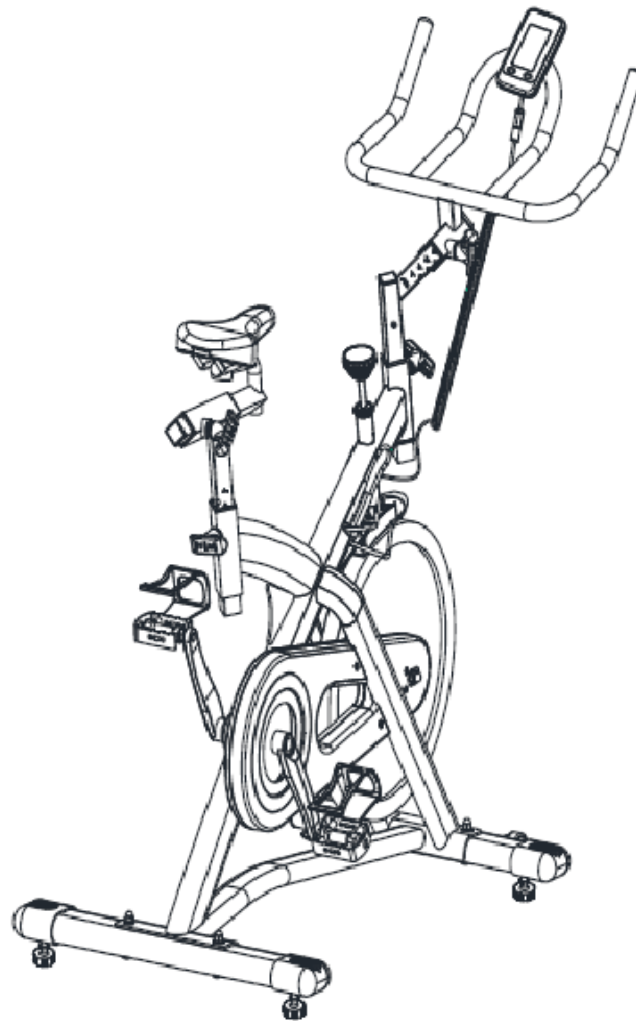


H9162-H9173



BH

SB 2.2 (H9162)

SB 2.6 (H9173)

Felhasználói kézikönyv

Biztonsági óvintézkedések

Az edzőkerékpár úgy lett megtervezve és megalkotva, hogy a maximális biztonságot garantálja. Ennek ellenére is be kell tartani bizonyos óvintézkedéseket amikor az alkalmazást használja. Mielőtt az edzőgép összeszerelésébe és aztán használatába belekezdene, olvassa át figyelmesen ezt a kézikönyvet , információkat talál majd benne a helyes összeszerelésről és a biztonságos használatról! A következő óvintézkedéseket leginkább érdemes szem előtt tartani:

1. Gyermekeket mindig tartson távol az edzőgép használatától! Soha ne hagyja őket felügyelet nélkül abban a szobában, ahol az edzőkerékpár el van helyezve!
2. Az edzőgépet egyszerre csak egy személy használhatja!
3. Ha edzés közben szédülést, hányingert, mellkasi fájdalmat, légzési nehézséget vagy bármilyen más problémát észlel, azonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz! Ne folytassa addig a tréninget, amíg a hiba okára fény nem derült!
4. Az alkalmazást helyezze kemény, sík felületre! Ne használja az edzőkerékpárt a szabadban vagy víz közelében!
5. Kezeit tartsa távol az edzőgép mozgó részeitől!
6. Edzéshez megfelelő sportöltözéket és cipőt viseljen! Ne legyen a ruha lógós, mert az beleakadhat az edzőgépbe!
7. Az edzőkerékpárt kizárólag az itt leírt célokra szabad használni! Ne használjon olyan kiegészítőket az edzőgéphez, amit annak gyártója nem javasol!
8. Az edzőgép közelébe éles vagy hegyes tárgyat ne helyezzen!
9. Mozdássérült személy nem használhatja az edzőgépet orvosi vagy szakképzett személy felügyelete nélkül!
10. Végezzen bemelegítő és nyújtó gyakorlatokat az edzés megkezdése előtt!
11. Ne használja az edzőkerékpárt, ha az nem működik megfelelően!
12. Minden használat után törölje végig a gép vázszerkezetét száraz törlőruhával, hogy a rozsdásodást elkerülje.

Figyelem: bármilyen edzésprogram elkezdése előtt konzultáljon szakorvossal! Különösen fontos ez olyan esetben, ha a felhasználó betöltötte 35. életévét vagy korábban egészségügyi problémája volt!

Őrizze meg ezeket a biztonsági óvintézkedéseket!

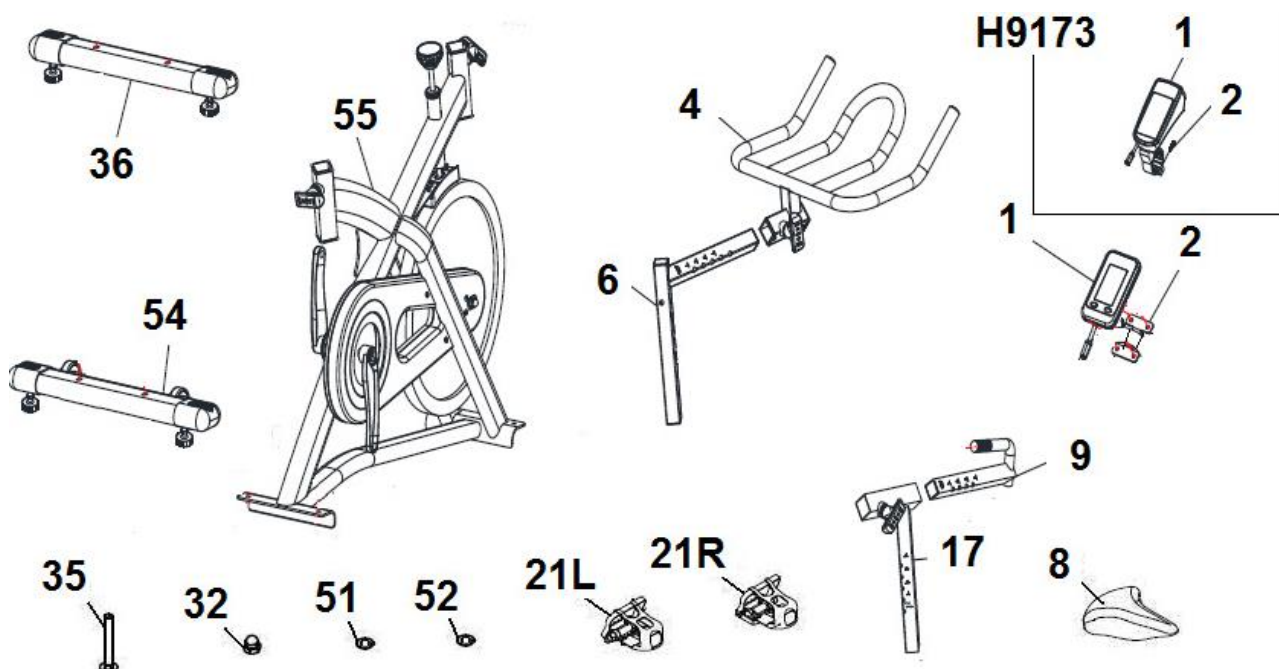
Általános instrukciók

1. Professzionális használatra tervezett edzőgép, maximális terhelhetősége 115 kg.
2. Az edzőgép nem játékszer! Ezt különösen fontos tudni felnőtteknek, gyermekekre vigyázó személyeknek, amikor kiskorút engednek annak közelébe!
3. Az alkalmazás tulajdonosa felelős azért, hogy az összes lehetséges felhasználó megfelelően legyen tájékoztatva az elliptikus edzőgép biztonságos használatáról!

Összeszerelési instrukciók

Az összeszereléshez kérje egy másik személy segítségét!

Vegye ki az alkatrészeket a dobozból és helyezze azokat a padlóra! Győződjön meg arról, hogy épségben találja meg a következő elemeket!



Megnevezés

1 Konzol

4 Kormánykar

8 Nyereg

17 Ülécscső

21R Jobb pedál

35 M10 csavar

51 Lapos alátét

54 Hátsó talp

2 Konzolfoglat

6 Kormánycső

9 Ülészváz

21L Bal pedál

32 M10 záróanya

36 Elülső talp

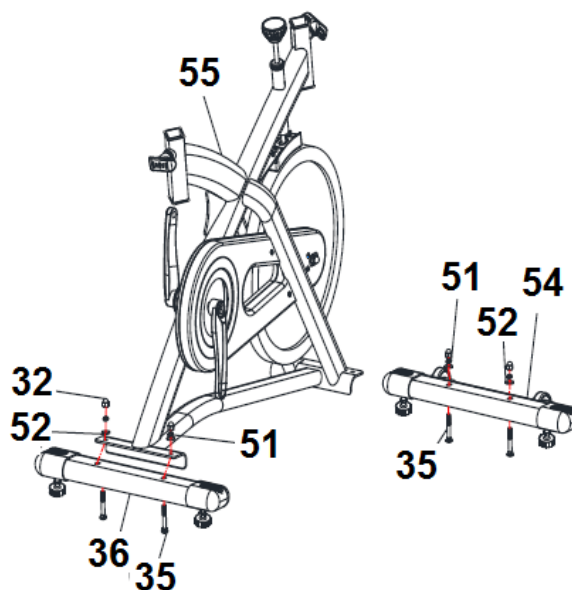
52 Lapos alátét

55 Főváz

A talpak rögzítése

Helyezze a hátsó talpat (36) a főváz (55) hátsó részéhez a fenti ábra szerint! Rögzítse a talpat a vázhoz csavarok (35), lapos alátétek (51 és 52) és anyák (32) segítségével! Húzza meg jól a csavarokat!

Helyezze az elülső talpat (54) a főváz (55) elülső részéhez a fenti ábra szerint! Rögzítse a talpat a vázhoz csavarok (35), lapos alátétek (51 és 52) és anyák (32) segítségével! Húzza meg jól a csavarokat!



A kormánykar felhelyezése

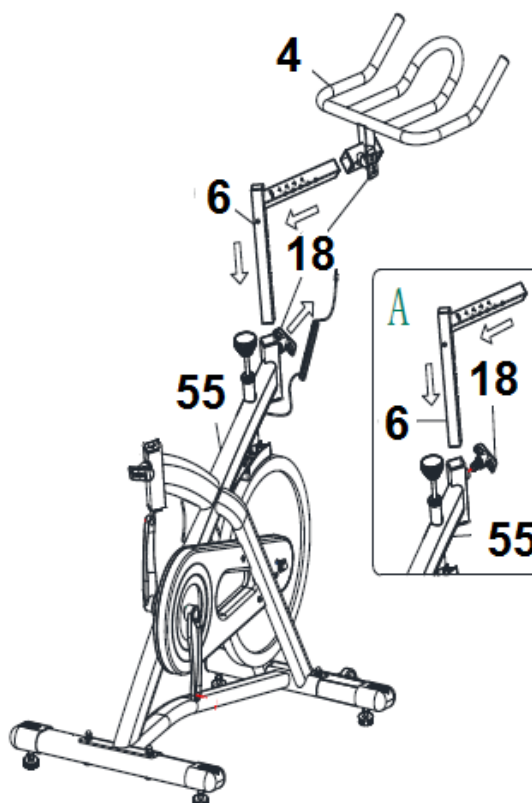
A fenti ábra szerint helyezze a kormánykart (4) a kormánycsőbe (6), majd rögzítse azt a rögzítőcsavarral (18)! Ezután a kormánycsövet helyezze be a főváz (55) furatába, majd rögzítse a kormánycsövet a rögzítőcsavarral (18) úgy, hogy azt az óra járásával egyező irányba húzza!

A kormánykar vízszintes állítása

Helyezze a kormánykart (4) a kényelmes pozícióba és rögzítse a pozíciót a rögzítőcsavar (18) segítségével. Ügyeljen arra, hogy az állíthatósági tartományon belül pozícionálja a kormánykart!

A kormánymagasság állítása

Helyezze a kormánykart (4) a kényelmes magassági pozícióba és rögzítse a pozíciót a rögzítőcsavar (18) segítségével. Ügyeljen arra, hogy a STOP jelzés előtt állítsa be a kívánt kormánymagasságot!



A nyereg felhelyezése

A fenti ábra szerint helyezze a nyeret (8) és ülésvázba (9) és rögzítse azt jól! Ezután az ülésvázat rögzítse az ülécscőre (17) a rögzítőcsavar (18) segítségével! Végül helyezze az ülécscövet a főváz (55) furatába és rögzítse azt rögzítőcsavarral (18) úgy, hogy azt az óra járásával egyező irányba tekeri!

Az ülésmagasság állítása

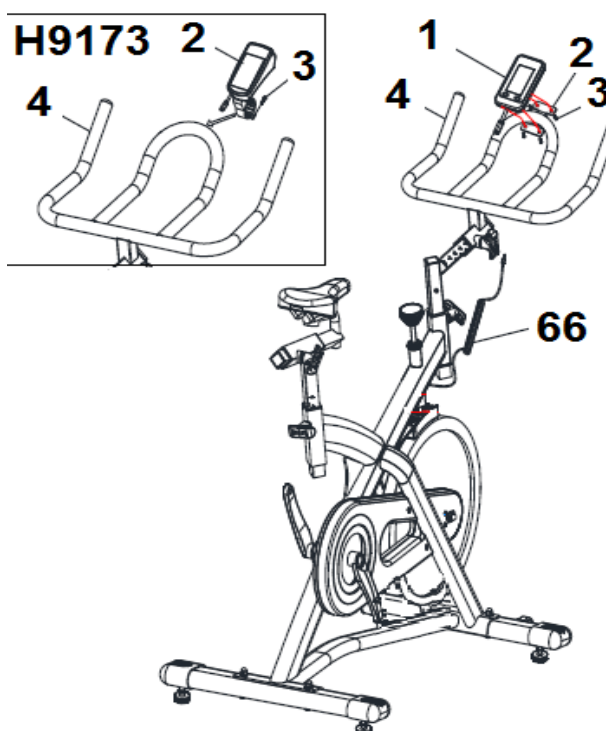
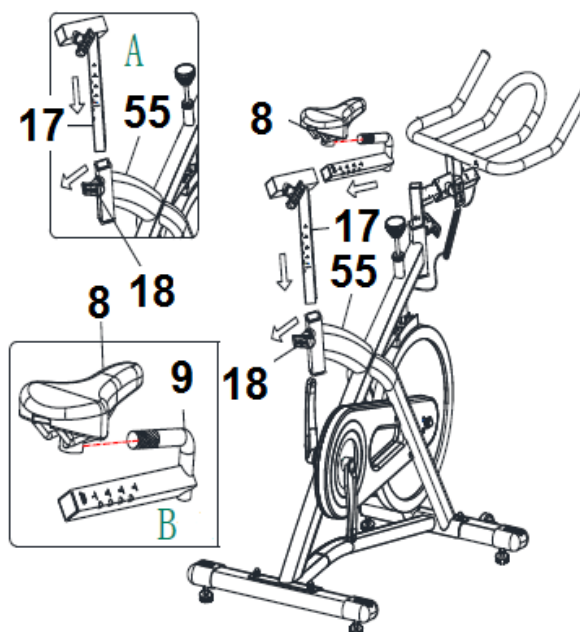
Lazítsa ki a rögzítőcsavart (18) az ülécscőnél úgy, hogy azt az óra járásával megegyező irányba csavarja, majd a STOP jelen belül állítsa be az ülésmagasságot és húzza meg ismét a rögzítőcsavart úgy, hogy azt az óra járásával egyező irányba forgatja!

Az ülés vízszintes állítása

Lazítsa ki a rögzítőcsavart (18) az ülésváznál úgy, hogy azt az óra járásával megegyező irányba csavarja, majd a STOP jelen belül állítsa be az üléstávolságot és húzza meg ismét a rögzítőcsavart úgy, hogy azt az óra járásával egyező irányba forgatja!

A konzol felhelyezése

A fenti ábra szerint helyezze a konzolt (1) a konzolfoglatba (2), majd a középső kábel (66) dugóját helyezze bele a konzol hátsó részén lévő foglatba! (Lásd a konzol kézikönyvet!) Helyezze rá a konzolt a foglatra, majd csavarozza össze.

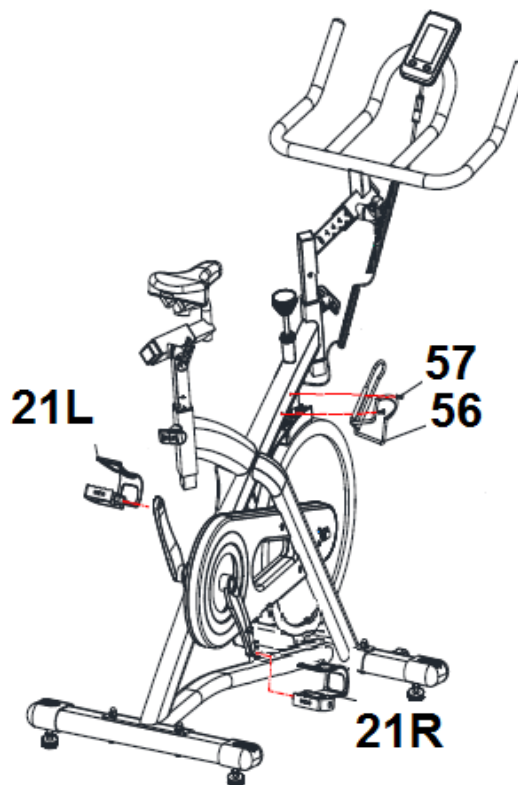


A pedálok felhelyezése

A pedálok felhelyezésére vonatkozó utasításokat nagyon pontosan kell végrehajtani, a helytelen felhelyezés károsíthatja a csavarmenetet a pedálok és/vagy a hajtókarokon! A „bal” és „jobb” oldal kifejezések a felhasználó helyzetére utalnak edzés közben. Fogja meg a jobb oldali pedált (21R) melyen az „R” jelzés található és csavarozza azt a jobb pedálkarba (szintén „R” betű jelzi) az óra járásával megegyező irányban! Húzza meg jól a pedált! Ezután fogja meg a bal oldali pedált (21L) melyen az „L” jelzés látható és csavarozza bele azt a bal pedálkarba („L” betű jelzi) az óra járásával ellentétes irányban! Húzza meg jól a pedált!

A vizespalack tartó felhelyezése

Távolítsa el a két csavart (57) a fővázból, majd helyezze fel a vizespalack tartót (56) és a korábban eltávolított csavarokkal rögzítse azt!



8. Az ellenállás szabályzása

Hogy az edzés alatt az ellenállási szint folyamatos legyen, az edzőgépet egy ellenállás szabályzóval (10) láttuk el, mely a fővázon helyezkedik el. Ja a tréning során változtatni szeretne az ellenállási szinten, tekerje a szabályzót az óra járásával megegyező irányba!

Ha növelni szeretné az ellenállási szintet, tekerje a szabályzógombot a „+” irányba amíg a kívánt ellenállási szintet el nem éri!

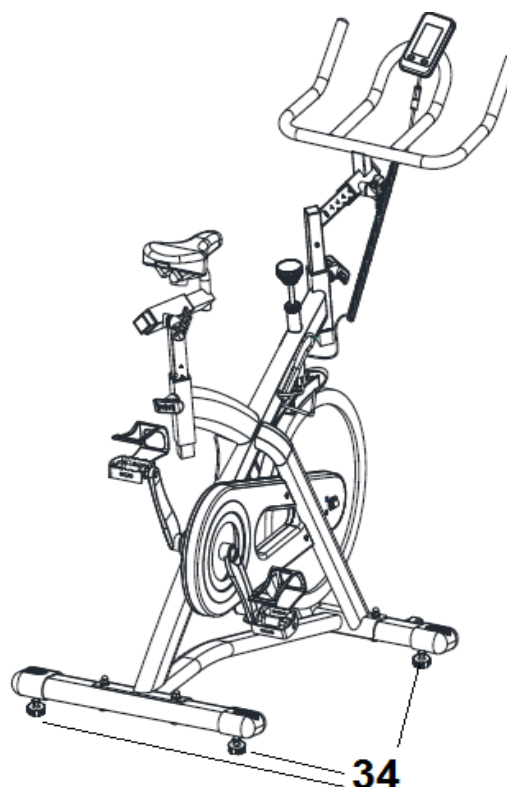
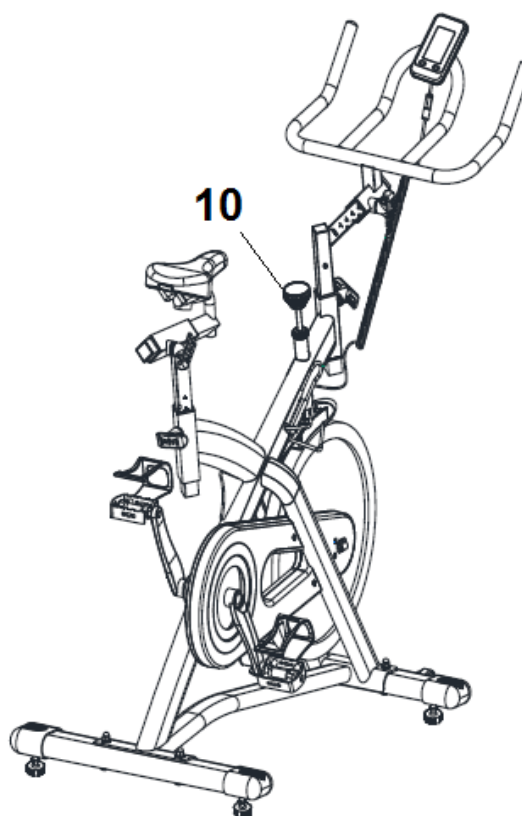
Ha csökkenteni szeretné az ellenállási szintet, tekerje a szabályzógombot a „-” irányba addig, amíg a kívánt ellenállási szintet el nem éri!

Edzés közben a lendkerék felmelegedhet a sok fékezéstől, az edzés végén javasolt az ellenállás szabályzót (10) a legalacsonyabb szintre állítani, hogy ezzel is kímélje a fékpofákat!

Fontos: az ellenállás szabályzón (10) található egy vészfék is, mely azonnali fékezést biztosít, ha a vészféket meghúzza az ábra szerint!

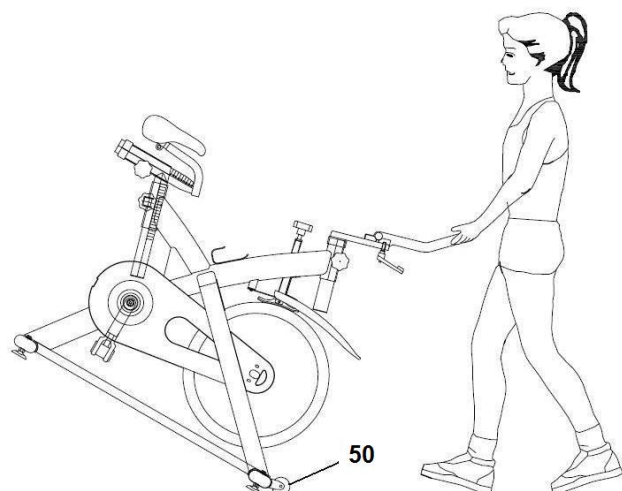
Szintezés

Amikor az edzőkerékpárt a végső helyére helyezte, győződjön meg arról hogy sík és kemény felületre tette! Ha ezután a kerékpár billeg, a szintezőlábak (34) felfelé vagy lefelé történő mozgatásával stabilizálja azt az ábra szerint!



Mozgatás és Tárolás

Az edzőkerékpár a könnyebb mozgathatóság érdekében szállítókerekekkel (50) van ellátva a kerékpár elülső részén. Ha az edzőkerékpárt mozgatni szeretné, emelje meg azt a hátsó végénél addig, amíg az nem képes a saját kerekein gördülni! Az edzőgépet száraz hűvös helyen tárolja és ne tegye ki azt a hőmérséklet ingadozásnak!



Az edzőkerékpár karbantartása

Egészségügyi okokból minden edzés után takarítsa le az edzőkerékpár ülését és kormánykarját, majd kezelje azokat fertőtlenítő spray segítségével! Ezenkívül a fővázról is távolítsa el a rákerült izzadtságot! Amikor az edzőgépet tisztítja, kezelje a lendkereket rozsdásodás gátló anyaggal és olajozza meg a fékpofákat hogy elkerülje a kellemetlen zörgő hangot!

100 órás karbantartás

A pedálok meghúzása

Bár a pedálok fel vannak helyezve, képesek azok elmozdulni. A jobb oldali pedál („R” jelzés) az óra járásával egyező irányba, míg a bal pedál („L” jelzés) az óra járásával ellentétes irányba.

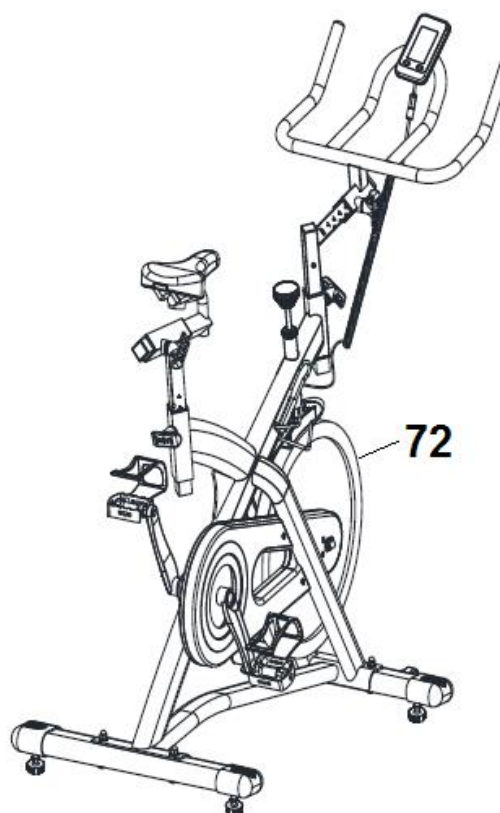
Karbantartás:

A pedálkosár feszességét hetente ellenőrizni kell! Ha szükséges egy 3mm-es imbuszkulcs segítségével állítson az állítócsavaron!

Kenjen egy kevés olajat a pedálkosár és az állítócsavar környéki területre!

A rögzítőcsavarok ellenőrzése

A három rögzítőcsavart ki kell csavarni és kenőolajjal kell kezelni hogy azok ne károsodjanak!



200 órás karbantartás

Az ékszij ellenőrzése és állítása

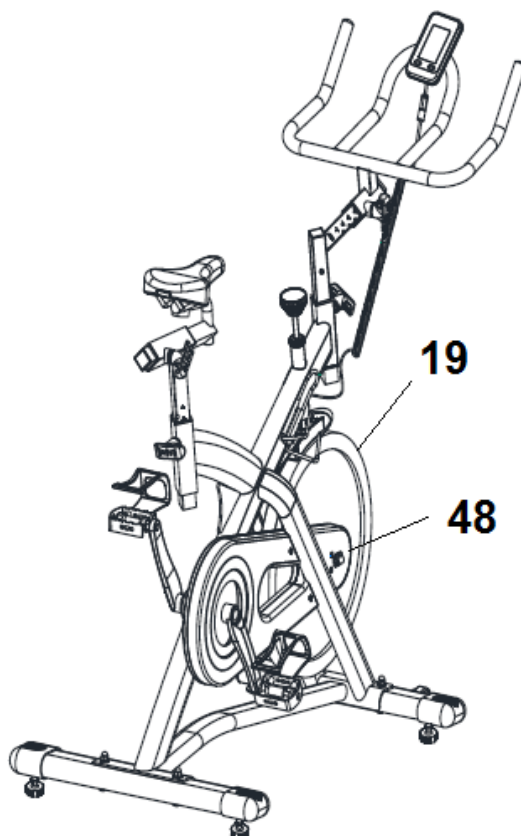
Ellenőrizze az ékszij feszességet, ha az meglazult, meg kell azonnal húzni!

Távolítsa el az oldalburkolatokat (19 és 48) és az ábra szerint lazítsa meg a csavarokat maximum 2 fordulattal!

Húzza meg a kis csavart egy csavarhúzóval! Győződjön meg arról, hogy a csavar mindkét oldalon ugyanannyi fordulatot tesz meg! Ha ez nem valósul meg az edzőkerékpár zajossá válhat és az ékszij le is eshet!

Húzza meg újra a csavarokat és helyezze vissza az oldalburkolatokat (19 és 48) a helyükre!

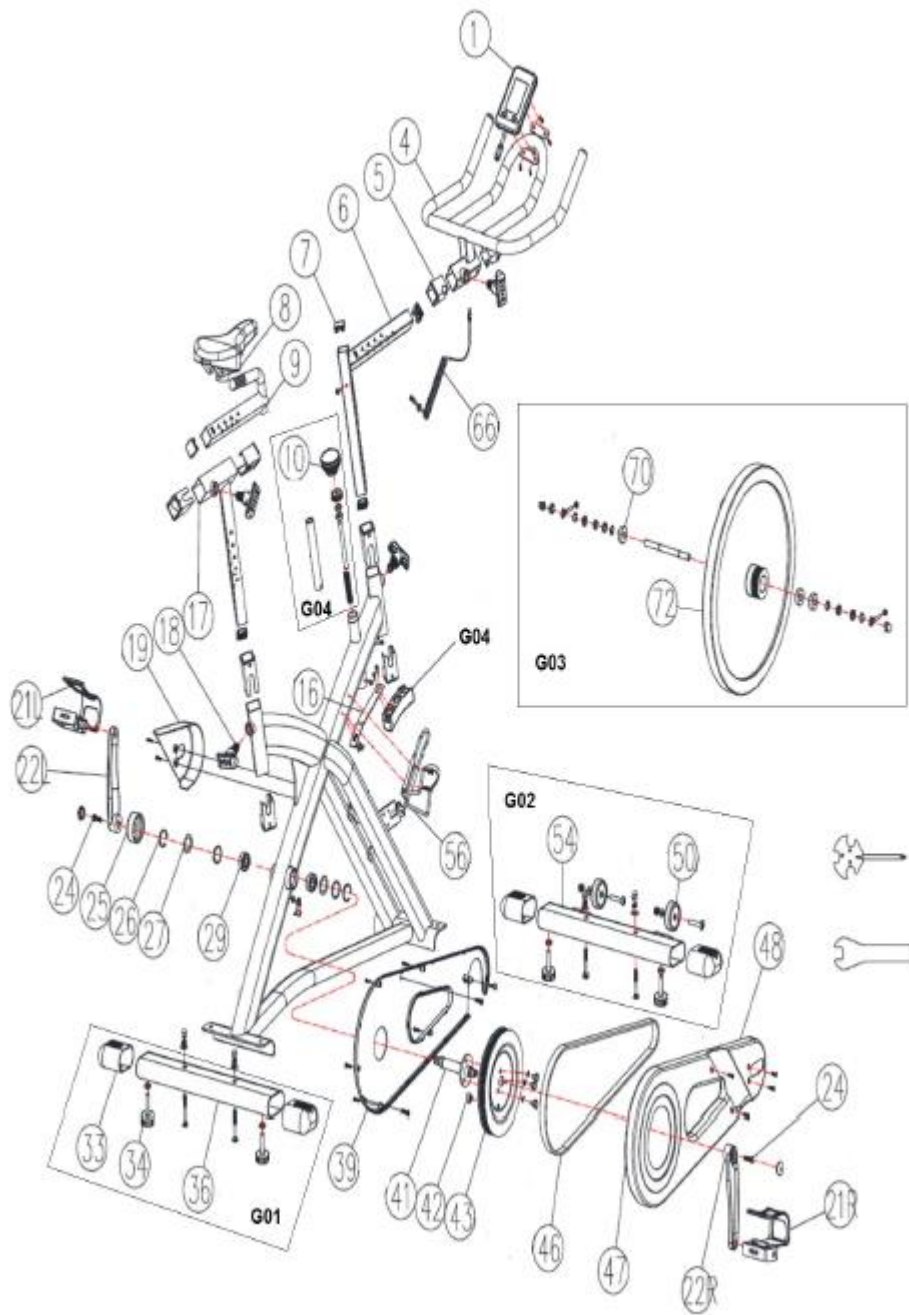
Amikor ékszij állítást végez, végezze el a fékek ismételt beállítását is!



Ha bármilyen kérdése van, forduljon Vevőszolgálatunkhoz!

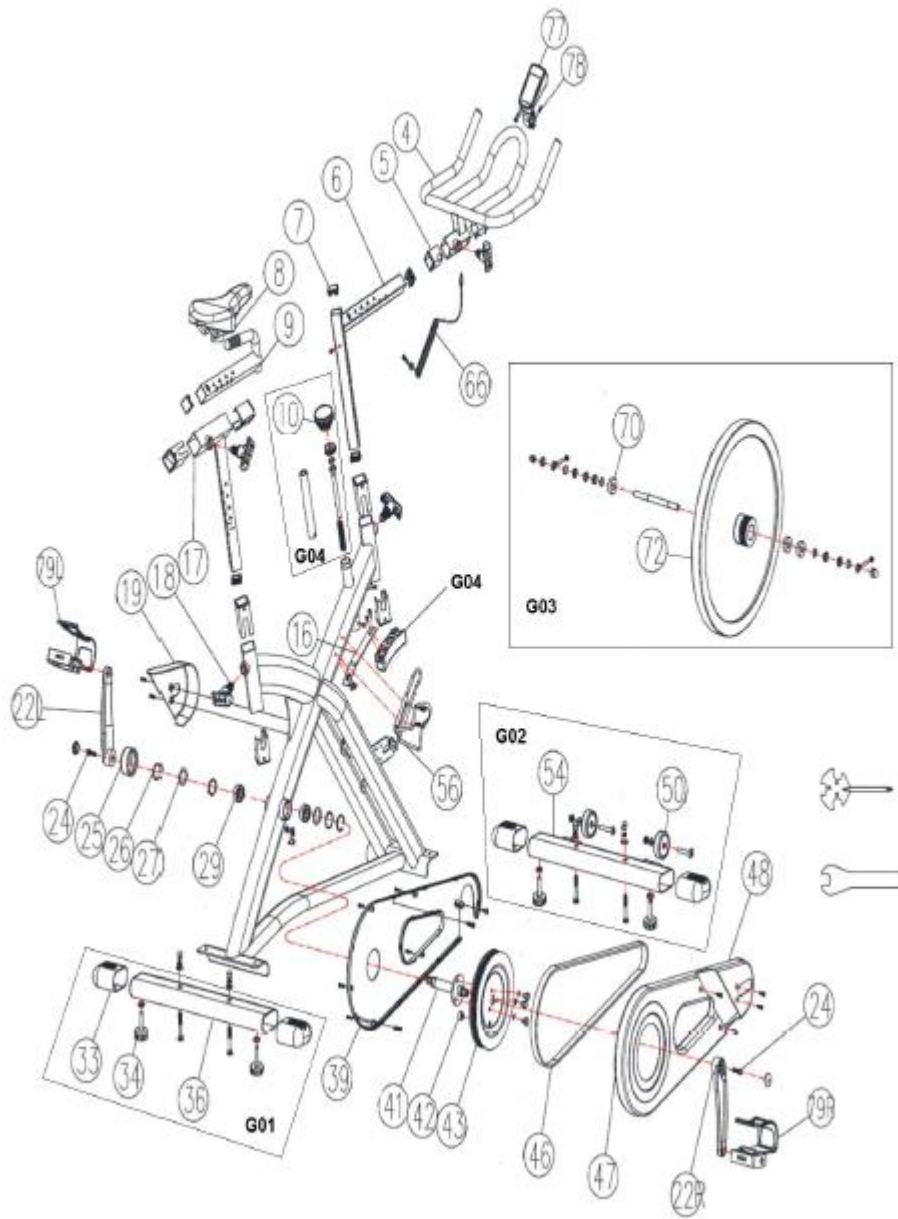
A BH fenntartja azon jogát, hogy a termék specifikációját minden előzetes figyelmeztetés nélkül megváltoztathassa!

H9162



Nº	Code	Nº	Code	Nº	Code
1	H9162001	22L	H9162022L	43	H9162043
4	H9162004	22R	H9162022R	46	H9162046
5	H9162005	24	H9162024	47	H9162047
6	H9162006	25	H9162025	48	H9162048
7	H9162007	26	H9162026	50	H9162050
8	H9162008	27	H9162027	54	H9162054
9	H9162009	29	H9162029	56	H9162056
10	H9162010	33	H9162033	66	H9162066
16	H9162016	34	H9162034	70	H9162070
17	H9162017	36	H9162036	G01	H9162G01
18	H9162018	39	H9162039	G02	H9162G02
19	H9162019	41	H9162041	G03	H9162G03A
21	H9162021	42	H9162042	G04	H9162G04

H9173



Nº	Code	Nº	Code	Nº	Code
4	H9162004	24	H9162024	47	H9173047
5	H9162005	25	H9162025	48	H9173048
6	H9162006	26	H9162026	50	H9162050
7	H9162007	27	H9162027	54	H9173054
8	H9162008	29	H9162029	56	H9162056
9	H9162009	33	H9162033	66	H9162066
10	H9162010	34	H9162034	70	H9162070
16	H9162016	36	H9173036	77	H9175T061
17	H9162017	39	H9162039	79	H9173079
18	H9162018	41	H9162041	G01	H9173G01
19	H9162019	42	H9162042	G02	H9173G02
22L	H9162022L	43	H9162043	G03	H9173G03A
22R	H9162022R	46	H9162046	G04	H9162G04

BH FITNESS SPAIN

EXERCYCLE,S.L.
(Manufacturer)
P.O.BOX 195
01080 VITORIA (SPAIN)
Tel.: +34 945 29 02 58
Fax: +34 945 29 00 49
e-mail: sac@bhfitness.es
www.bhfitness.com

POST-VENTA

Tel: +34 945 292 012 /
902 170 258
Fax: +34 945 56 05 27
e-mail: sat@bhfitness.es

BH FITNESS HUNGARY

Fehérvári út 168-178
1116 Budapest
Tel: + 36 1 877 - 4841
Fax: +36 1 877 - 4865
e-mail: info@sport8.hu

<http://www.sport8.hu>
<http://www.bhfitness.hu/>

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, S.A.
Zona Industrial Giesteira
Terreirinho 3750-325 Ageda
(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.bh.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 FRANCE

27 bis, Route de Pitoys
64600 ANGLET
Tél.: +33 05 59 42 04 71
Fax: +33 05 59 50 10 83
e-mail:
bhfrance@bhfitness.com
SAV FRANCE
Tél: +33 0810 000 301
Fax: +33 0810 00 290
e-mail:
savfrance@bhfitness.com

BH FITNESS UK

Halliards, Terrington Drive
Newcastle-under-Lyme
Staffordshire ST5 4NB
United Kingdom
Tel.: +44 (0)844 335 3988
e-mail: sales@bh-uk.co.uk
AFTER SALES - UK
e-mail: service@bh-uk.co.uk

EXERCYCLE GMBH

Schumannstraße 27 60325
Frankfurt/Main
Tel. 069-17554247-0
Fax. 069-17554247-9
email: info@bhfitness.com
www.bhfitness.com