODUKTVERNIEUWING EN VERBETERING HOUDEN WIJ ONS HET RECHT VAN WIJZIGING VOOR ZONDER VOORAFGAAND BERICHT.