

## Duke 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 belekezdené, 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!**

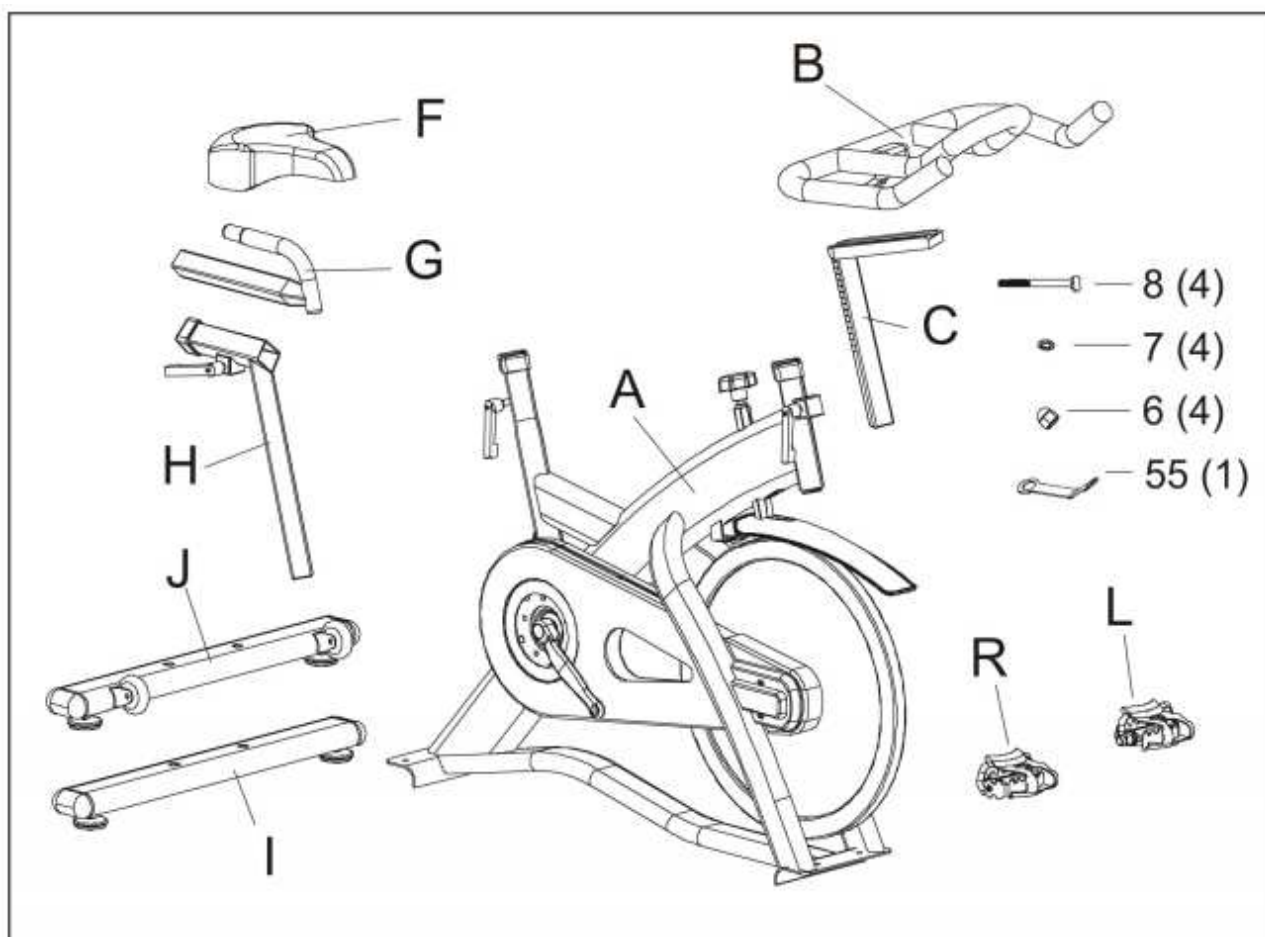
## Általános instrukciók

1. Otthoni használatra tervezett edzőgép, maximális terhelhetősége 110 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!

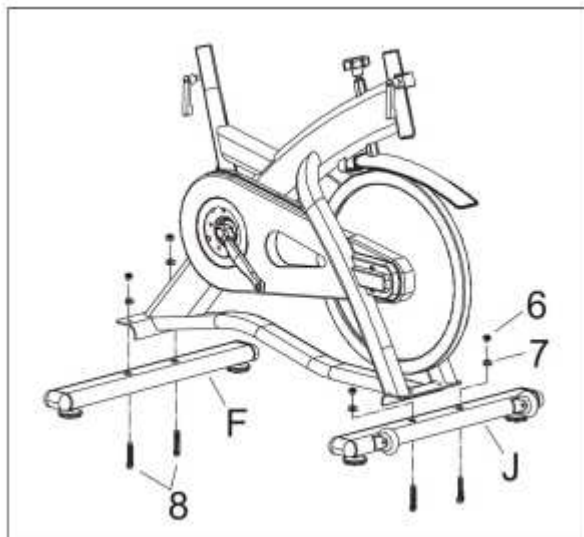


A	Főváz	B	Kormány
C	Kormánycső	H	Üléscső
G	Vízszintes ülécscső	F	Ülés
I	Hátsó talp + szintezőlábak	J	Elülső talp + kerekek
L	Bal pedál	R	Jobb pedál
8	M10 csavar	7	M10 lapos alátét
6	M10 anya	55	Villáskulcs

### A talpak rögzítése

Helyezze a hátsó talpat (I) a fővázhoz (A) és rögzítse azt M10 csavarokkal, (8) M10 lapos alátétekkel (7) és M10 anyákkal (6)! Húzza meg jól a csavarokat!

Helyezze a elülső talpat (J) a fővázhoz (A) és rögzítse azt M10 csavarokkal, (8) M10 lapos alátétekkel (7) és M10 anyákkal (6)! Húzza meg jól a csavarokat!



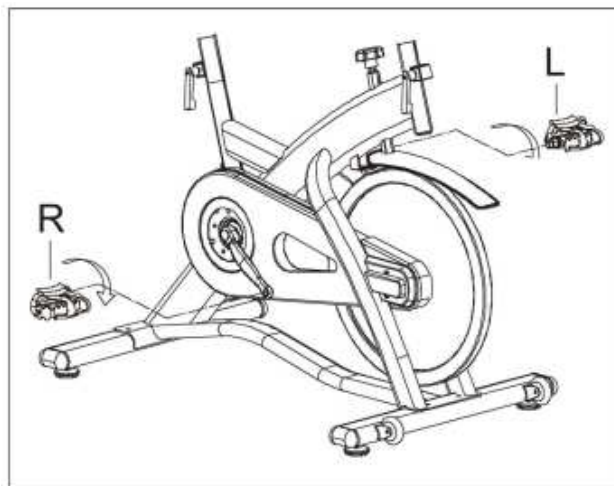
### A pedálok rögzítése

Nagyon fontos az, hogy ezt a lépést a leírás szerint végezze, a hibás pedál felhelyezés kárt okozhat a pedál menetében és a pedáltengelyben! Az itt használt bal és jobb kifejezés arra utal, hogy a felhasználó éppen melyik lábát fogja használni az edzés során.

A jobb oldali pedál (R) „R” betűvel van jelezve, csakúgy, mint a jobb pedáltengely.

Csavarja a pedált az óra járásával egyező irányba és húzza meg azt jól!

A bal oldali pedált (L) és a bal pedáltengelyt „L” betű jelzi. Rögzítse a bal oldali pedált a tengelyre az óra járásával ellentétes irányban és húzza meg azt jól!

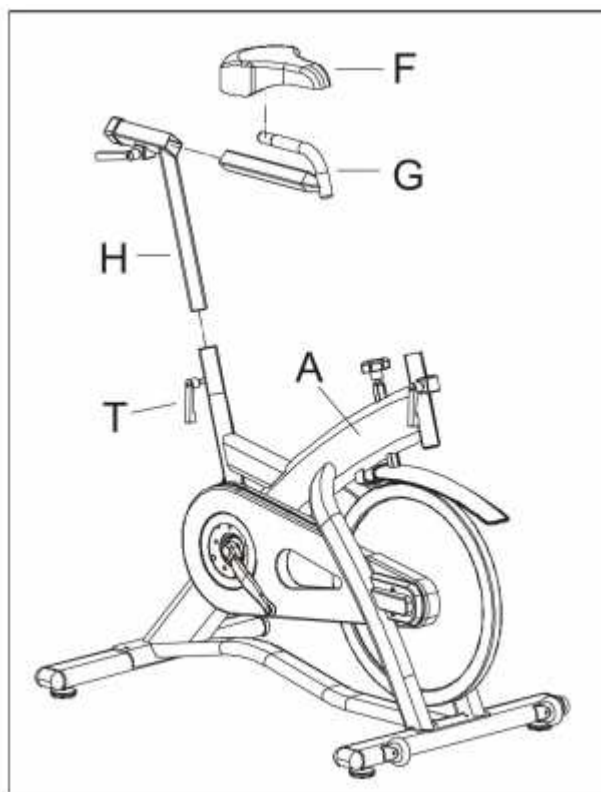


### **Az ülés rögzítése**

Helyezze az ülést (F) a vízszintes ülécscőre (G) az ábra szerint, majd húzza meg az ott található csavarokat!

Illessze a vízszintes ülécscövet (G) az ülécscő (H) furatába, majd rögzítse a pozíciót az állítócsavar (S) segítségével!

Helyezze be az ülécscövet (H) a fővázba, (A) ezután rögzítse azt az állítócsavar (T) segítségével úgy, hogy a csavart az óra járásával egyező irányba tekeri!



### **Az ülés magasság állítása**

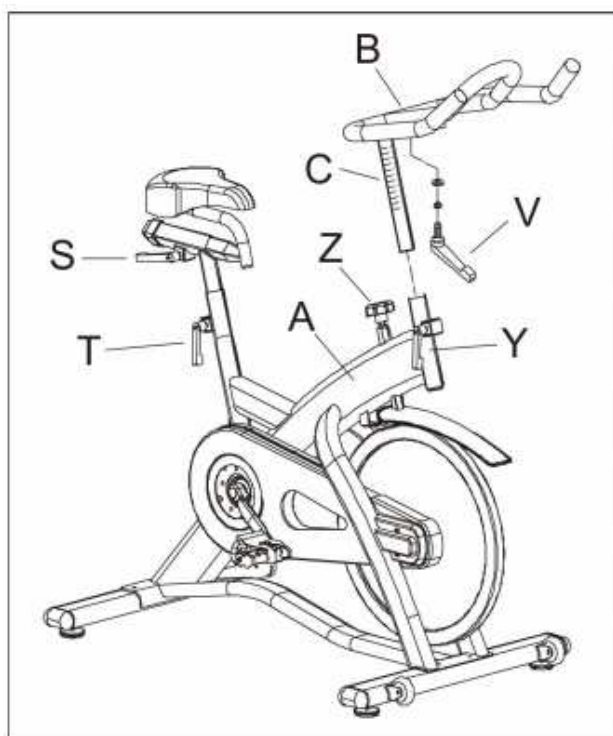
Lazítsa meg az állítócsavart (T) úgy, hogy azt az óra járásával ellenkező irányba tekeri, állítsa az ülécscövet az Önnek kényelmes magasságba, majd húzza meg ismét az állítócsavart az óra járásával egyező irányba való tekeréssel! Az állítás során maradjon a 0-19 skálán!

### **Az ülés vízszintes állítása**

Lazítsa meg az állítócsavart (S) úgy, hogy azt az óra járásával ellentétes irányba tekeri! állítsa a vízszintes ülécscövet az Önnek kényelmes pozícióba, majd húzza meg ismét az állítócsavart az óra járásával egyező irányban! Az állítás során maradjon a 0-17 skálán!

## A kormány rögzítése

Helyezze a kormányt (B) a kormánycsőbe, (C) majd rögzítse azt az állítócsavar (V) segítségével! Ezután illessze bele a kormánycsövet (C) a fővázba (A), és rögzítse azt az állítócsavar (Y) segítségével!



## A kormánymagasság állítása

Lazítsa meg az állítócsavart (Y) és állítsa a kormányt az Önnek megfelelő magasságba, majd húzza meg újra az állítócsavart! Az állítás során maradjon a 0-6 skálán!

## A kormány vízszintes állítása

Lazítsa meg az állítócsavart (V) és állítsa a kormányt az Önnek megfelelő pozícióba, majd húzza meg újra az állítócsavart! Az állítás során maradjon a 0-14 skálán!

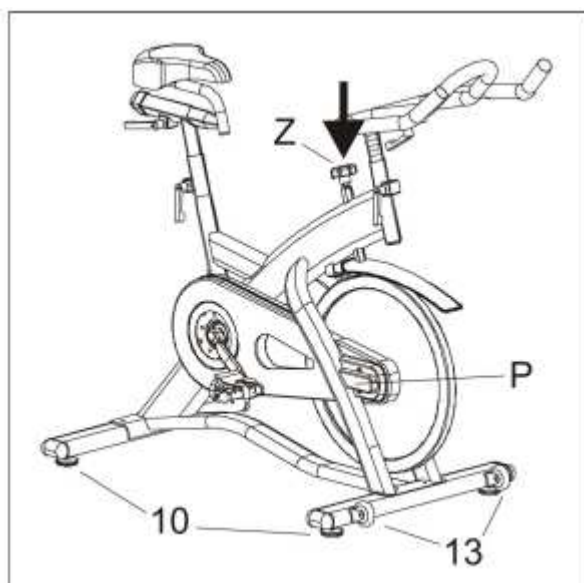
## A terhelés beállítása

Az edzés közben az ellenállási szint a fővázon lévő állítócsavar (Z) segítségével lehetséges.

Ha az ellenállást fokozni szeretné, tekerje a csavart az óra járásával egyező irányba, (+) ha csökkenteni szeretné a terhelési szintet, tekerje az állítócsavart az óra járásával ellentétes irányba (-)!

Az edzés során a lendkerék felmelegszik, így ha végez a tréninggel, tanácsos az ellenállási szintet a legalacsonyabbra venni!

**Fontos: az edzőgép el van látva egy vészfék funkcióval is, az azonnali leálláshoz nyomja le az állítócsavart (Z) az ábrán látható nyíl irányába!**

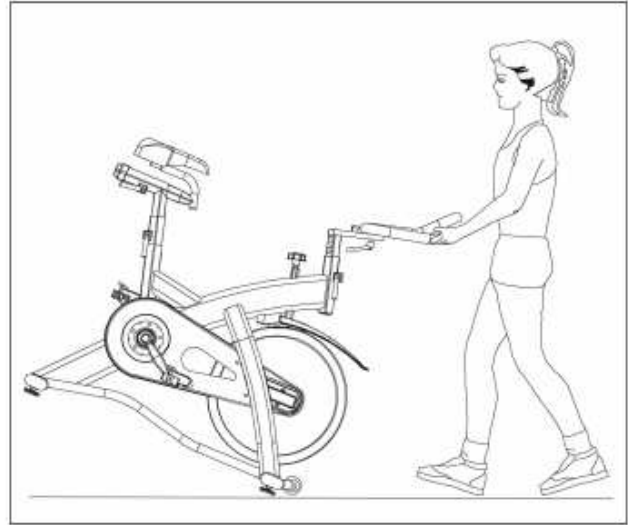


## Az edzőgép színtezése

Amikor helyet választunk az edzőgépnek, akkor helyezzük azt kemény, sík felületre! Ha ez nem sikerül, akkor a hátsó talpon lévő szintezőlabát (10) mozgassuk fel vagy le hogy az edzőgép ne billegjen

## Az edzőgép mozgatása, tárolása

Ahogy ez az ábrán is látható, az edzőgép szállító kerekekkel (13) van felszerelve a könnyebb mozgathatóság kedvéért. Az elülső talpra szerelt kerekek segítségével az alkalmazás könnyen mozgatható, ha a hátsó részét megemeljük. Az edzőgépet száraz helyen tárolja, ahol nincs jelentős hőmérséklet ingadozás.



## Az edzőgép karbantartása

Egészségügyi okokból az edzőgép kormányát és ülését minden használat után meg kell tisztítani! Az is nagyon fontos, hogy a vázról is eltávolítsa az odakerült izzadságot!

Amikor az edzőgépet tisztítja, de legalább havi egy alkalommal, használjon rozsdásodást gátló készítményt a lendkeréken!

## 100 órás karbantartás:

### A pedál rögzítése

Bár a pedált már korábban rögzítette, a pedál rögzítését rendszeresen ellenőrizni kell. A jobb oldali pedál esetében (R betűvel van jelezve) csavarja azt a pedáltengelyre az óra járásával egyező, míg az L betűvel jelzett pedált csavarja a pedáltengelyre az óra járásával ellentétes irányba!

Karbantartás:

A pedálkosár feszességét ellenőrizze hetente! A pedálcsavart egy 3 mm-es imbuszkulccsal lehet állítani.

Kenjen egy kevés olajat a pedálkosár pedállal érintkező részeihez és ellenőrizze, hogy megfelelően illeszkedik hozzá!

### Az állítócsavarok ellenőrzése

Csavarja ki az állítócsavarokat és használjon rajtuk kenőanyagot, hogy azok megőrizzék jó állapotukat!

## **200 órás karbantartás:**

### **A lánc ellenőrzése és beállítása**

Helyezze a pedáltengelyeket horizontális pozícióba!

Ellenőrizze azt, hogy a lánc enyhén feszes legyen! Ez azért fontos, mert a lánc képes valamennyit nyúlni az edzőgép használata közben. A legegyszerűbb ellenőrző megoldás a burkolat eltávolítása nélkül, ha az egyik kezével megfogja a lendkereket a másik kézzel pedig tekeri a pedált. Ha eközben 2-3 mm szabad játék tapasztalható, a lánc feszességén állítani kell.

- A 6. ábra szerint távolítsa el a csavart (P) maximum 2 fordulattal!
- Húzza meg a kis csavarokat csavarhúzóval! Figyeljen arra, hogy mindkét oldalon a csavarok ugyanannyit forduljanak. Ha nem így történik akkor az edzőgép működése hangosabb lesz és a lánc is leeshet.
- Csavarja be újra a csavarokat (P)!
- Amikor a lánc feszességen állít, állítsa hozzá a fékrendszert is!

**A BH fenntartja a jogot, hogy a termék specifikációját minden előzetes értesítés nélkül megváltoztathassa!**