

H862



**BH**

**TFB DUAL (H862)  
SZOBAKERÉKPÁR**

**Felhasználói kézikönyv**

## Fontos biztonsági óvintézkedések

Ezt a edzőkerékpárt a maximális biztonság figyelembevételével terveztük és alkottuk meg. Ennek ellenére az alábbi óvintézkedéseket mindig figyelembe kell venni, ha az edzőgépet használja! Olvassa el körültekintően az egész kézikönyvet mielőtt az edzőkerékpárt összeszerelné és használatba venné!

1. Gyermekeket mindig tartson távol az edzőkerékpártól! Soha ne hagyja az edzőkerékpárt őrizetlenül!
2. Az edzőkerékpárt egyszerre csak egy személy használhatja!
3. Ha edzés közben fejfájást, hányingert, szédülést, mellkasi fájdalmat, légzési nehézséget vagy bármi más panaszt észlel, azonnal hagyja abba a tréninget és forduljon szakorvoshoz!
4. Helyezze az edzőkerékpárt kemény síkfelületre és ne használja a szabadban vagy víz közelében!
5. Kezeit tartsa távol az edzőkerékpár mozgó részeitől!
6. Edzéséhez megfelelő sport öltözetet és sportcipőt viseljen! Ruházata ne legyen lógós, mert az beleakadhat az edzőgépbe!
7. Az edzőkerékpárt csak a kézikönyvben leírt módon használja! Ne használjon az edzőkerékpárhoz olyan kiegészítőket, melyeket a termék gyártója nem javasol!
8. Az edzőkerékpár közelébe éles, hegyes tárgyat ne helyezzen!
9. Szellemileg, fizikailag sérült személy az edzőkerékpárt csak szakképzett felügyelő jelenlétében használhatja!
10. Az edzés megkezdése előtt végezzen nyújtó és bemelegítő gyakorlatokat!
11. Ne használja az edzőkerékpárt ha az nem működik tökéletesen!

**Az edzőgép használata előtt konzultáljon szakorvossal! Különösen fontos ez, ha már betöltötte a 35. életévét vagy korábban egészségügyi problémái voltak!**

**Őrizze meg a kézikönyvet!**

## Általános instrukciók

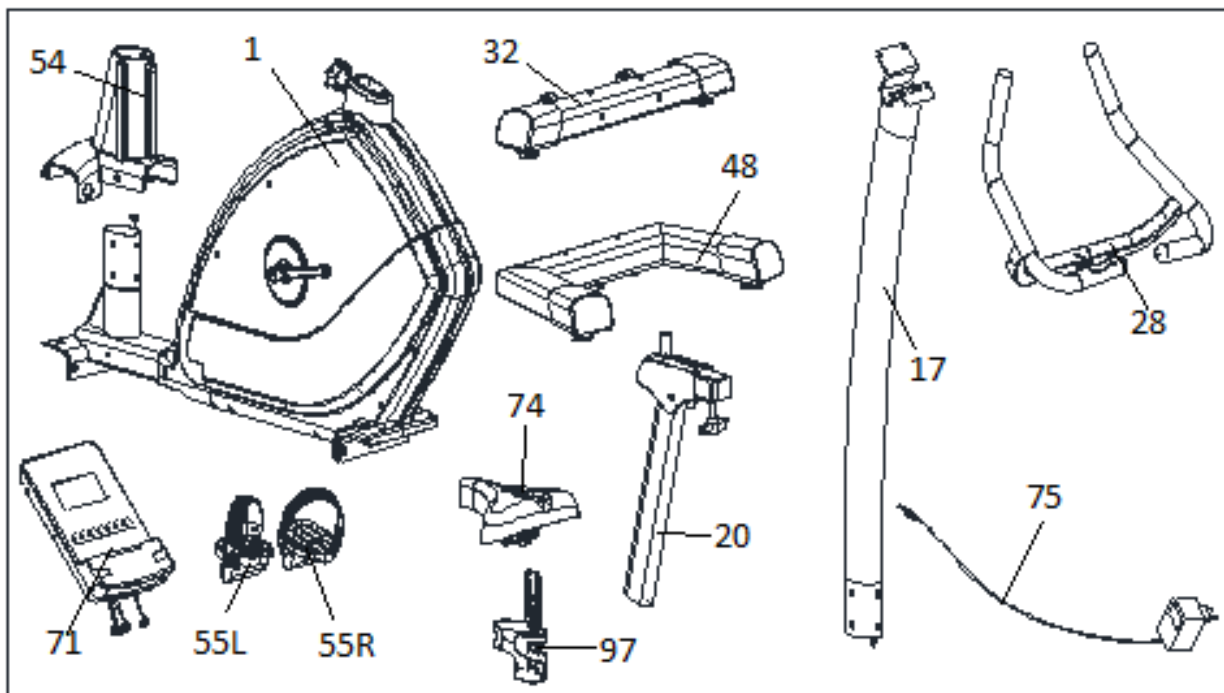
Gondosan olvassa el és tanulmányozza az egész kézikönyvet! Fontos információkat kaphat az edzőkerékpár összeszereléséről és biztonságos használatáról.

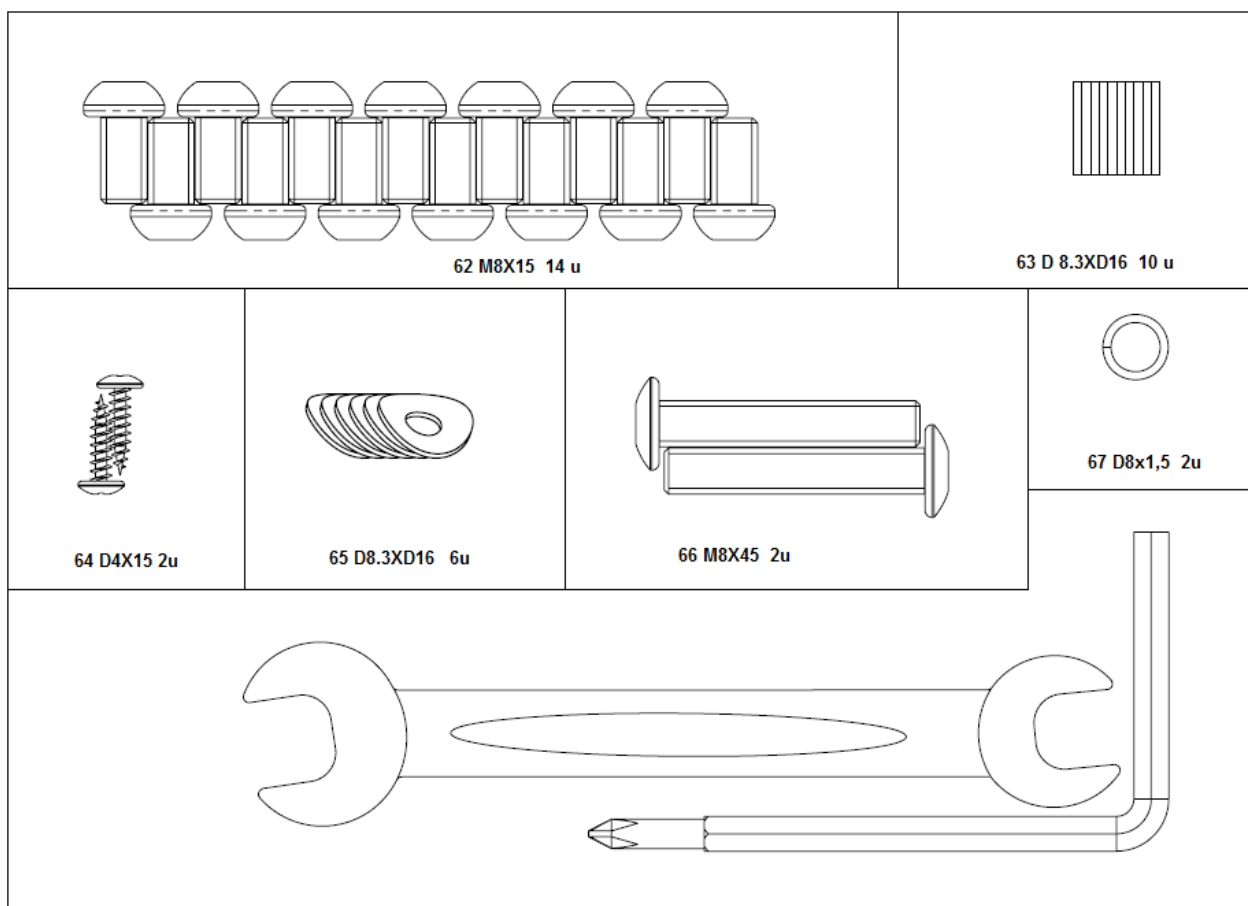
1. Az edzőkerékpárt otthoni használatra terveztük, a maximális terhelhetőség 140 kg!
2. Az edzőkerékpár nem játékszer! A szülőnek vagy a felügyelő személynek ezzel tisztában kell lenni amikor gyermeket enged a közelébe!
3. Az edzőkerékpár tulajdonosa felelős azért, hogy a termék minden egyes felhasználója tisztában legyen a biztonságos használattal!

## Összeszerelési instrukciók

**Az összeszereléshez kérje egy másik személy segítségét!**

Vegye ki az edzőkerékpár alkatrészeit a kartondobozból és vesse össze az elemeket az alábbi alkatrész listával!



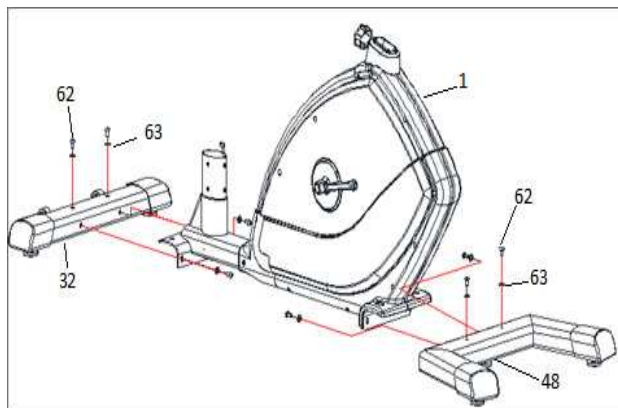


- |                                |                                 |
|--------------------------------|---------------------------------|
| 1 Főváz                        | 17 Kormánycső                   |
| 20 Ülécscső                    | 28 Konzolmarkolat               |
| 32 Elülső talp + Szintezőlábak | 48 Hátsó talp + Szállítókerekek |
| 54 Főváz távtartó              | 55L Bal pedál                   |
| 55R Jobb pedál                 | 62 M8 x 15 mm csavar            |
| 63 M8 lapos alátét             | 64 Ø4 x 15 mm csavar            |
| 65 Ø8 ívelt alátét             | 66 M8 x 45 mm csavar            |
| 67 Ø8 rugós alátét             | 71 Konzol                       |
| 74 Nyereg                      | 75 Adapter                      |
| 97 Kulacstartó                 | - Villáskulcs                   |
| - Imbuszkulcs                  |                                 |

## Az elülső talp rögzítése

Helyezze az fővázat (1) a padlóra és távolítsa el belőle a csavarokat (62) és alátéteket (63)! Helyezze az elülső talpat (32) a főváz elülső részéhez, majd rögzítse a talpat a vázból kivett csavarokkal (62) és alátétekkel (63)! Húzza meg jól a csavarokat!

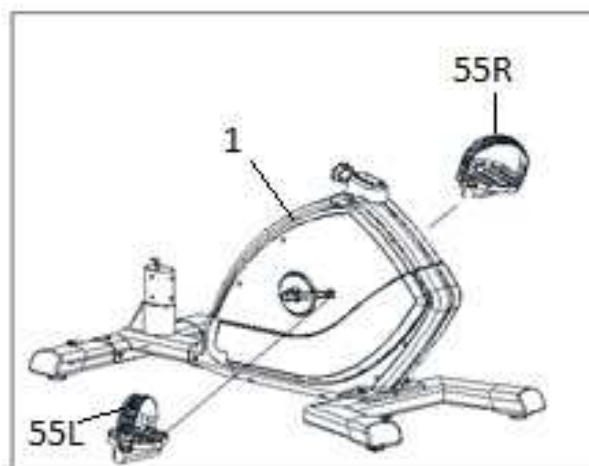
Helyezze a hátsó talpat (48) a főváz hátsó részéhez, majd rögzítse azt a vázhoz csavarok (62) és alátétek (63) segítségével! Húzza meg jól a csavarokat!



## A pedálok felhelyezése

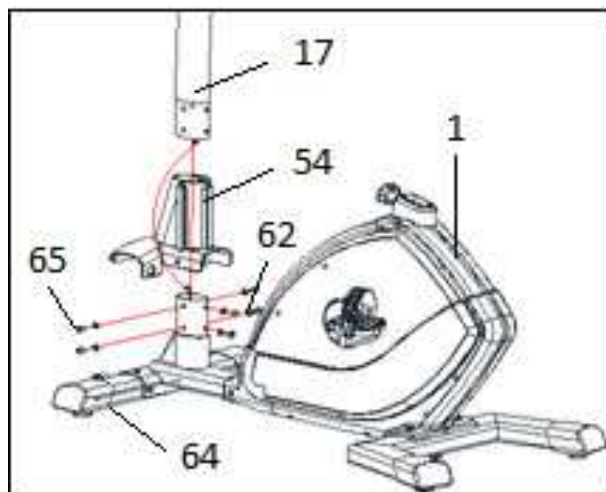
A pedálok felhelyezésére vonatkozó utasításokat az utolsó betűig be kell tartani, a helytelen felhelyezés károsíthatja a menetet a pedálok és/vagy a pedálkarokon! A jobb és bal kifejezés a felhasználó helyzetére utal az edzés közben! A jobb oldali pedált (55R) (melyet „R” betű jelez) a jobb oldali pedálkarba kell belesavarni az óra járásával megegyező irányban! Rögzítse jól a pedált!

A bal oldali pedált (53L) (melyet „L” betű jelez) a bal oldali pedálkarba kell belesavarni az óra járásával ellentétes irányban! Rögzítse jól a pedált!



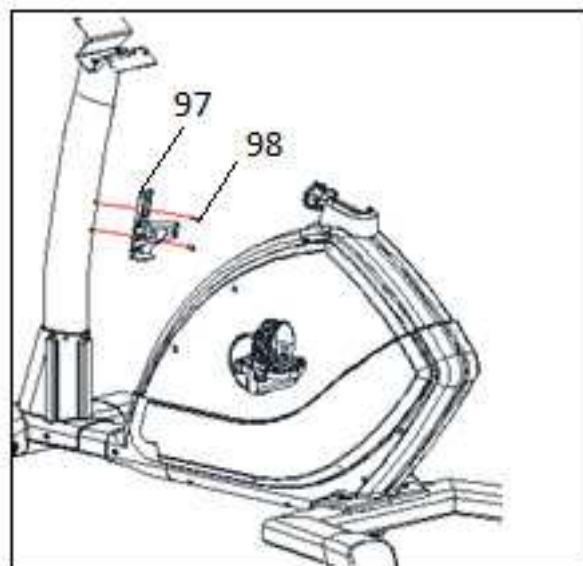
## A kormánycső felhelyezése

A kormánycsövet (17) közelítse a főváz távtartóhoz (54) és kösse össze a fővázból (1) kilógó vezetékkel a kormánycsőből (17) kilógó vezetékkel! Ezután helyezze a kormánycsövet a távtartóba úgy, hogy a vezetékek ne sérüljenek! Rögzítse a távtartót (54) a fővázra (1) csavarok, (62) ívelt alátétek (65) segítségével! Az ábra szerint helyezze fel a csavarokat (64) és húzza meg azokat kézzel!



## A kulacstartó felhelyezése

Távolítsa el a kormánycsőből a csavarokat (98), majd helyezze a kulacstartót (97) a kormánycsőre, ezután rögzítse azt a korábban a kormánycsőből eltávolított csavarokkal!

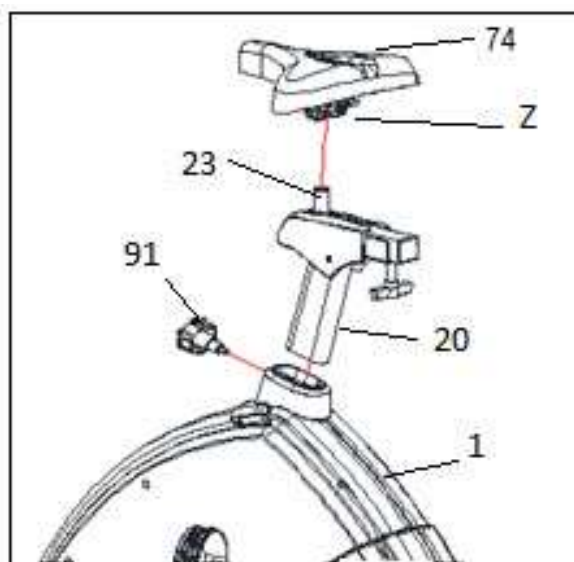


## A nyereg felhelyezése

Helyezze a nyeret (74) az ülésvázra (23) az ábra szerint és húzza meg a csavart (Z)!

## Az üléscső magasság állítása

Lazítsa meg az állítócsavart (91) az üléscsövön (20) úgy, hogy azt az óra járásával ellentétes irányba tekeri és anélkül hogy elengedné azt, húzza hátra az állítócsavart! Az üléscsövet állítsa a kényelmes magasságba és az állítócsavarral rögzítse azt úgy, hogy az állítócsavar áthaladjon az üléscső megfelelő furatán! Ezután húzza meg az állítócsavart (91) úgy, hogy azt az óra járásával megegyező irányba tekeri!



## Az ülés vízszintes állítása

Az ülésnél található állítócsavart lazítsa meg és állítsa az ülést a megfelelő vízszintes pozícióba, majd húzza meg ismét a korábban meglazított állítócsavart!

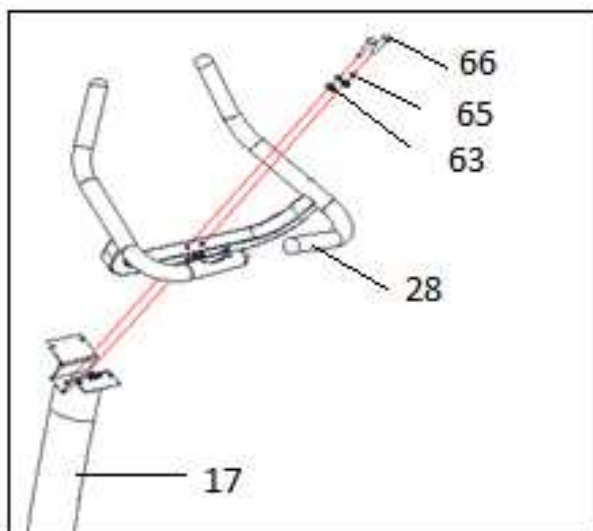
## Az ülés döntése

Az ülés előre és hátra egyaránt dönthető. Az ülés döntéséhez lazítsa meg a rögzítőcsavart (Z) és döntse az ülést a szükséges pozícióba, majd húzza meg a korábban kilazított rögzítőcsavart!

**Ne döntse az ülést, ha éppen rajta ül!**

## A konzolmarkolat felhelyezése

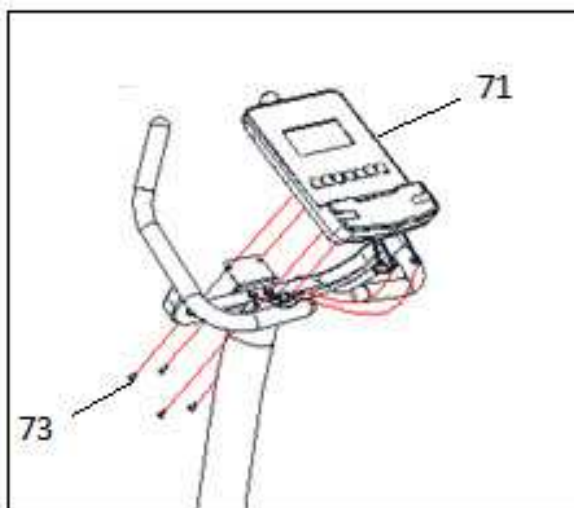
Helyezze a konzolmarkolatot (28) a kormánycső (17) tetejére és rögzítse azt csavarokkal (66), lapos alátétekkel (65) és rugós alátétekkel (63)!



## A konzol felhelyezése

Közelítse a konzolt (71) kormánycsőhöz (17) és kösse össze a kormánycsőből kilógó vezetékeket a konzolból kilógó vezetékekkel! Ezután helyezze a konzolt a kormánycsőre, ügyeljen arra, hogy ne sértse meg a vezetékeket! Rögzítse a konzolt a kormánycsőre csavarok (73) segítségével!

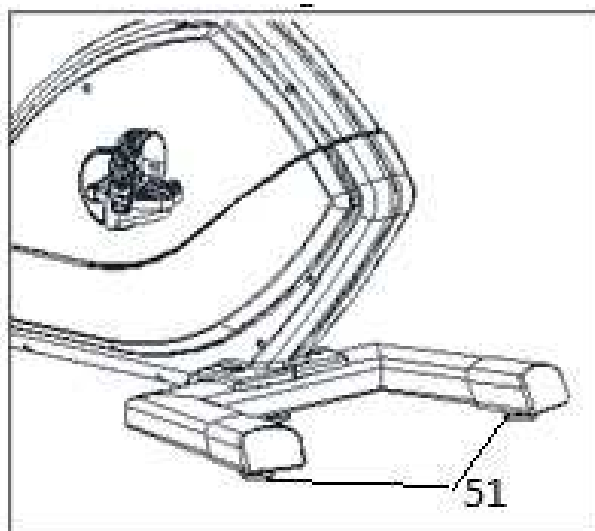
Ezután gondosan húzzon meg minden csavart!





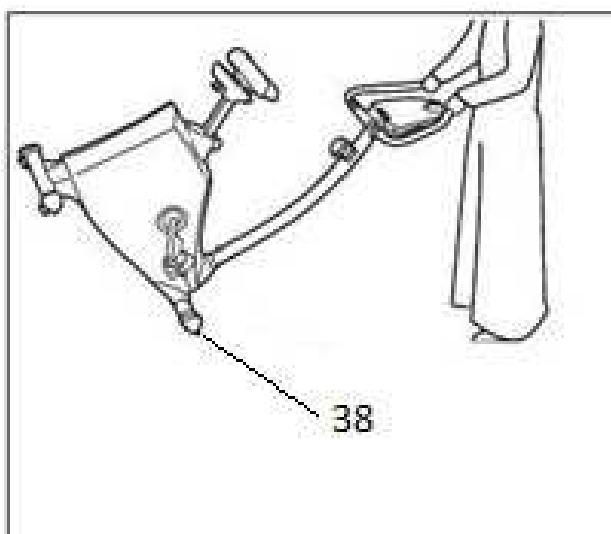
## Szintezés

Miután az edzőkerékpár a végső helyére került, győződjön meg arról hogy az nem billeg! A billegést a szintezőlábak (51) fel és lefelé történő állításával lehet megszüntetni.



## Mozgatás és tárolás

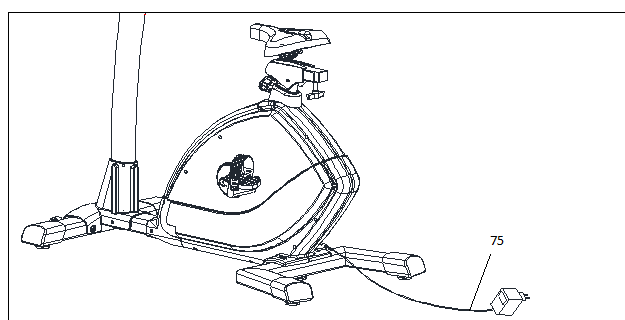
Az edzőkerékpár a könnyű és kényelmes mozgathatóság érdekében el van látva szállító kerekkel (38). Emelje meg az edzőgépet a hátsó részénél addig, amíg az nem képes az elülső szállítókereken gördülni, majd tolja az edzőgépet sík felületen keresztül a végső helyére! Az edzőgépet száraz helyen tárolja ahol nincs jelentős hőmérséklet ingadozás!



## A szobakerékpár hálózatra kötése

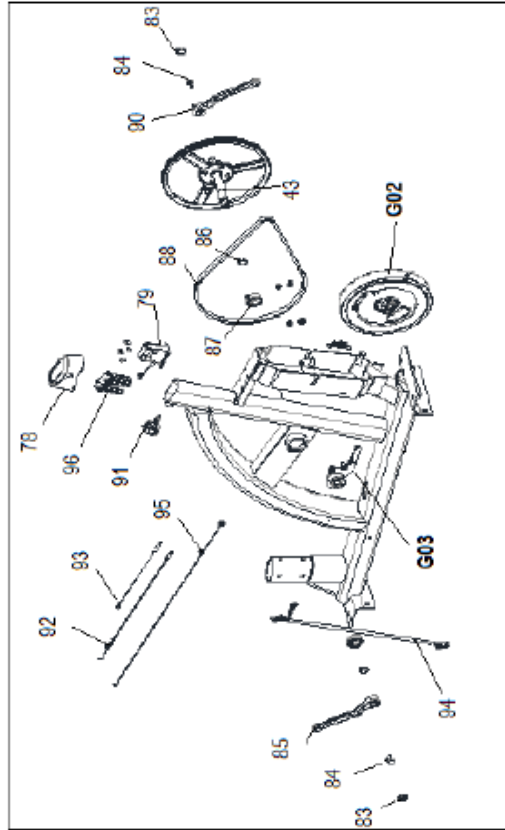
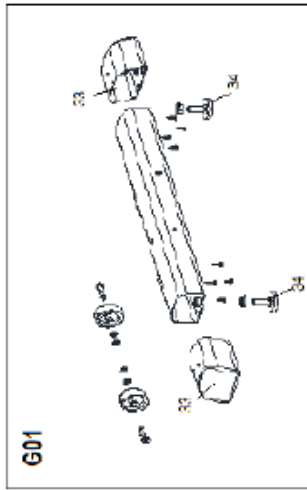
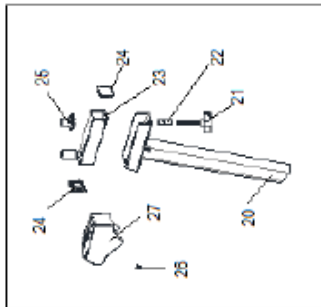
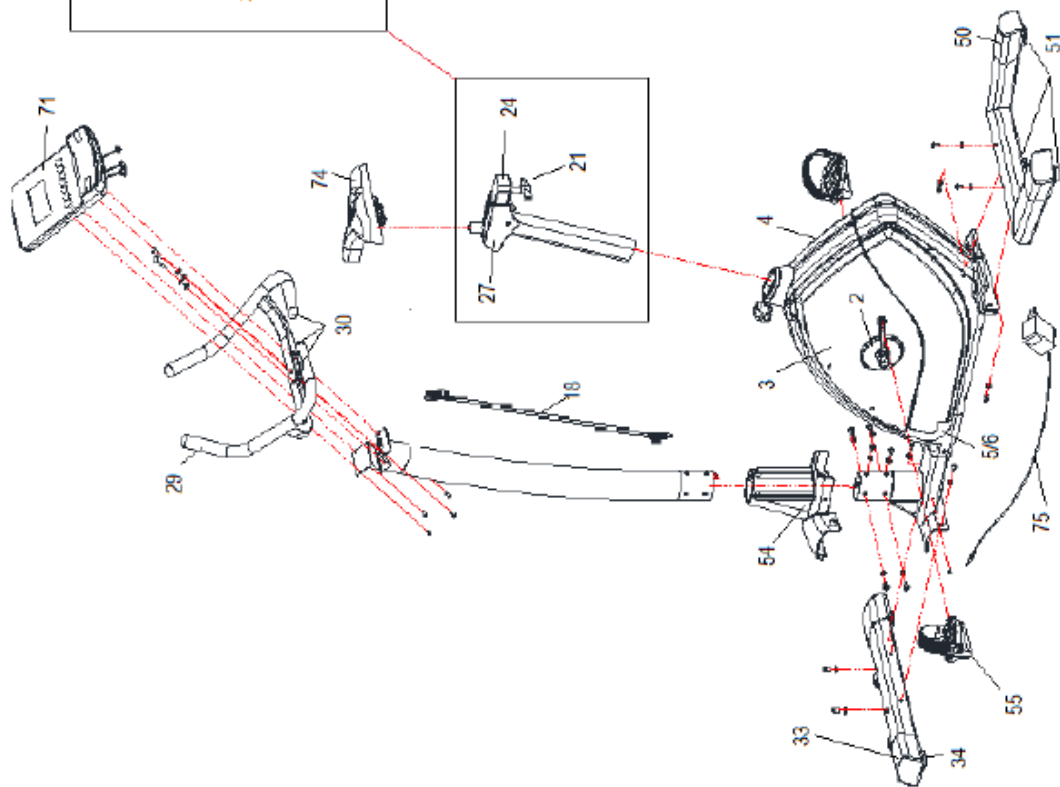
Az adapter (75) dugóját (m) dugja be az edzőgép (1) hátsó részénél lévő aljzatba, majd az adapter másik végét dugja be a 230V-os földelt fali aljzatba!

Ha bármilyen kérdése merülne fel az edzőkerékpárral kapcsolatban, forduljon bátran hozzánk!



Ha bármilyen kérdése van, forduljon Vevőszolgálatunkhoz!

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



<b>Nº</b>	<b>Code</b>	<b>Nº</b>	<b>Code</b>	<b>Nº</b>	<b>Code</b>
2	H862002	43	H862043	87	H862087
3	H862003	50	H862050	88	H862088
4	H862004	51	H862051	90	H862090
5	H862005	54	H862054	91	H862091
6	H862006	55	H862055	92	H862092
18	0190156	71	0190223	93	0190159
21	H862021	74	H862074	94	0190157
23	H862023	75	0190174	95	H862095
24	H862024	78	H862078	96	H862096
27	H862027	79	0190168	97	H862097
29	H862029	83	H862083	G01	H862G01
30	H862030	84	H862084	G02	H862G02
33	H862033	85	H862085	G03	H862G03
34	H862034	86	H862086		

**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