

G6414U / G6416U / G6473U



BH

**F1 Dual (G6414U)
F2 Dual (G6416U)
F2W Dual (G6473U)**

Felhasználói kézikönyv

Általános instrukciók

Kérjük, hogy körültekintően olvassa el a kézikönyv utasításait! Hasznos információkat tartalmaz a futópad biztonságos használatával és karbantartásával kapcsolatban. Az edzőgép használata során mindig figyelembe kell venni az alábbi óvintézkedéseket!

- 1 Az edzőgépet kizárólag otthoni használatra tervezték!
- 2 A futópadot egyszerre csak egy személy használhatja, a felhasználó testsúlya nem haladhatja meg a 120 kg-ot az F1 Dual és a 135 kg az F2/F2W Dual futópadoknál!
- 3 Helyezze az edzőgépet kemény, sík felületre! Ügyeljen arra, hogy legyen legalább 2 méter szabad terület a futópad hátsó része mögött és 0.5 méter az edzőgép más oldalai körül!
- 4 Az edzőgép biztonsági kulccsal van ellátva. Ha ez nincs felhelyezve a konzolra, az edzőgép nem fog működni. A futópad használata során a biztonsági kulcs csipeszes végét helyezze fel ruházatára. Az edzés végén távolítsa el a biztonsági kulcsot a konzolról és tegye el azt biztonságos helyre!
- 5 A futópad használata előtt mindig ellenőrizze annak állapotát! Ne használja az edzőgépet, ha az hibás lehet!
- 6 Az edzőgép tulajdonosa felelős azért, hogy minden lehetséges felhasználó értesítve legyen a futópad biztonságos használatáról!
- 7 Az edzőgép nem játékszer! Mindig fokozott felügyelet szükséges, ha kiskorú gyermek közelíti meg azt!
- 8 A futópadot gyermek vagy sérült személy csak szülői felügyelet mellett veheti igénybe!
- 9 Probléma esetén lépjen ki az oldalsínekre és álljon addig így amíg a futószalag le nem áll!
- 10 Fogja meg a konzolmarkolatokat a futópadra való fellépéshez vagy a róla történő lelépéskor és ha a futószalag sebességét, a futópad dőlésszögét meg szeretné változtatni! Soha ne ugorjon rá a mozgó futószalagra!
- 11 Kezeit tartsa távol az edzőgép mozgó részeitől! Kezeit, lábait soha ne dugja a mozgó futószalag alá, alá tárgyat ne helyezzen!
- 12 A mozgó futószalagon mozdulatlanul ne álljon!

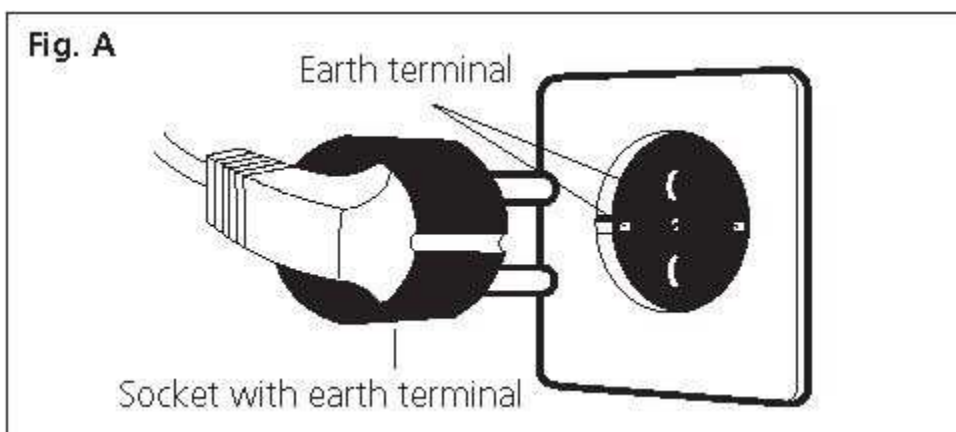
- 13 Edzéséhez megfelelő sportöltözéket és tiszta edzőcipőt viseljen!
- 14 Az edzőgépet szabadban ne használja!
- 15 A futópaddockot hosszabb ideig ne tárolja nedves környezetben, mert megrozsdásodhat!
- 16 Ügyeljen arra, hogy ne kenje túl a futópaddockot, a kenőolaj foltot hagyhat az edzőgép alatti területen!
- 17 Ne használjon olyan kiegészítőket az edzőgéphez, amelyeket annak gyártója nem javasol!

Biztonsági instrukciók

A terméket gondosan le kell földelni! Hiba esetén a földelés megakadályozza az áramütés lehetőségét. A futópaddock földelt hálózati kábellel és dugóval rendelkezik.

Vigyázat! Ha a termék nincs megfelelően földelve, az áramütés lehetősége fennáll. Ha ezzel kapcsolatban kétsége merül fel, kérje meg villanyszerelő vagy szakképzett szerelő segítségét a földeléssel kapcsolatban! Ne módosítsa a hálózati kábel dugóját, ha az nem passzol bele a földelt falialjzatba! Ilyen esetben olyan földelt konnektorba dugja bele, amivel kompatibilis!

Az edzőgépet 220-240V-os hálózatról szabad csak üzemeltetni! A földelt hálózati kábel dugóját csak földelt falialjzatba szabad bedugni az A ábra szerint! Figyeljen arra, hogy a dugó teljesen kompatibilis legyen a falialjzattal! Az edzőgéphez adaptert ne használjon!



Elektromos készülékek használata esetén mindig vegye figyelembe a következő óvintézkedéseket!

- 1 Az edzőgépet csak olyan hálózati feszültségről szabad csak üzemeltetni, mely megfelel annak működtetéséhez szükséges feszültség értékkel! A futópad hálózati kábelének dugójának teljesen kompatibilisnek kell lenni a fali aljzattal!
- 2 Az áramütés kockázatát úgy csökkentheti, ha az edzőgép használata után először a főkapcsolót a „0” pozícióba kapcsolja, majd kihúzza a hálózati kábelt a fali aljzatból! Ezt a műveletet mindig végezze el az edzőgép használata után vagy annak tisztítása előtt!
- 3 Győződjön meg arról, hogy a futópad kikapcsolt állapotban van mielőtt azon szerelési vagy karbantartási munkákat végez!
- 4 Ne kapcsolja ki úgy az edzőgépet, hogy a hálózati kábelt kirántja a fali aljzatból!
- 5 Ne használja az edzőgépet meghibásodott vagy elhasznált hálózati kábellel!
- 6 Az edzőgép hálózati kábelét hőforrás közelébe ne helyezze!

Áramköri megszakító

Az edzőgép áramköri megszakítóval van ellátva, hogy védje annak áramköreit és elektromos alkatrészeit.

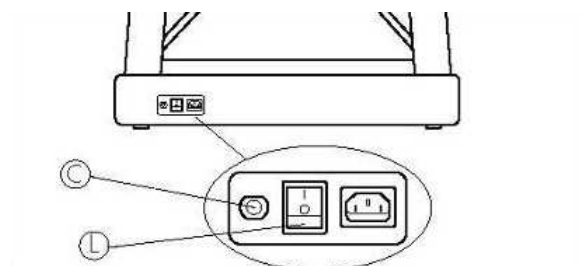
Ez a biztonsági kapcsoló azonnal aktív lesz, ha a készülék abnormális terhelést kap vagy nagyon felforrósodik. Ha ez történne a következőket kell tenni:

- 1 Állítsa a B árán látható kapcsolót (L) az 0 (OFF) pozícióba!
- 2 Nyomja meg az áramköri megszakító gombját (C) az edzőgép újra üzembe állításához!
- 3 Ezután kapcsolja a kapcsolót (L) az 1 (ON) pozícióba és a futópad újra működni fog.

Ha az áramköri megszakító folyamatosan működésbe lép, a következő okok lehetnek:

- Abnormális működési feltételek
- A futószalag alatti területet meg kell kenni
- Nem megfelelő kenőanyagot használt a kenéshez (használjon a BH által ajánlottat!)
- Túl feszes a futószalag

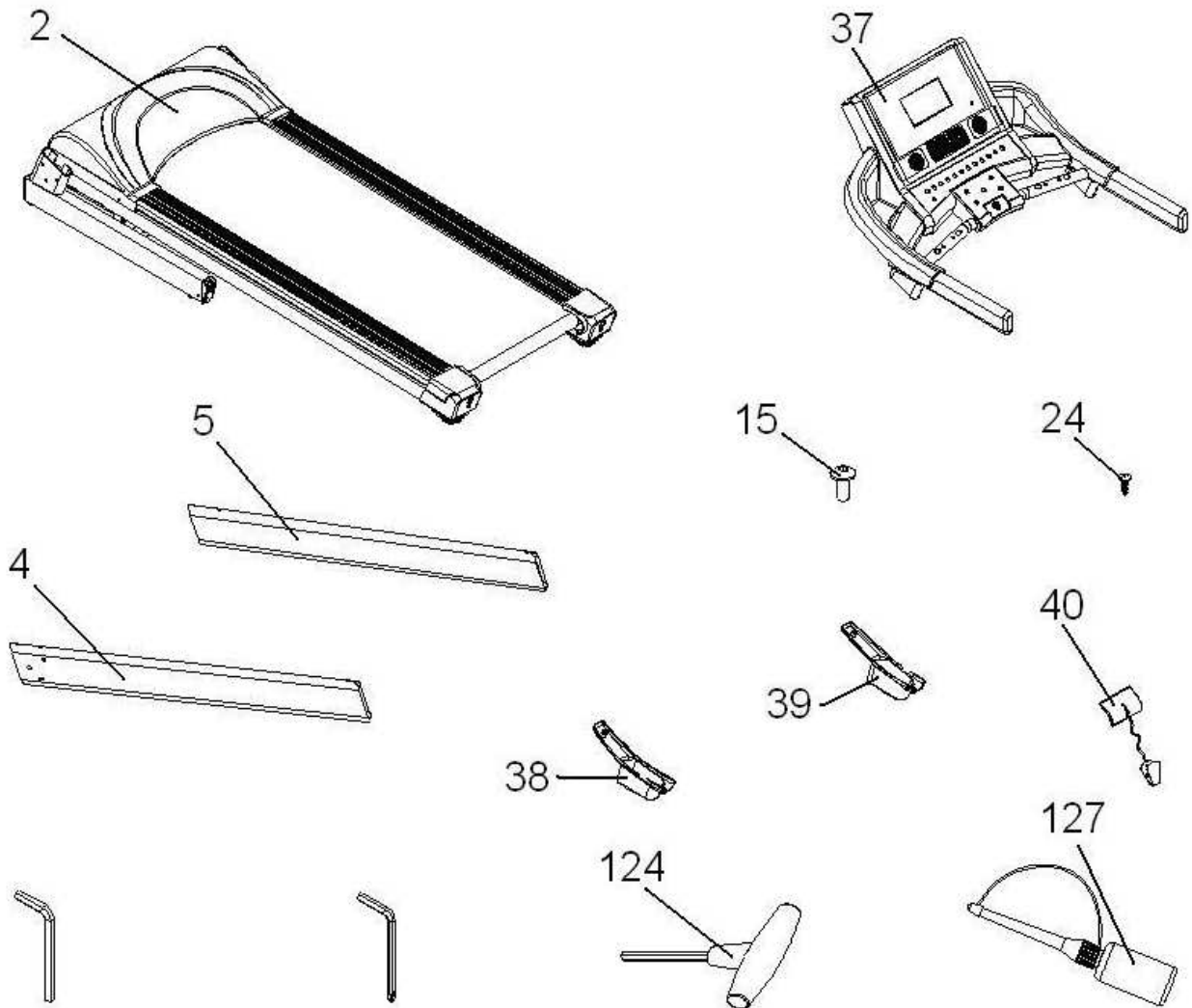
Dugja be a hálózati kábel földelt dugóját földelt fali aljzatba, kapcsolja a főkapcsolót (L) az 1 (ON) pozícióba!



Összeszerelési instrukciók

Vegye ki a futópád alkatrészeit a kartondobozból és ellenőrizze, hogy az alábbi listában szereplő elemek hiány nélkül, kifogástalan állapotban megvannak.

Az összeszereléshez egy második személy segítsége is szükséges!



- | | | | |
|------------|---------------------------|------------|---------------------------|
| 2 | Főváz | 4 | Bal tartóoszlop |
| 5 | Jobb tartóoszlop | 15 | M8 x 25mm csavar |
| 24 | ST 5 x 8 önmenetes csavar | 37 | Konzol |
| 38 | Bal tartóoszlop burkolat | 39 | Jobb tartóoszlop burkolat |
| 40 | Biztonsági kulcs | 100 | Kenőolaj |
| 124 | 6 mm imbuszkulcs | - | 5 mm imbuszkulcs |
| 127 | Kenőolaj | | |

Az összeszereléshez kövesse a következő lépéseket!

Tartóoszlopok szerelése

1. Lépés

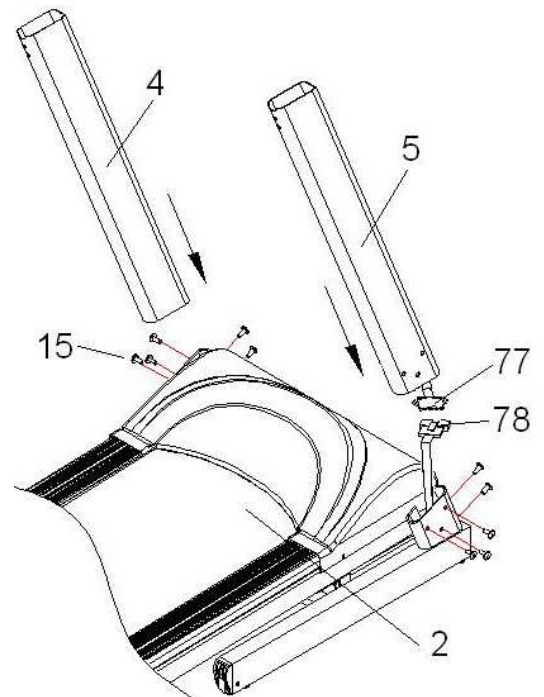
Az ábra szerint helyezze a jobb tartóoszlopot (5) a fővázhoz (2) és kösse össze a fővázból kilógó vezetékét (78) a tartóoszlopból kilógó vezetékkel (77)! Rögzítse a tartóoszlopot a fővázba csavarokkal (15)!

2. Lépés

Fogja meg a bal tartóoszlopot (4) és helyezze azt a fővázba az előző lépéshez hasonló módon, majd rögzítse azt csavarokkal (15)!

3. Lépés

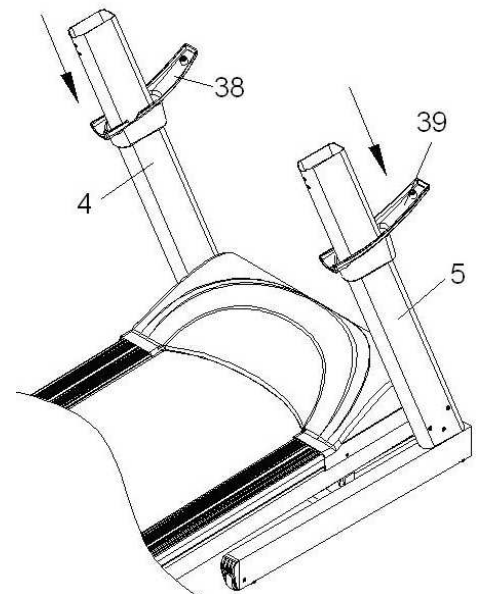
Ennél a lépésnél két ember együttes munkája szükséges. Míg az egyik személy tartja a tartóoszlopot, a másik személy rögzítse a tartóoszlopokat a csavarokkal! Így megelőzhető minden lehetséges baleset.



Burkolat felhelyezése

4. Lépés

Az ábra szerint helyezze fel a tartóoszlopokra a burkolatokat (38 és 39) és tolja le azokat az ábrán látható nyíl irányában!

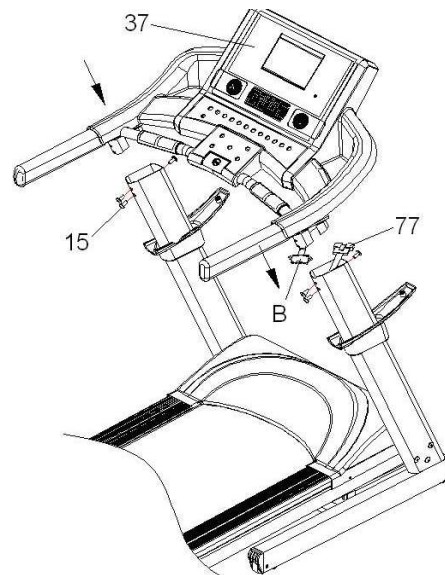


A konzol felhelyezése

5. Lépés

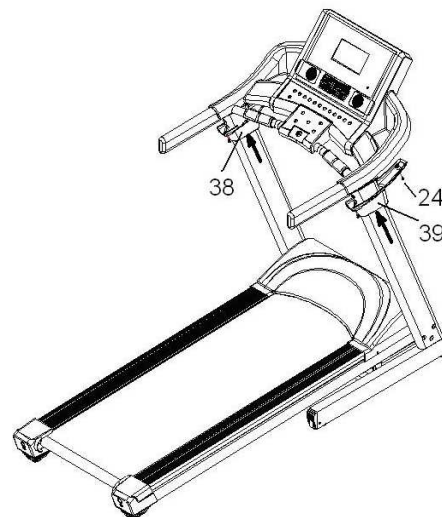
Helyezze a konzolt (37) a tartóoszlopokra az ábra szerint, majd kösse össze a konzolból kilógó vezetéket (B) a jobb tartóoszlopból (5) kilógó vezetékkel (77)! Rögzítse a konzolt a tartóoszlopokra csavarok (15) segítségével, vigyázzon, hogy ne sértse meg a vezetékeket!

Megjegyzés: A tartóoszlopok rögzítésénél is ügyeljen a vezetékekre, húzza meg jól a csavarokat (15)!



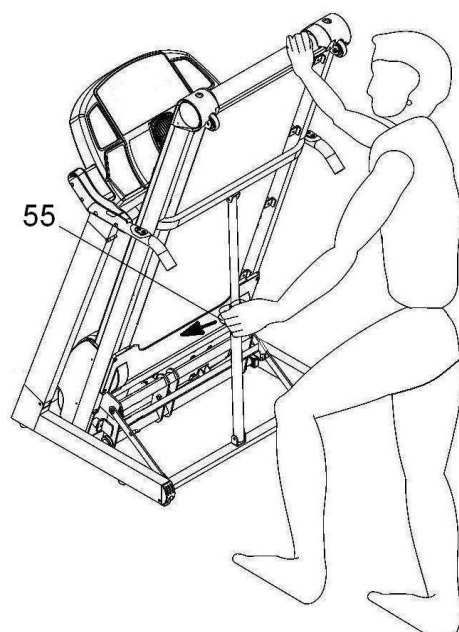
6. Lépés

Helyezze fel a tartóoszlopokra a burkolatokat (38 és 39) és tolja le azokat a nyíl irányában! Rögzítse a burkolatokat csavarokkal (24)!



A futópad összehajtása

Az edzőgép futófelülete szükség esetén felhajtható, így az kevesebb helyet foglal. Ha ezt szeretné, először állítsa a futópad dőlésszögét a 0 szintre, majd kapcsolja ki az edzőgépet! És húzza ki a hálózati kábelt! Ezután az előbbi ábrán látható módon emelje fel a futófelületet, amíg a kar (55) kattánó hangot nem ad ki. Ne tárolja a futópadot nedves környezetben, vagy ahol a hőmérséklet nagyon ingadozik!

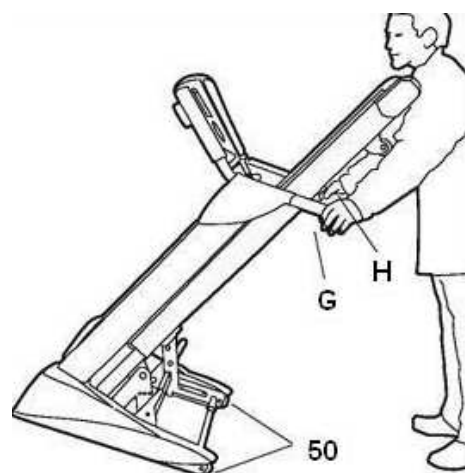


A futófelület lehajtása

Ehhez a művelethez az előzőhöz képest ellentétesen kell eljárni. Nyomja le lábával a nyomókart (55) az ábrán mutatott nyíl irányába és engedje le a futófelületet! A leengedés során ügyeljen arra, hogy a futófelület semmilyen akadályba nem ütközik!

Mozgatás és tárolás

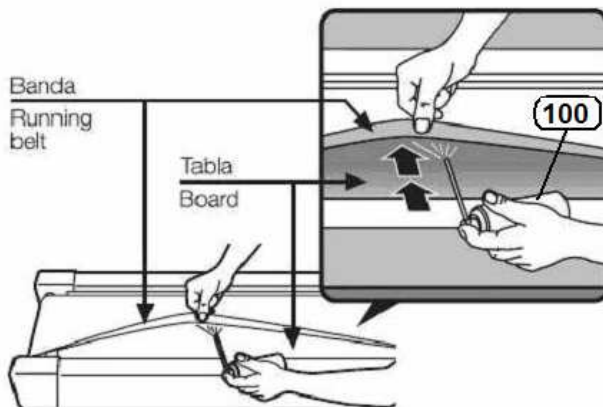
Az edzőgép kerekkel (50) van ellátva, hogy az könnyen mozgatható legyen. A mozgatás előtt győződjön meg arról, hogy a futópad hálózati kábele ki van húzva a fali aljzatból! A mozgatás előtt a futópad futófelületét fel kell hajtani, majd a konzolmarkolatok (G és H) segítségével addig dönteni az edzőgépet, amíg az nem képes a kerekrein gördülni. A balesetek megelőzése érdekében a futópadot csak kemény, sík felületeken mozgassa!



Karbantartás

Használja a kenőolajat (100) a futószalag belső oldalán az ábra szerint! Így a futópad megőrzi jó állapotát és a súrlódás a futószalag és a futófelület között a minimális lesz (Mivel mindenki kicsit másképpen fut, ott használjon valamivel több kenőolajat, ahova a lábát leteszi mozgás közben!)

A futófelület és a futószalag közti területet aszerint érdemes kenni, hogy az edzőgépet milyen gyakorisággal és mennyi időre használja.

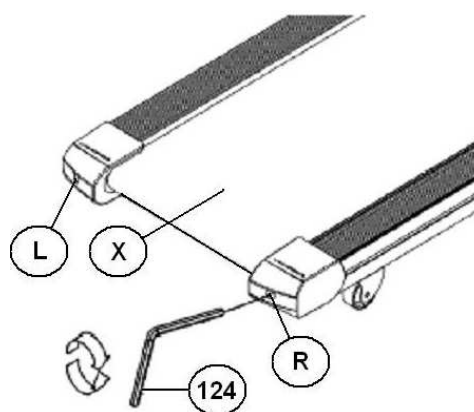


Sebesség (km/h)	Óra / Hét			
		<3	3 és 7 között	>7
<6		1 év	6 hónap	3 hónap
6 és 12 között		6 hónap	3 hónap	2 hónap
>12		3 hónap	2 hónap	1 hónap

Ha a futószalag csúszik a kenés után, ellenőrizni kell a futószalag feszességet! Fogja meg a 6mm-es imbuszkulcsot, állítsa a futószalag sebességét 4 km/h értékre, majd állítson az állítócsavarokon (L és R) egy fordulatot az óra járásával egyező irányba!

A futószalag állítása

Ha a futópád nem teljesen stabilan áll a padlózatán, a futószalag (X) oldalra mozdulhat el. A futószalag gyári beállítása szigorú műveleti folyamat, ám ennek ellenére – a különböző testsúlyok és futási stílusok miatt a futószalag elmozdulhat valamilyen irányba. Ha ez megtörténik, a futópádot le kell állítani!



A futószalag jobbra mozog

Ez a procedúra nagyon fontos, kérjük kövesse a következő lépéseket a futószalag állításához! Állítsa be a futószalag sebességét 4 km/h értékre és ha a szalag jobb irányba mozdul el, akkor a jobb oldali állítócsavart (R) fordítsa el ¼ fordulattal az óra járásával megegyező irányba! Ha a futószalag helyzete nem állt vissza egy percen belül a központi helyzetébe, akkor ismétlje meg az előbbi lépést! Ha esetleg a szalag túlságosan is balra mozdulna el, akkor a jobb oldali állítócsavart (R) forgassa vissza az óra járásával ellentétes irányba! Ahogy a futószalag helyes beállítása megtörtént, lehet folytatni a futópád használatát!

A futószalag balra mozog

Ha a futószalag balra mozog, állítsa a bal oldali állítócsavart (L) ¼ fordulattal az óra járásával megegyező irányba! Ha egy perc elteltével a futószalag nincs középen, ismétlje meg az előbbi lépést! Ha azt tapasztalja, hogy a futószalag túlságosan is jobbra csúszik, akkor a bal oldali állítócsavart állítsa vissza az óra járásával ellentétes irányba!

Fontos! A futószalag túlfeszítése a futószalag sebességének csökkenéséhez vezet és a szalag el is nyúlhat! Fontos tudni azt, hogy a jobb oldali állítócsavar ¼ fordulattal az óra járásának megegyező irányba ugyanazt a hatást éri el, mint a bal oldali állítócsavar ¼ fordulattal az óra járásának ellentétes irányba való fordítása! Tehát a szalag feszességét mindkét állítócsavar segítségével lehet állítani.

Működtetési instrukciók

Fitness

A fitt élet a teljes értékű életet jelenti. A mai modern kor társadalma tele van feszültséggel, a városi élet szinte majdnem elviselhetetlen. Étkezéseink során túl sok kalóriát és zsírt veszünk magunkhoz. Minden orvos egyértelműen állítja, hogy a rendszeres testmozgás segíti a testsúly szabályzást, javítja a közérzetet és elősegíti a pihenést.

Az edzés előnyei

A folyamatos 15-20 percen keresztül tartó, egy bizonyos intenzitási szint alatt lévő edzés lehet aerob. Az aerob edzések oxigént igényelnek. Általában ez egy folyamatos edzés megállás nélkül. A cukrok és zsírok felvételéhez a szervezetnek oxigénre van szüksége. A rendszeres edzés javítja a szervezetnek azon képességét, hogy oxigént szállítson az összes izomba, javítsa a tüdő működését, a szív vérpumpálási képességét és fokozza a vérkeringést. Röviden, az edzés során termelt energia kalóriákat éget.

Edzés és testsúly kontroll

A táplálék, melyet elfogyasztunk energiává, kalóriává alakul a szervezetünkben. Ha több kalóriát viszunk be a szervezetbe, mint amennyit képesek vagyunk elégetni, akkor a testsúlyunk nőni fog. Igaz ez fordítva is, ha több kalóriát tudunk elégetni, mint amennyit a szervezetbe juttatunk, a testsúlyunk csökkenni fog. Pihenés közben a szervezet körülbelül 70 kalóriát éget el óránként a fő szervek életben tartására.

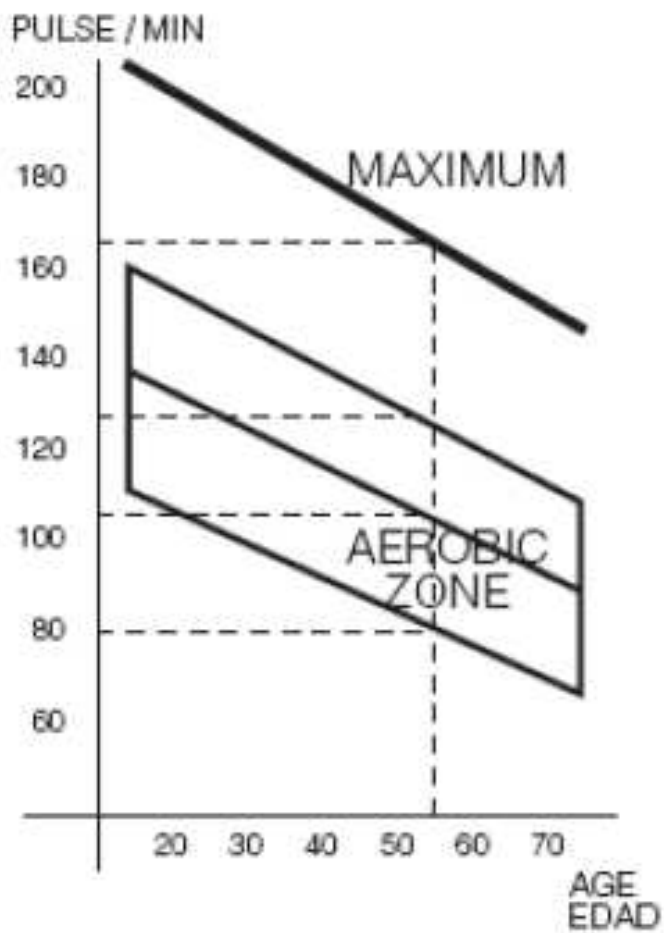
Mielőtt bármilyen edzésprogramba kezdene, tudni kell, hogy az edzésprogramok erősen függenek a felhasználó korától és fizikai állóképességétől, éppen ezért javasolt kikérni szakorvos tanácsát a jobb eredmények elérése érdekében. Függetlenül attól, hogy mi az edzésének célja, (súlycsökkentés, állóképesség növelés vagy csak a fitt állapotban maradás) a tréningeknek mindig fokozatosnak és megtervezettnek kell lenni! Javasoljuk, hogy heti 3-5 alkalommal tréningezzen! Az edzések előtt végezzen 2-3 percig bemelegítő gyakorlatokat alacsony sebesség mellett! Ez segíti felkészíteni az izmokat az edzésre és a szervezet is felkészül a tréningre. Az edzés következő fázisa legyen 15-20 perc, ahol a mérhető pulzusérték a maximális pulzus 65-75%-a vagy 75-85%-a olyan esetekben, amikor a szervezet már hozzászokott ehhez a terheléshez! Később, amikor már elég fittek vagyunk, ezt az időt el lehet osztani úgy, hogy az intenzívebb fázisban is tréningezzünk, de az edzés során ne lépjük túl azt az intenzitást, hogy a pulzusunk a maximális pulzus 85%-a felé menjen (aerob zóna)! A korunknak megfelelő maximális pulzusértéket pedig soha ne érjük el! Az edzés utolsó fázisa a levezetés, ez 2-3 perces lassú sétát jelent, hogy a mérhető pulzus a maximális pulzusértékünk 65%-a alá menjen le. Ez megelőzi az izomfájdalmakat, különösen egy intenzív edzés után. Ezután végezzünk relaxáló gyakorlatokat a talajon!

A maximális pulzus könnyen kiszámítható, 220-ból le kell vonni a felhasználó életkorát. Edzéseinket úgy tervezzük, hogy a maximális pulzus 65-85%-án tréningezzünk 15-20 percen keresztül és ne lépjük át a maximális pulzusérték 85%-át!

Példa egy 50 éves felhasználó esetében.

$220 - 50 = 170$ (maximális pulzusszám)

Pulzus	Pulzusérték	
Maximális	170	
65,00%	144	Aerob zóna
75,00%	127	
85,00%	112	



Végszó

Reméljük a vásárolt edzőgépe elnyerte tetszését! Hamarosan észlelni fogja a kontrollált edzés előnyeit: jobb lesz a közérzete, energikusabb lesz és kevesebb stressz éri. Jó dolog a BH segítségével jó formában lenni!

Megfigyelés és karbantartás

Kapcsolja ki az edzőgépet és a hálózati kábelt húzza ki a fali aljzatból! Nedves ronggyal vagy törölközővel gondosan takarítsa le a futópadot, különös figyelemmel a tartóoszlopokra és a konzolra! Ne használjon tisztítószeret! Porszívó segítségével takarítsa meg a futópadot és porszívózzon ki a futópad alatti területen is! Hasonlóképpen porszívózza ki a motor környékét is úgy, hogy eltávolítja a motorfedelelet, vigyázzon nagyon a vezetékeknél!

Figyelem! Rendszeren ellenőrizze a futópad állapotát, minden meglazult elemet húzzon meg, minden hibásat azonnal cseréljen ki! Az edzőgépen 3 havonta minden meglazulni képes elemet húzzon meg jól! Ha a futópadot hibás elemekkel használja (kopott futószalag, ékszíj vagy görgők) az személyi sérüléshez is vezethet! Ha bármilyen alkatrész cserére szorulna, lépjen kapcsolatba a Vevőszolgálatunkkal – elérhetőségünk a kézikönyv utolsó oldalán található. Alkatrész cserénél csak a forgalmazó vagy a gyártó által ajánlott alkatrészt használja! Más alkatrészek használata rossz hatással lehet a futópad működésére!

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



FIGYELMEZTETÉS!



Tartsa a kezét szabadon, a futópad emelésekor!



Veszélyes rész, működés közben!



Be- és Kikapcsolás közben álljon a kilépő részre!



Az edzőgép nem játékszer! Gyerekek számára nem engedélyezett



Működés közben tartsd távol a kezét a futófelülettől!



Használjon megfelelő lábbelit!



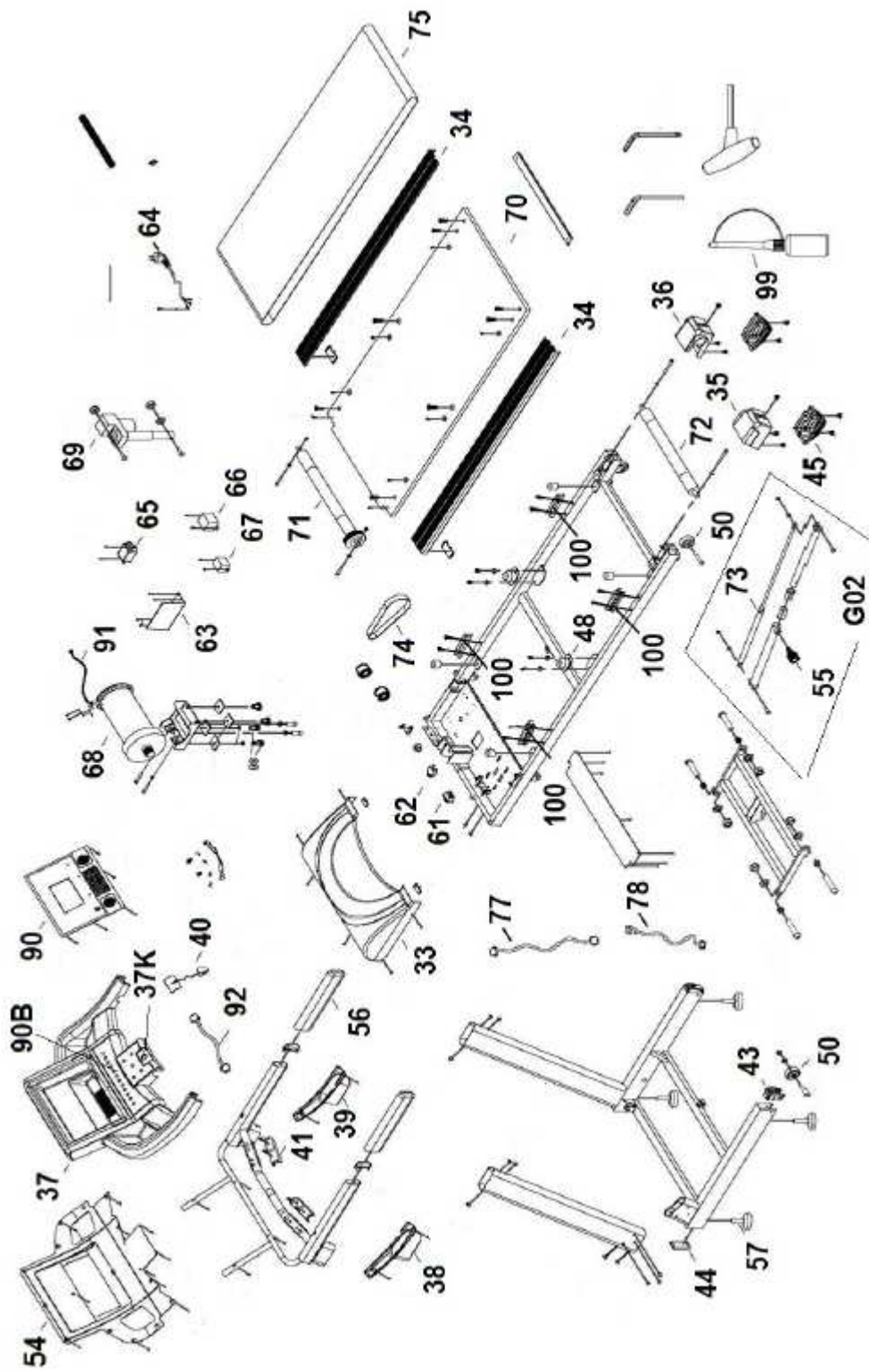
Ne nyelje le!

Probléma	Ellenőrzés	Megoldás
A konzol nem kapcsol be.	A futópádot bekapcsolta, (a főkapcsoló az „1” pozícióban van) a biztonsági kulcsot felhelyezte a konzolra?	Helyezze fel a konzolra a biztonsági kulcsot és kapcsolja be a futópádot!
A konzol bekapcsol, de a motor nem indul.	Minden rendben van az áramköri megszakítóval?	Kapcsolja ki a futópádot, kapcsolja be az áramköri megszakítót és kenje meg a futószalagot!
Zajos a futópádot működés közben.	a. Meg van kenve a futószalag alatti terület? b. Feszés a futószalag? c. Feszés az ékszíj?	a. Kenje meg a futószalag alatti részt! b. Állítson a futószalag feszességen! c. Állítson az ékszíj feszességen!
A futópádot leáll, az áramköri megszakító működik.	Meg van kenve a futószalag alatti terület?	Kapcsolja ki a futópádot és kenje meg a futószalag alatti területet!
Ráz a futópádot a konzolmarkolaton.	Földelt fali aljzatba van bedugva a hálózati kábel?	Dugja be a futópádot hálózati kábelét földelt fali aljzatba!
A futószalag középről elmozdul.	a. Vízszintes a futópádot a padlón? b. Inog a futópádot?	

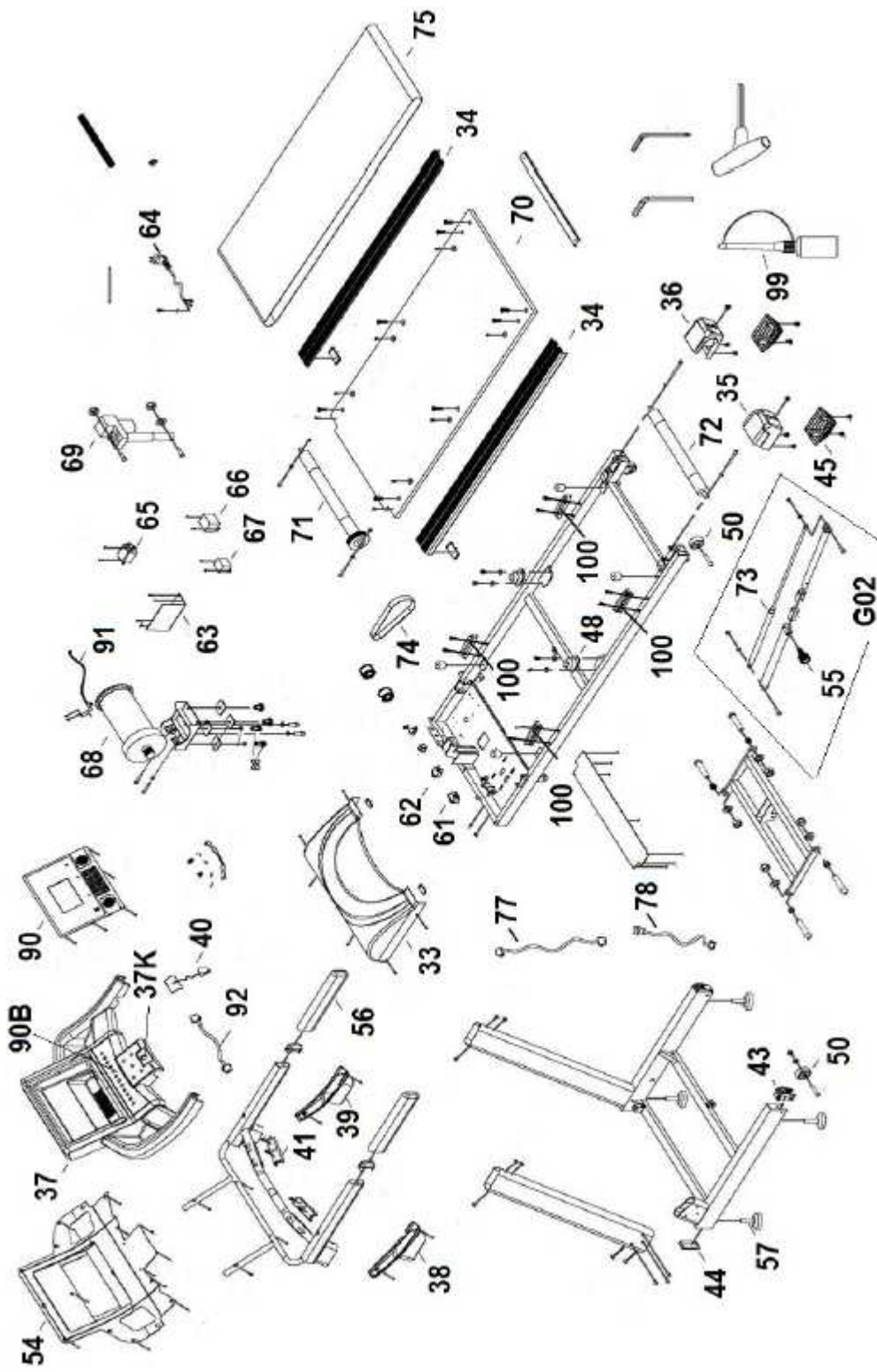
E1	Kábel csatlakozási hiba	Csatlakoztassa helyesen a vezeték az alsó és a felső kontroller között!
E2	Zárlat	Nem a megfelelő feszültség értéken van a futópádot működtetve. Csatlakoztassa újra a motorkábelt!
E3	Nincs sebesség érzékelő jel	Cserélje ki az érzékelő lámpát az alsó kontrolleren vagy a sebesség érzékelőn!
E5	Lehetséges motor túlterhelés	Kenje meg a futószalag alatti területet!
E7	Biztonsági kulcs	Helyezze fel a konzolra a biztonsági kulcsot!

Ha bármilyen problémája merül fel a futópáddal, lépjen kapcsolatba Vevőszolgálatunkkal (elérhetőségünk a kézikönyv utolsó oldalán található.)

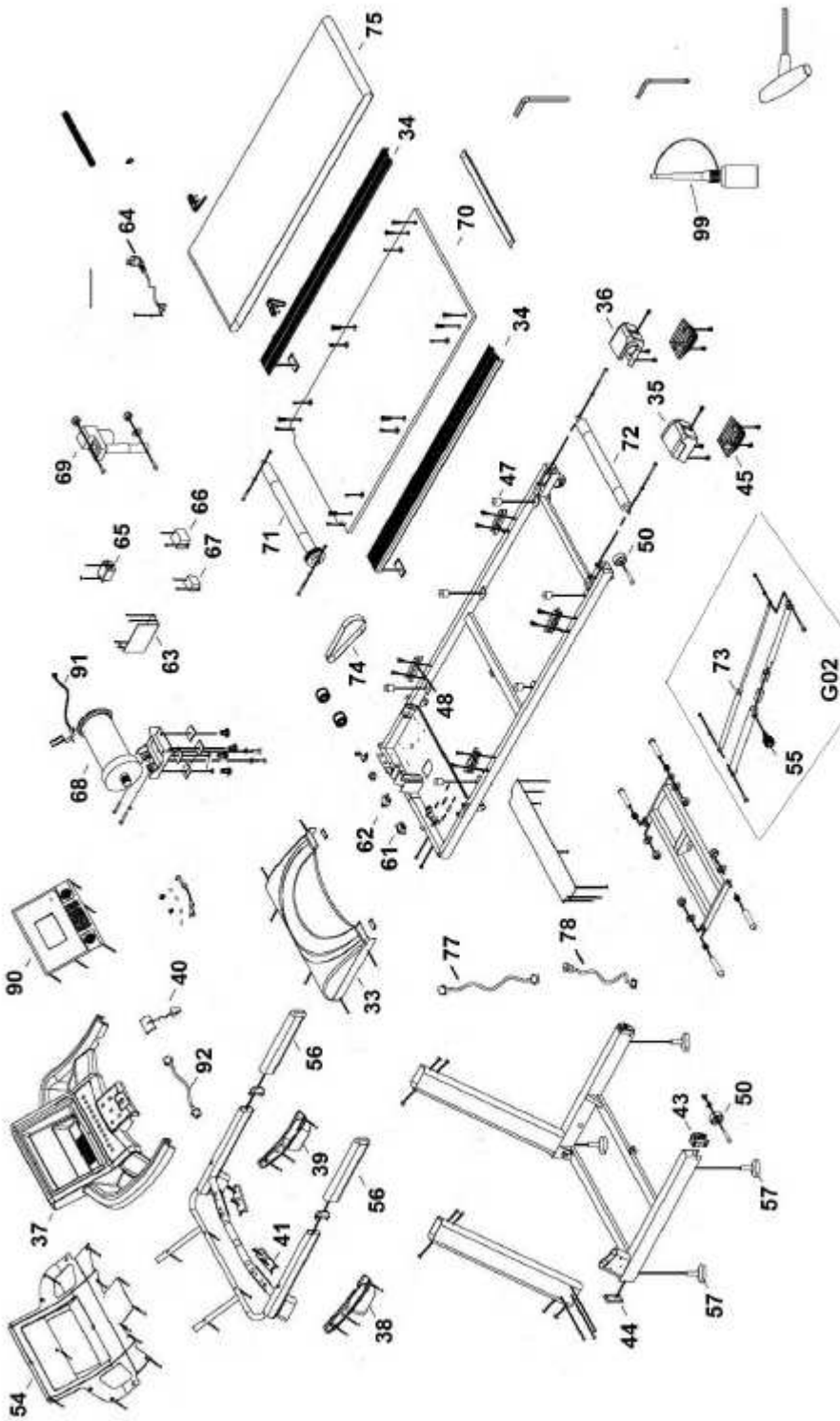
G6414U



G6416U



G6473U



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/>
<http://www.iconceptbybhfitness.com/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 Agueda
(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

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

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

