

**H650**



**BH**

**TFR ERGO DUAL (H650)**

**Felhasználói kézikönyv**

# Fontos biztonsági óvintézkedések

**Ezt a háttámlás 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!

**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

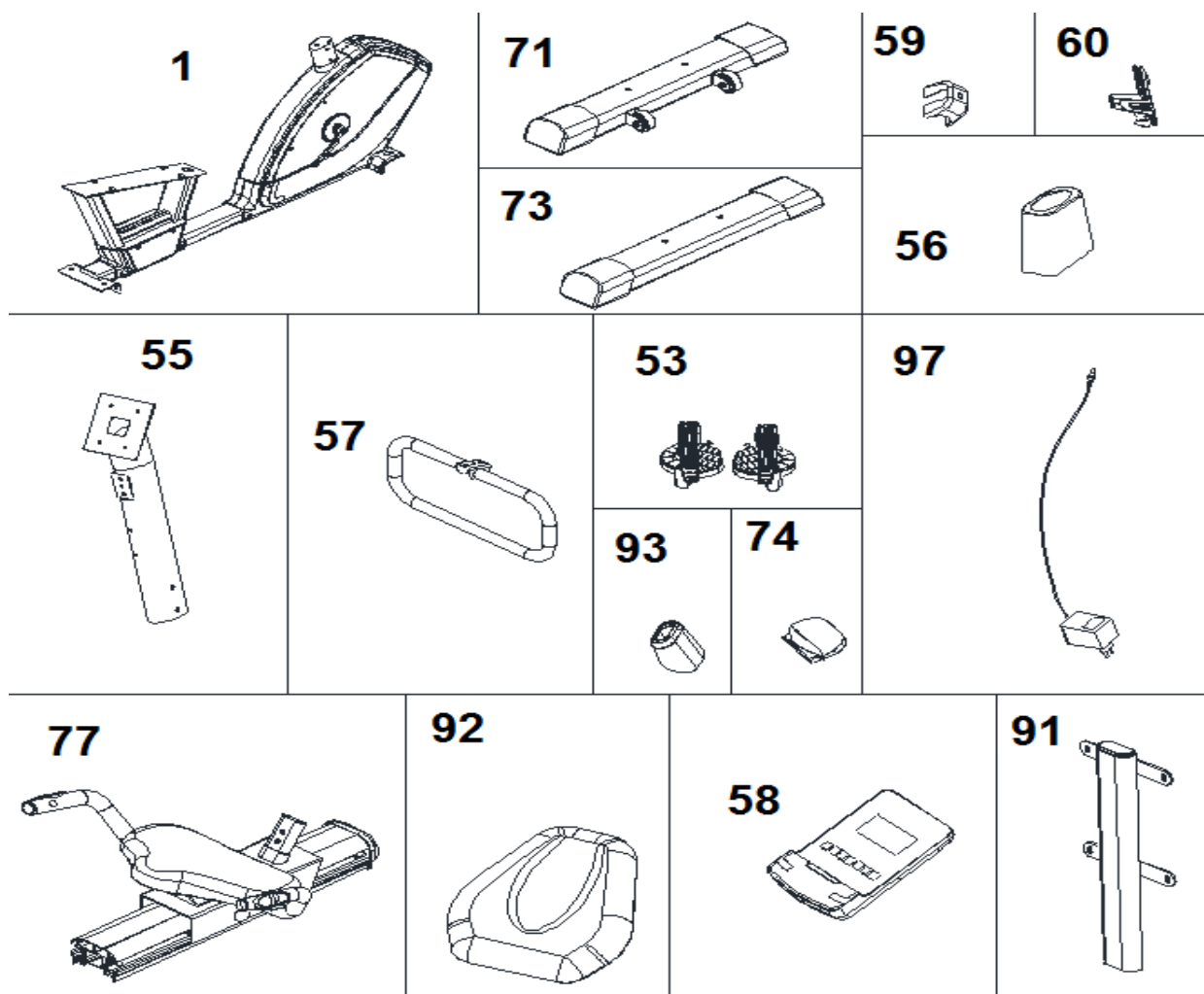
Gondosan olvassa el és tanulmányozza az egész kézikönyvet! Fontos információkat kaphat az edzőkerékpár összeszereléséről és biztonságos használatáról.

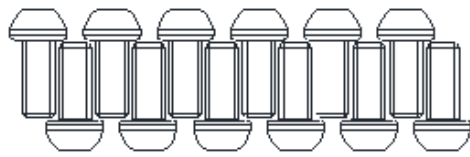
1. Az edzőkerékpárt otthoni használatra terveztük, a maximális terhelhetőség 140 kg!
2. Az edzőkerékpár nem játékszer! A szülőnek vagy a felügyelő személynek ezzel tisztában kell lenni amikor gyermeket enged a közelébe!
3. Az edzőkerékpár tulajdonosa felelős azért, hogy a termék minden egyes felhasználója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





**64 M8x15 14u**



**5 D8 12u**



**61 M5x15 3u**



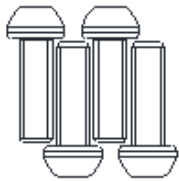
**65 D8 6u**



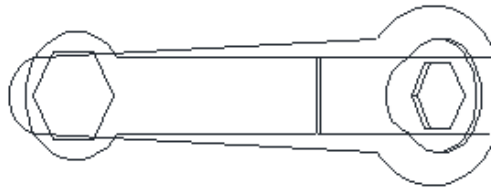
**63 D8 4u**



**75 D4x10 2u**



**62 M8x20 4u**



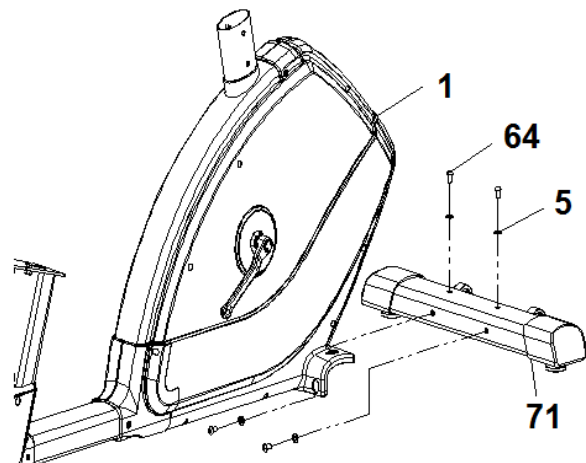
**94 M6x15 4u**



1	Főváz	5	M8 alátét
53	Jobb és bal pedálok	55	Kormánycső
56	Kormánycső burkolat	57	Konzolmarkolat
58	Konzol	59	Konzolmarkolat burkolat
60	Kulacstartó	61	M5 x 15 mm csavar
62	M8 x 20 mm csavar	63	Rugós alátét
64	M8 x 15 mm csavar	65	Ívelt alátét
71	Elülső talp	73	Hátsó talp
74	Ülésváz burkolatot	75	M4 x 12 mm csavar
77	Ülésváz	91	Háttámla váz
92	Háttámla	93	Háttámla váz burkolat
94	M6 x 15 mm csavar	97	Adapter

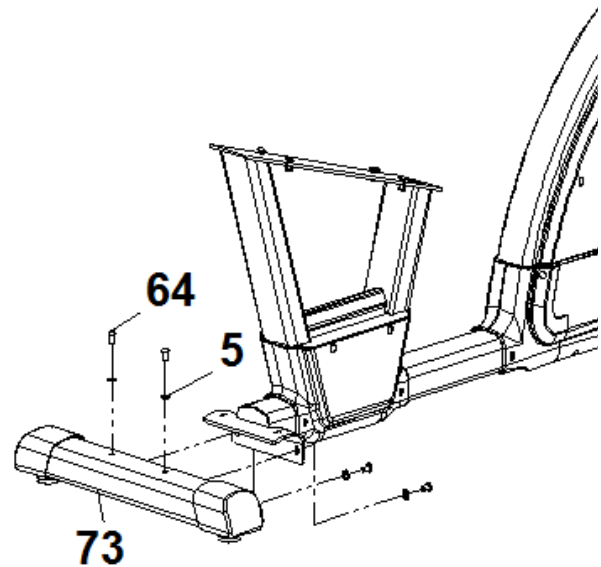
## Az elülső talp rögzítése

Helyezze az elülső hátsó talpat (71) a főváz (1) hátsó részéhez, majd rögzítse a talpat a vázhoz csavarokkal (64) és alátétekkel (5)!  
Húzza meg jól a csavarokat!



## A hátsó talp rögzítése

Helyezze a hátsó talpat (73) a főváz (1) elülső részéhez, majd rögzítse a talpat a vázhoz csavarokkal (64) és alátétekkel (5)!  
Húzza meg jól a csavarokat!



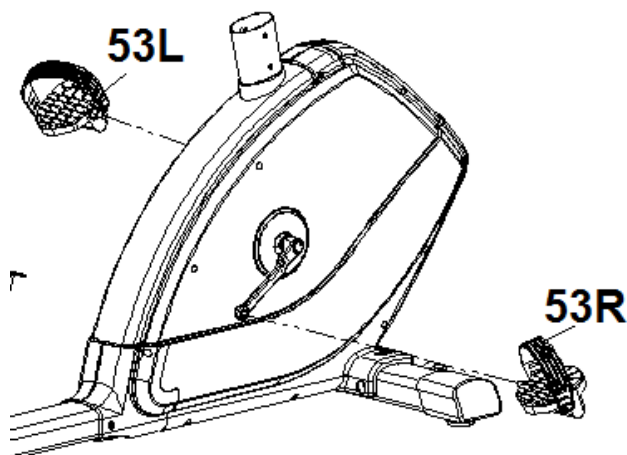
## A pedálok felhelyezése

A pedálok felhelyezésére vonatkozó utasításokat az utolsó betűig be kell tartani, a helytelen felhelyezés károsíthatja a menetet a pedálokon és/vagy a pedálkarokon! A jobb és bal kifejezés a felhasználó helyzetére utal az edzés közben!

**A jobb oldali pedált (53)** (melyet „R” betű jelez) a jobb oldali pedálkarba kell beacsavarni az óra járásával megegyező irányban! Rögzítse jól a pedált!

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

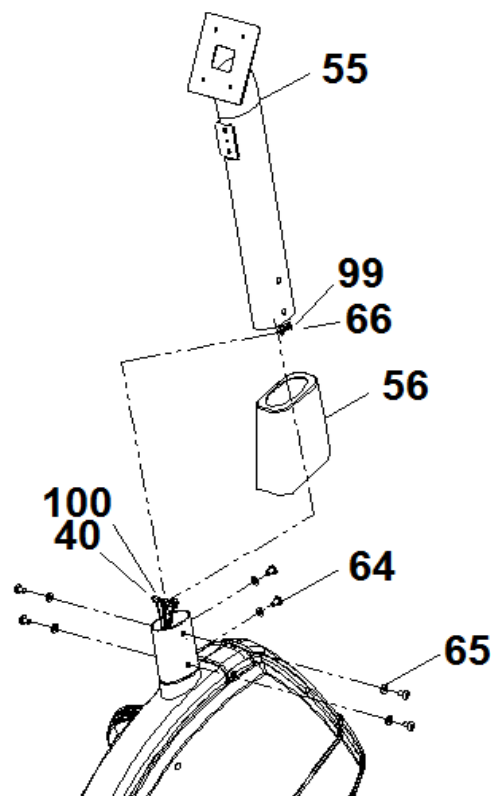
Miután felhelyezte a pedálokat helyezze a pedálszíjat a pedál egyik szélébe majd állítsa azt a felhasználó lábméretéhez és helyezze a szíj másik végét a pedál másik szélén lévő lyukba! Ismételje meg a műveletet a másik pedállal!



## A kormánycső felhelyezése

Az ábra szerint közelítse a kormánycsövet (55) a főváz (1) elülső furatához és csatlakoztassa a fővázból kilógó vezetékeket (40 és 100) a kormánycsőből kilógó vezetékekkel (66 és 99)!

Helyezze fel a kormánycső burkolatot (56) a kormánycsőre és illessze a kormánycsövet a fővázba, vigyázzon arra, hogy ne sértse meg a vezetékeket! Rögzítse a kormánycsövet a vázba csavarokkal (64) és alátétekkel (65)! Ezután tolja le a kormánycső burkolatot a kormánycső alsó részére!



### A konzolmarkolat felhelyezése

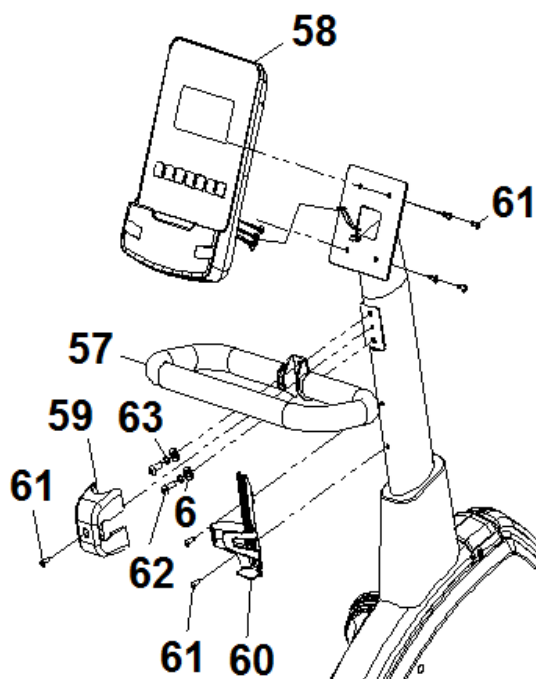
Helyezze a konzolmarkolatot (57) a kormánycsőre (55) és helyezze fel a kormánycső burkolatot (59) is! Rögzítse a konzolmarkolatot és a kormánycső burkolatot a kormánycsőre csavarokkal (62) és alátétekkel (6 és 63) az ábra szerint!

### A kulacstartó felhelyezése

Helyezze fel a kulacstartót (60) a kormánycsőre (55) és rögzítse azt csavarok (61) segítségével!

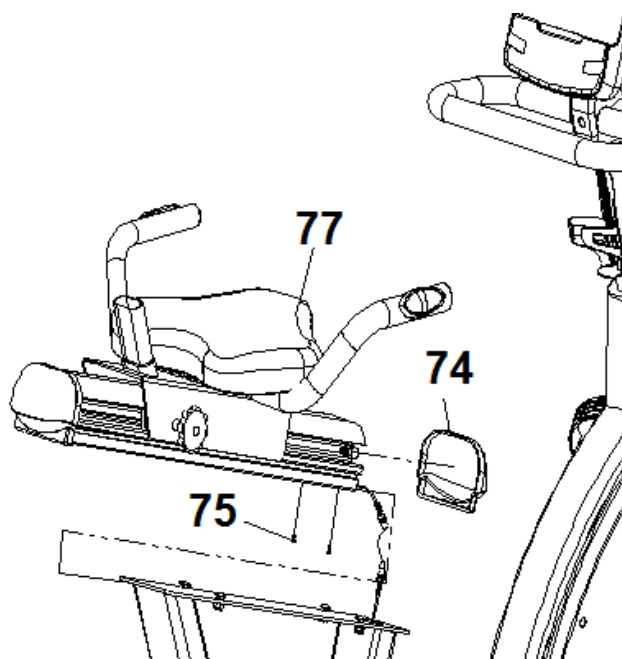
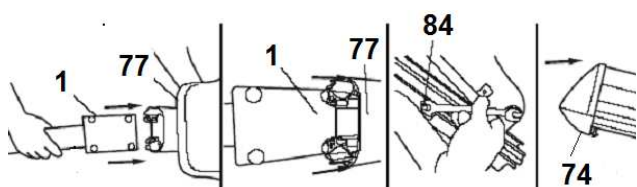
### A konzol felhelyezése

Az ábra szerint csatlakoztassa a kormánycsőből (55) kilógó vezetékét a konzolból (58) kilógó vezetékkel! Ezután helyezze a szemléltetett módon a konzolt a kormánycsőre, vigyázzon arra, hogy ne sértse meg a vezetékeket! Rögzítse a konzolt csavarokkal (61)!



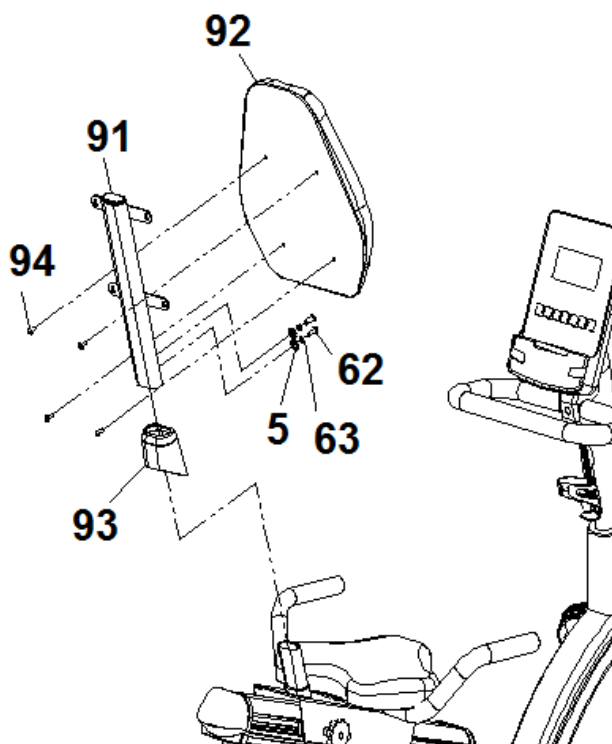
## Az ülésváz felhelyezése

Közelítse az ülésvázat (77) a fővázhoz (1) és össze a belőlük kilógó vezetékeket! Ezután helyezze óvatosan az ülésvázat a fővázra, vigyázva a vezetékekre! Helyezze fel az ülésváz burkolatot (74) az ülésvázra, majd rögzítse az ülésvázat a fővázra csavarok (75) segítségével!



## A háttámla felhelyezése

Az ábra szerint helyezze a háttámlát (92) a háttámla vázra (91) és rögzítse azt csavarokkal (94)! Ezután helyezze fel a háttámla vázra a háttámla váz burkolatot (93), majd helyezze a háttámla vázat az ülésvázba (77)! Rögzítse a háttámla vázat (91) csavarokkal (62) és alátétekkel (5 és 63)!



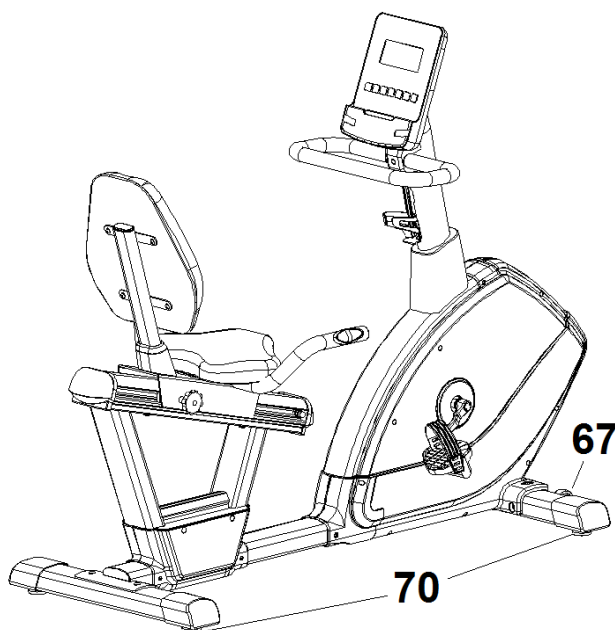


## Szintezés

Miután az edzőkerékpár a végső helyére került, győződjön meg arról hogy az nem billeg! A billegést a szintező lábak (70) fel és lefelé történő állításával lehet megszüntetni.

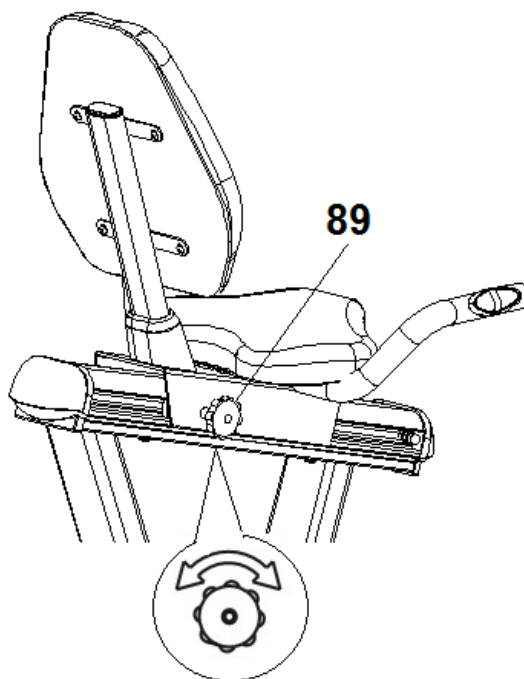
## Mozgatás és tárolás

Az edzőkerékpár a könnyű és kényelmes mozgathatóság érdekében el van látva szállító kerekkel (67). Emelje meg az edzőgépet a hátsó részénél addig, amíg az nem képes az elülső szállítókerékeken gördülni, majd tolja az edzőgépet sík felületen keresztül a végső helyére! Az edzőgépet száraz helyen tárolja ahol nincs jelentős hőmérséklet ingadozás!



## Üléspozíció állításhoz

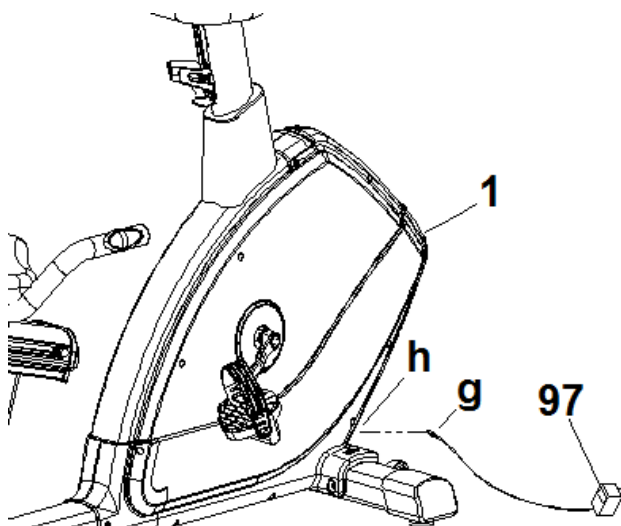
Az üléspozíció állításhoz csavarja ki az óra járásával ellentétes irányban az állítócsavart (89) és miután az üléspozíciót beállította húzza meg jól az állítócsavart az óra járásával megegyező irányban!



### **Az edzőkerékpár hálózatra kötése**

Az adapter (97) dugóját (g) dugja be az edzőgép hátsó részénél lévő aljzatba (h), majd az adapter másik végét dugja be a 220V-os földelt fali aljzatba!

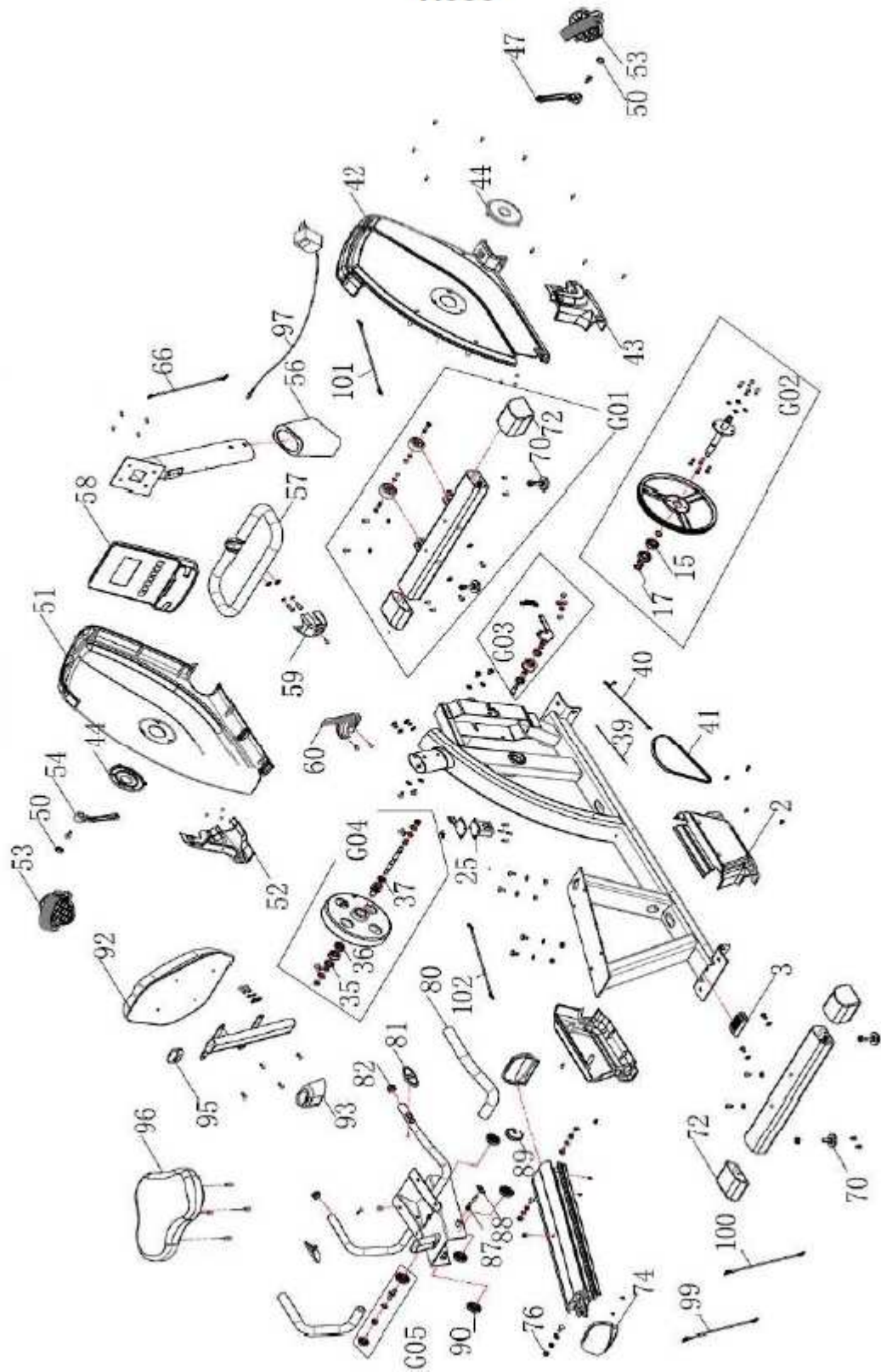
Ha bármilyen kérdése merülne fel az edzőkerékpárral kapcsolatban, forduljon bátran hozzánk!



Ha bármilyen kérdése van, forduljon Vevőszolgálatunkhoz!

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

# H650



Nº	Code	Nº	Code	Nº	Code
2	H650002	52	G855060	88	H650088
3	H650003	53	H862055	89	H650089
15	H862087	54	H862085	90	H650090
17	H862086	56	H650056	92	H650092
25	0190168	57	H650057	93	H650093
35	H862013	58	0190223	95	H650095
36	H650036	59	H650059	96	H650096
37	H650037	60	H862097	97	0190174
39	H650039	66	0190156	99	H650099
40	0190157	70	H862034	100	H650100
41	H650041	72	H862033	101	0190160
42	H650042	74	H650074	102	0190159
43	G855062	76	H650076	104	H650104
44	H862002	80	H650080	G01	H862G01
47	H862090	81	H650081	G02	H862041
50	H862083	82	H650082	G03	H862G03
51	H650051	87	H650087	G04	H862G02

**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