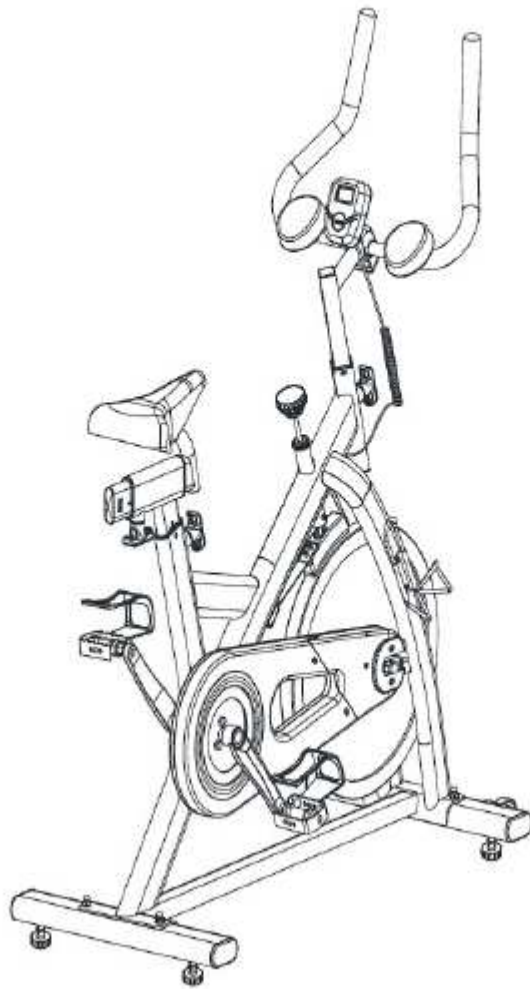


**H9154-H9158**



**BH**

**SB 1.2 (H9154)**

**SB 1.4 (H9158)**

# **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 í 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 sportöltözetet 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. Mozcássérült 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!

**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!**

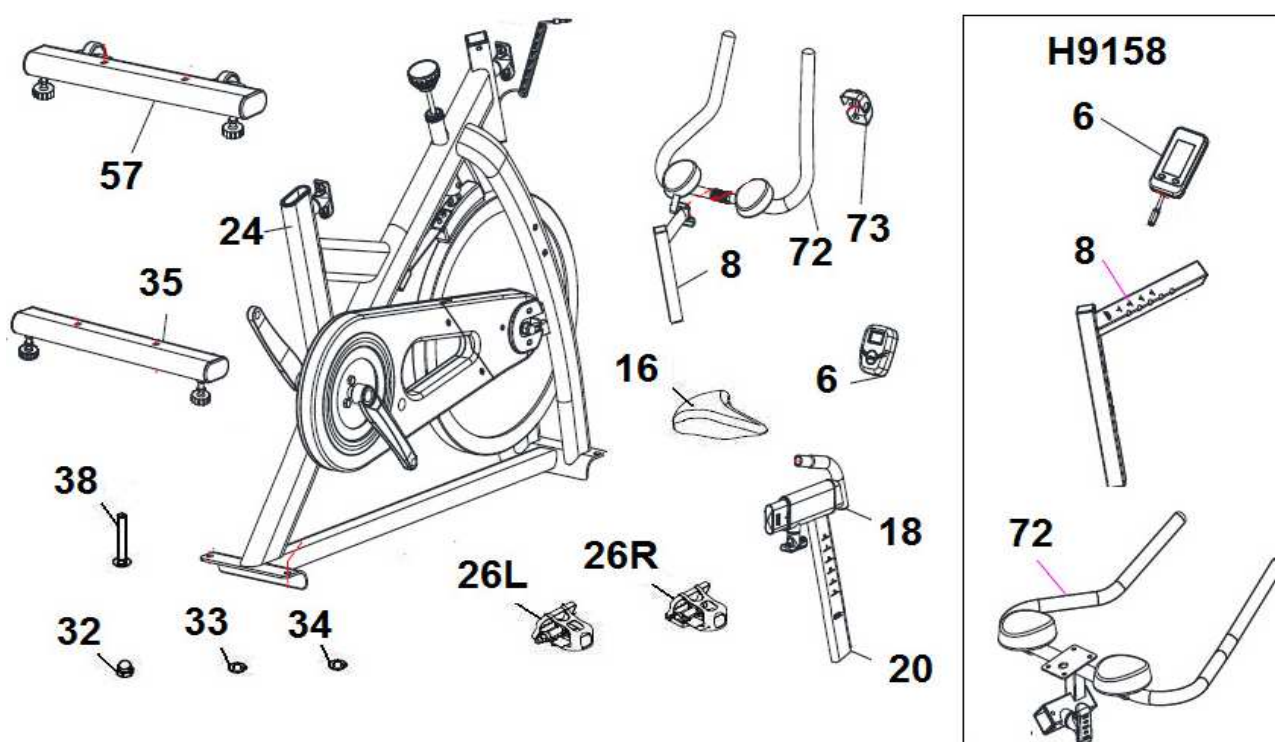
## Általános instrukciók

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!



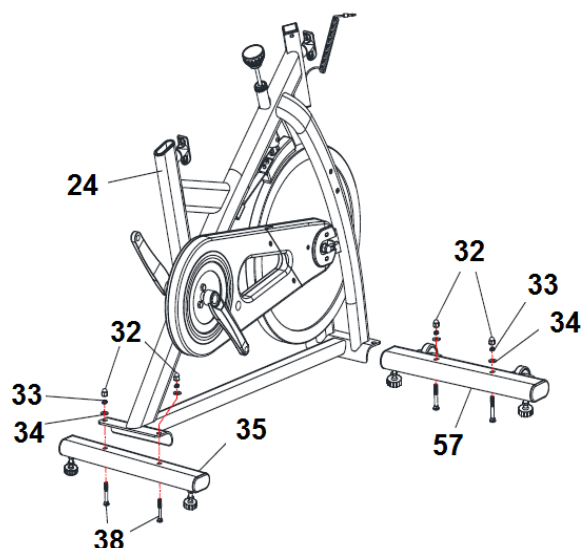
### # Megnevezés

6	Konzol	8	Kormánycső
16	Nyereg	18	Ülésváz
20	Ülészső	24	Főváz
26R	Jobb pedál	26L	Bal pedál
32	M10 anya	33	Lapos alátét
34	Lapos alátét	35	Hátso talp
38	M10 csavar	57	Elülső talp
72	Kormánykar		

## A talpak rögzítése

Helyezze a hátsó talpat (35) a főváz (24) hátsó részéhez a fenti ábra szerint! Rögzítse a talpat a vázhoz csavarok (38), lapos alátétek (33 és 34) és anyák (32) segítségével! Húzza meg jól a csavarokat!

Helyezze az elülső talpat (57) a főváz (24) elülső részéhez a fenti ábra szerint! Rögzítse a talpat a vázhoz csavarok (38), lapos alátétek (33 és 34) és anyák (32) segítségével! Húzza meg jól a csavarokat!



## A kormánykar felhelyezése

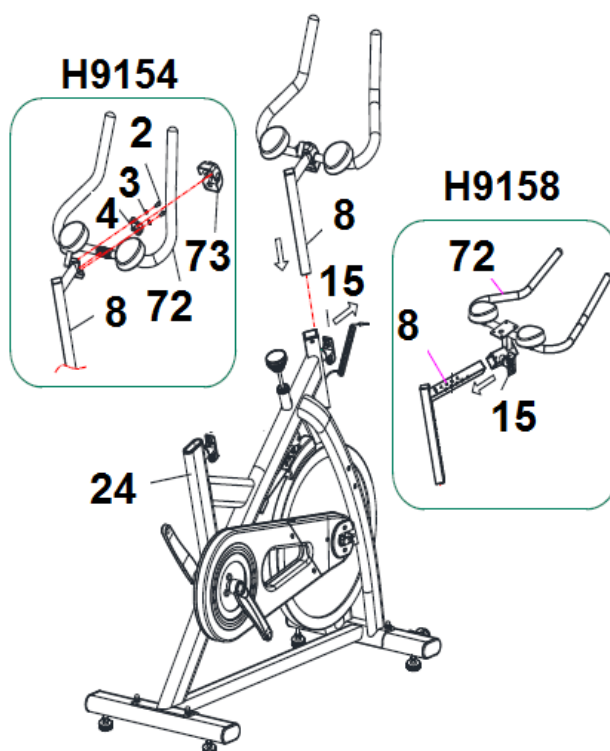
A fenti ábra szerint helyezze a kormánykart (72) a kormánycsőbe (8), majd rögzítse azt a rögzítő csavarral (15)! Ezután a kormánycsövet helyezze be a főváz (24) furatába, majd rögzítse a kormánycsövet a rögzítő csavarral (15) úgy, hogy azt az óra járásával egyező irányba húzza!

## A kormánykar vízszintes állítása

Helyezze a kormánykart (72) a kényelmes pozícióba és rögzítse a pozíciót a rögzítő csavar (15) segítségével. Ügyeljen arra, hogy az állíthatósági tartományon belül pozícionálja a kormánykart!

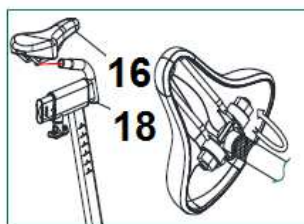
## A kormánymagasság állítása

Helyezze a kormánykart (72) a kényelmes magassági pozícióba és rögzítse a pozíciót a rögzítő csavar (15) segítségével. Ügyeljen arra, hogy a STOP jelzés előtt állítsa be a kívánt kormánymagasságot!



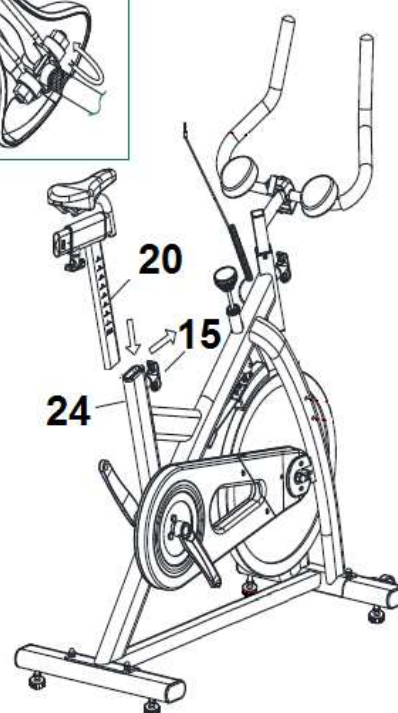
## A nyereg felhelyezése

A fenti ábra szerint helyezze a nyeret (16) és ülésvázba (18) és rögzítse azt jól! Ezután az ülésvázat rögzítse az üléscsőre (20) a rögzítő csavar (15) segítségével! Végül helyezze az üléscsövet a főváz (24) furatába és rögzítse azt rögzítő csavarral (15) úgy, hogy azt az óra járásával egyező irányba tekeri!



## Az ülés magasság állítása

Lazítsa ki a rögzítő csavart (15) az üléscsőnél úgy, hogy azt az óra járásával megegyező irányba csavarja, majd a STOP jelen belül állítsa be az ülés magasságát és húzza meg ismét a rögzítő csavart úgy, hogy azt az óra járásával egyező irányba forgatja!

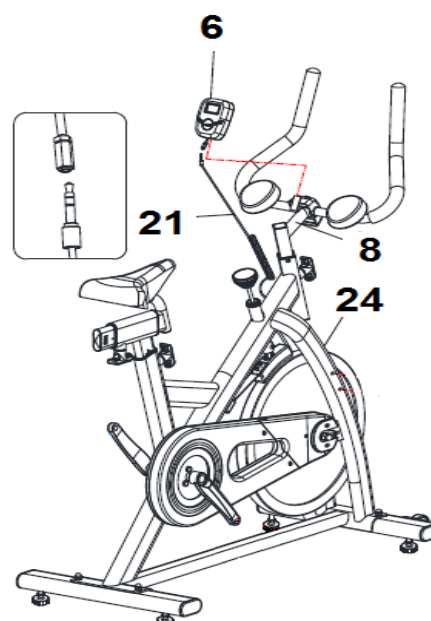


## Az ülés vízszintes állítása

Lazítsa ki a rögzítő csavart (15) 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 rögzítő csavart úgy, hogy azt az óra járásával egyező irányba forgatja!

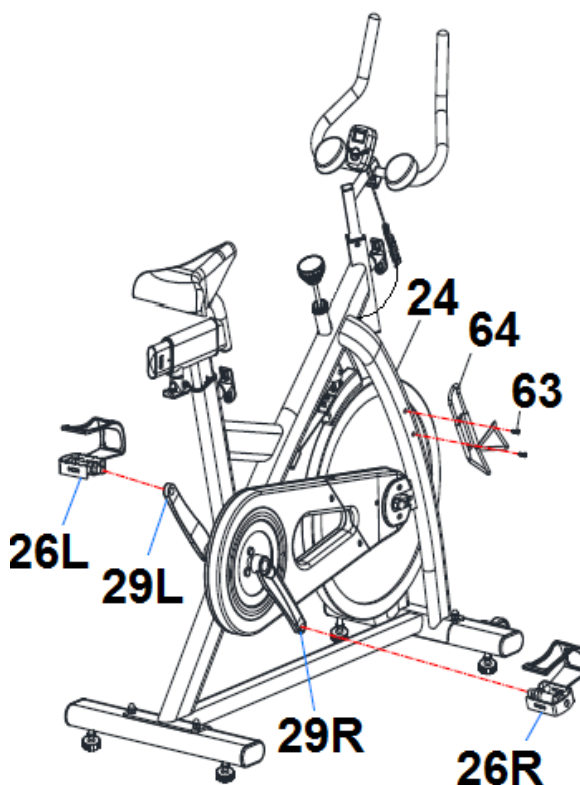
## A konzol felhelyezése

A fenti ábra szerint helyezze a konzolt (6) a konzolfoglatba (2), majd a középső kábel (21) dugóját helyezze bele a konzol hátsó részén lévő foglatba! (Lásd a konzol kézikönyvet!)



## 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 (26R) melyen az „R” jelzés található és csavarozza azt a jobb pedálkarba (29R)(szintén „R” betű jelzi) az óra járásával megegyező irányban! Húzza meg jól a pedált! Ezután fogja meg a bal oldali pedált (26L) melyen az „L” jelzés látható és csavarozza bele azt a bal pedálkarba (29L)(„L” betű jelzi) az óra járásával ellentétes irányban! Húzza meg jól a pedált!



## A vizespalack tartó felhelyezése

Távolítsa el a két csavart (63) a fővázból, majd helyezze fel a vizespalack tartót (64) és a korábban eltávolított csavarokkal rögzítse azt!

## Az ellenállás szabályzása

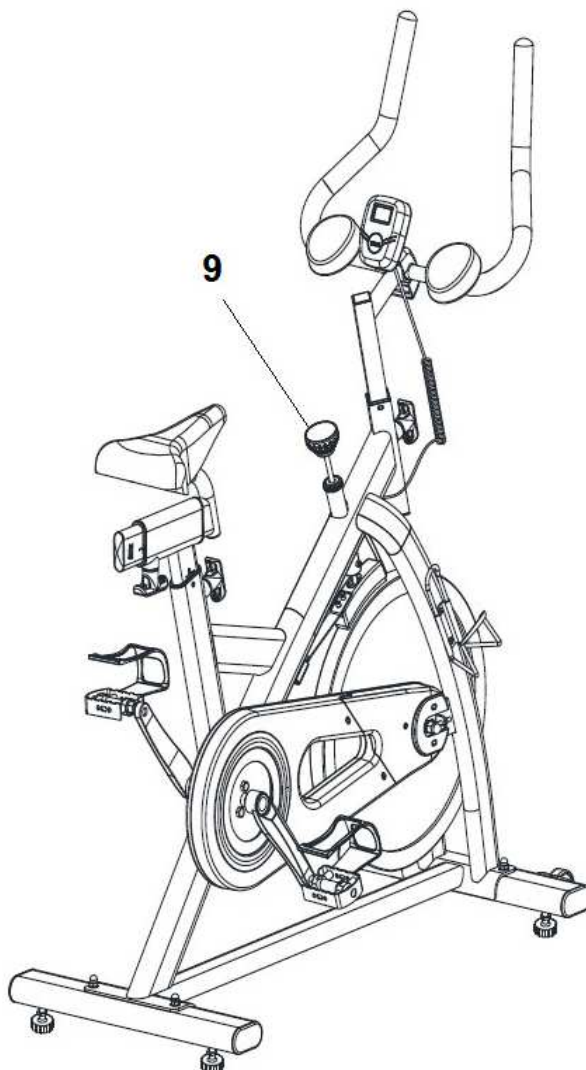
Hogy az edzés alatt az ellenállási szint folyamatos legyen, az edzőgépet egy ellenállás szabályzóval (9) láttuk el, mely a fővázon helyezkedik el. Ja a tréning során változtatni szeretne az ellenállási szinten, tekerje a szabályzót az óra járásával megegyező irányba!

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!

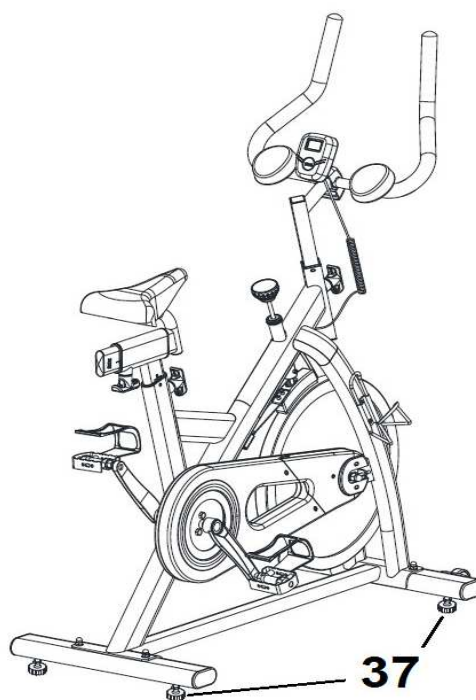
Edzés közben a lendkerék felmelegedhet a sok fékezéstől, az edzés végén javasolt az ellenállás szabályzót (9) a legalacsonyabb szintre állítani, hogy ezzel is kímélje a fékpofákat!

**Fontos:** az ellenállás szabályzón (9) található egy vészfék is, mely azonnali fékezést biztosít, ha a vészféket meghúzza az ábra szerint!



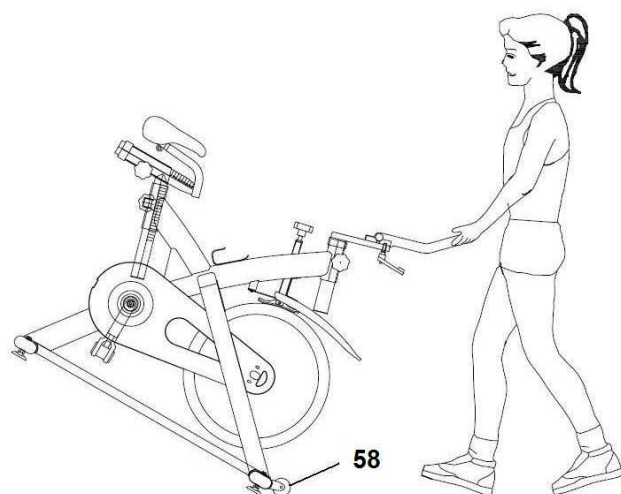
## Szintezés

Amikor az edzőkerékpárt a végső helyére helyezte, győződjön meg arról, hogy sík és kemény felületre tette! Ha ezután a kerékpár billeg, a szintező lábak (37) felfelé vagy lefelé történő mozgásával stabilizálja azt az ábra szerint!



## Mozgatás és Tárolás

Az edzőkerékpár a könnyebb mozgathatóság érdekében szállítókerekekkel (58) 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.

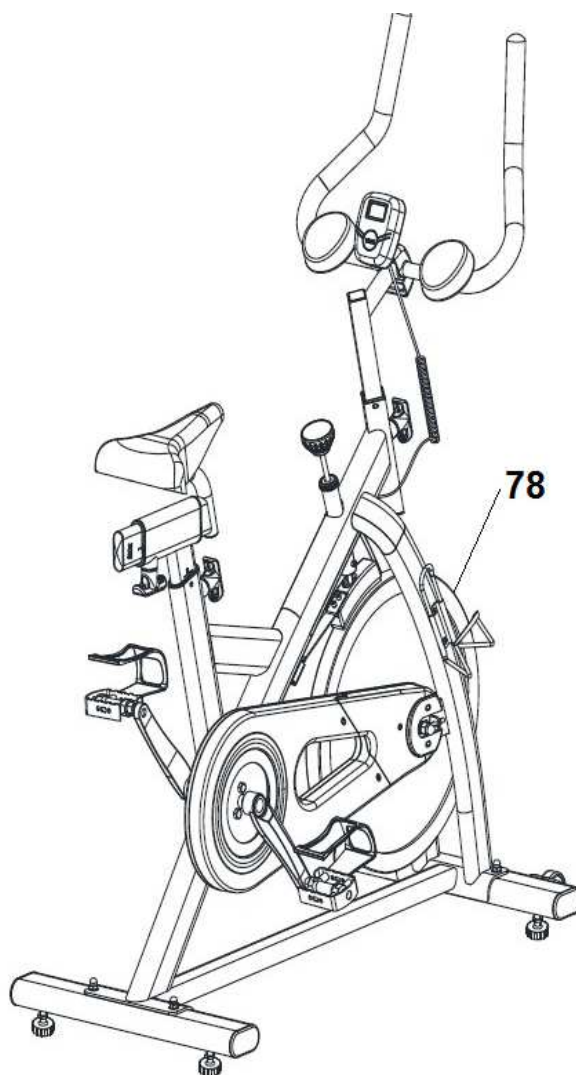
#### **Karbantartás:**

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 ékszíj ellenőrzése és állítása**

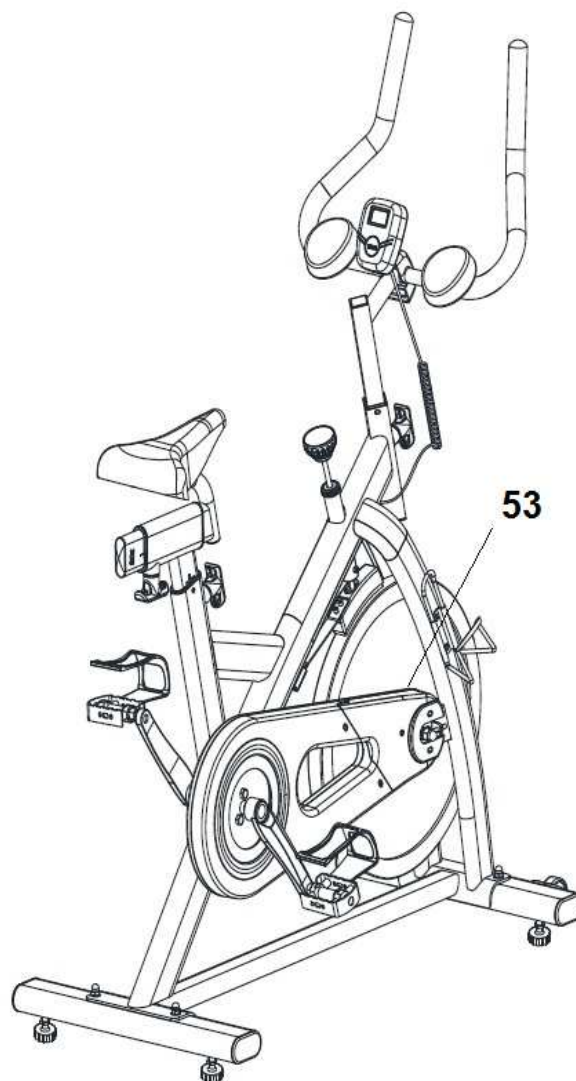
Ellenőrizze az ékszíj feszességet, ha az meglazult, meg kell azonnal húzni!

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 ékszíj le is eshet!

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

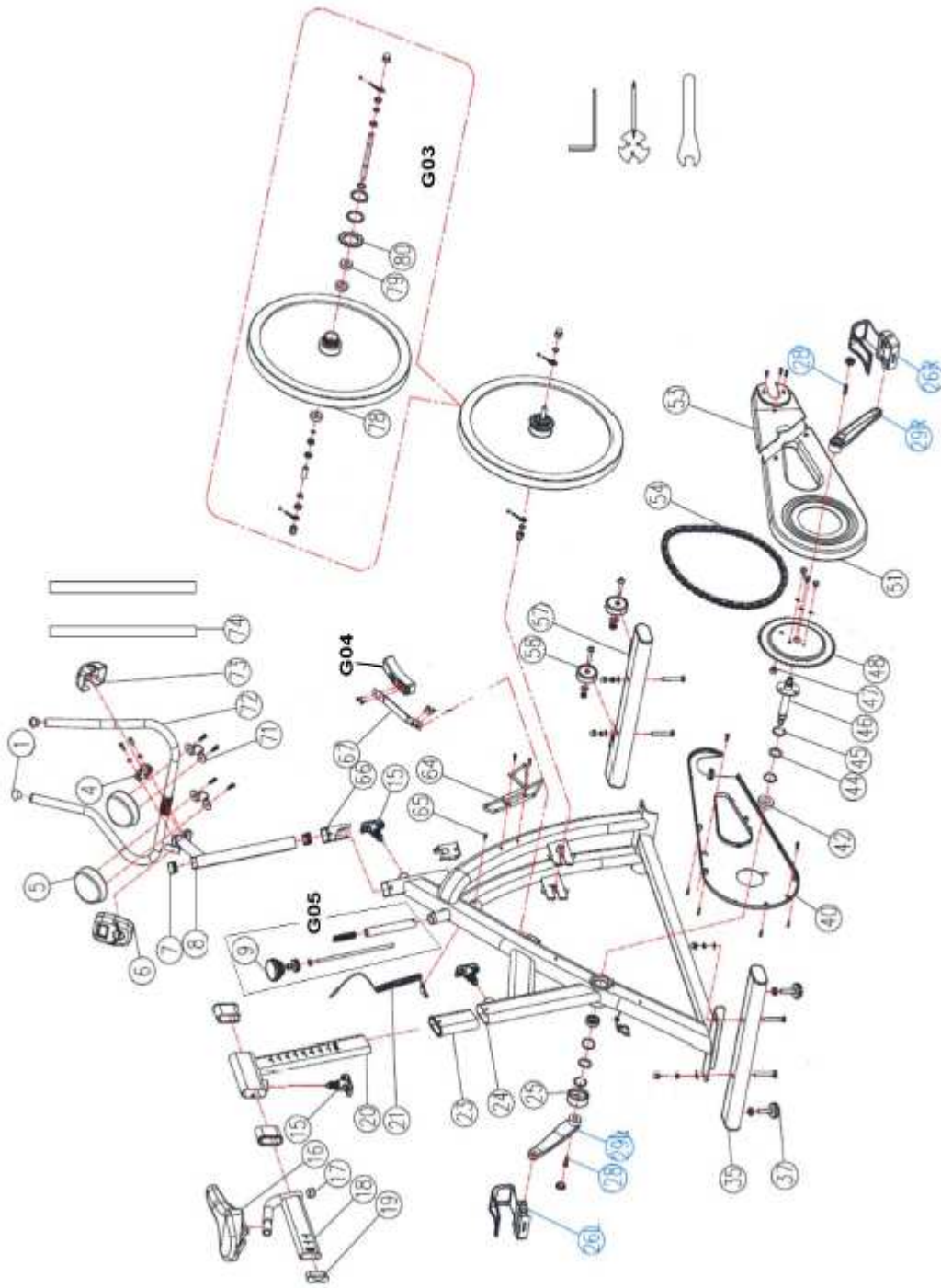
Amikor ékszíj állítást végez, végezze el a fékek ismételt beállítását is!



Ha bármilyen kérdése van, forduljon Vevőszolgálatunkhoz!

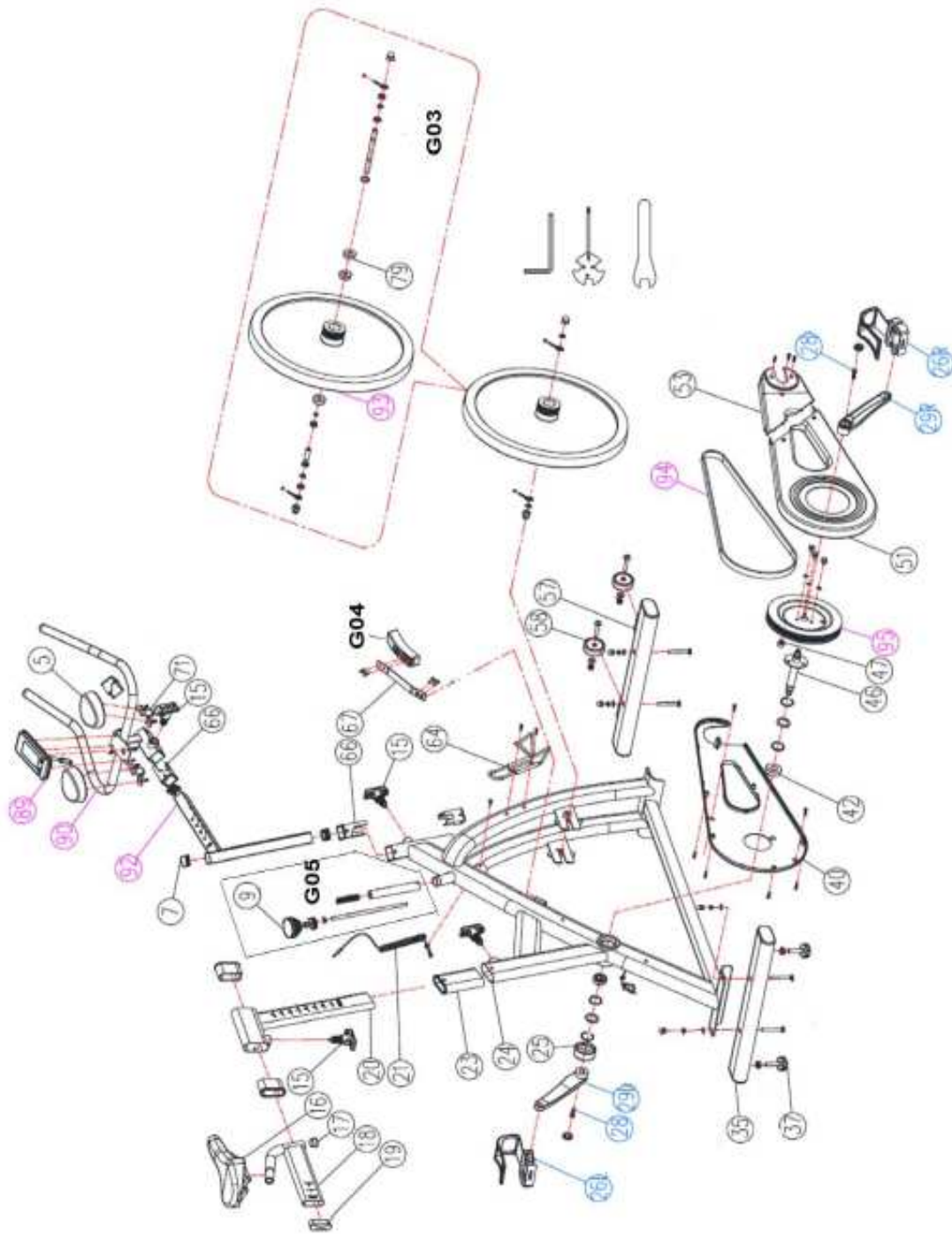
**A BH fenntartja azon jogát, hogy a termék specifikációját minden előzetes figyelmeztetés nélkül megváltoztathassa!**

# H9154



Nº	Code	Nº	Code	Nº	Code
1	H9154001	25	H9162025	54	H9154054
4	H9154004	26	H9154026	57	H9154057
5	H9154005	28	H9162024	58	H9162050
6	H9154006	29L	H9162022L	64	H9162056
7	H9162007	29R	H9162022R	66	H9162005
8	H9154008	35	H9154035	67	H9154067
9	H9162010	37	H9162034	71	H9154071
15	H9162018	40	H9162039	72	H9154072
16	H9162008	42	H9162029	73	H9154073
17	H9154017	44	H9162027	74	H9154074
18	H9154018	45	H9162026	78	H9154078
19	H9154019	46	H9162041	79	H9162070
20	H9154020	47	H9162042	80	H9154080
21	H9162066	48	H9154048	G03	H9154G03
23	H9154023	51	H9154047	G04	H9162G04
24	H9154024	53	H9154053	G05	H9162G05

# H9158



Nº	Code	Nº	Code	Nº	Code
5	H9154005	28	H9162024	66	H9162005
7	H9162007	29L	H9162022L	67	H9154067
9	H9162010	29R	H9162022R	71	H9154071
15	H9162018	35	H9158035	79	H9162070
16	H9162008	37	H9162034	89	H9162001
17	H9154017	40	H9162039	90	H9158090
18	H9154018	42	H9162029	92	H9158092
19	H9154019	46	H9162041	93	H9158093
20	H9154020	47	H9162042	94	H9158094
21	H9162066	51	H9158047	95	H9162043
23	H9154023	53	H9158053	G03	H9158G03
24	H9158024	57	H9158057	G04	H9162G04
25	H9162025	58	H9162050	G05	H9162G05
26	H9154026	64	H9162056		

**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 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 MEXICO**

BH Exercycle de México S.A. de  
CV  
Eje 132 / 136  
Zona Industrial, 2A Sec.  
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