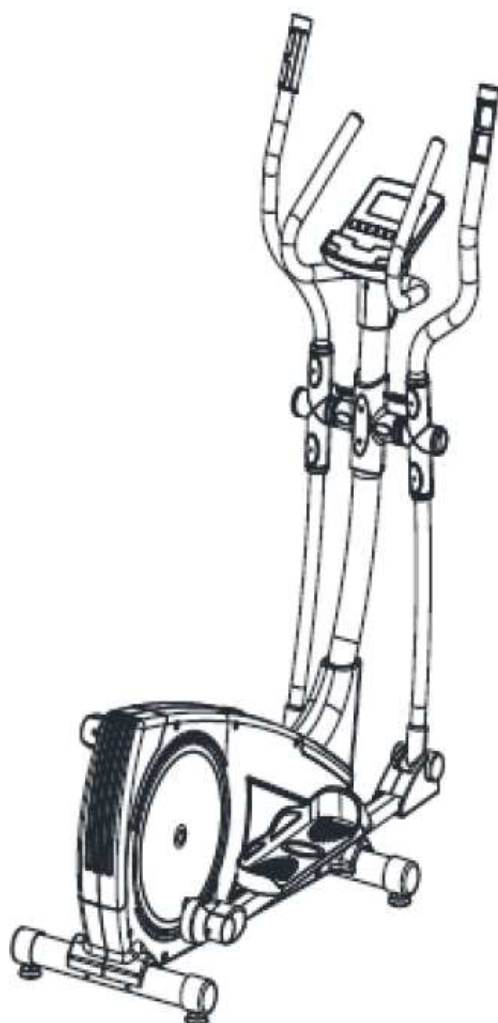




**NLS14 Dual (G2352)
NLS14 Top Dual (G2356)**

Felhasználói kézikönyv

Fontos biztonsági óvintézkedések

Ezt az elliptikus trénert 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. Mielőtt bármilyen edzésprogramba belekezdené, konzultáljon szakorvossal! Érdemes egy teljes testet érintő fizikai vizsgálatot elvégeztetni!
2. Az edzőkerékpárt egyszerre csak egy személy használhatja!
3. Csak az Önnek javasolt nehézségi fokozaton tréningezzen, ne erőltesse meg magát! Ha az edzés során bármilyen fájdalmat vagy kellemetlenséget érez, hagyja abba a tréninget és forduljon a szakorvosához!
4. Az elliptikus edzőgépet kemény és sík felületen használja, a padló védelme érdekében helyezzen alá szőnyeget! A fokozott biztonság érdekében az edzőgép minden oldalánál legyen legalább 0.5m szabad terület!
5. Ne engedje, hogy az elliptikus edzőgépet gyermek játékszerként használja!
6. Kezeit tartsa távol az edzőgép mozgó részeitől! Használat előtt ellenőrizze az edzőgép állapotát: ellenőrizze a csavarok, a lengőkarok, a pedálok, stb feszesességét és stabilitását! A meglazult elemeket húzza meg, a hibásakat azonnal cserélje ki!
7. Az edzőkerékpárt csak a kézikönyvben leírt módon használja! Ne használjon az edzőkerékpárhoz olyan kiegészítőket, melyeket a termék gyártója nem javasol!
8. Edzéséhez megfelelő tréningruhát és sportcipőt viseljen! A tréning előtt távolítsa el ékszereit, ha a haja hosszú, fogja össze azt! A cipő ne legyen bőrtalpú vagy magas sarkú! Legyen gondja a cipőfűző megkötésére is!
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!
12. Az edzőgépet az EN957 szabvány előírásainak megfelelően teszteltük és az csak otthoni használatra való! A fékezés nem függ a sebességtől.

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!

Fontos!

Az elliptikus edzőgép összeszerelése előtt olvassa el és gondosan tanulmányozza az egész felhasználói kézikönyvet! Távolítsa el minden alkatrészt a kartondobozból és egyeztesse azokat az alkatrész listával – győződjön meg arról, hogy semmi nem hiányzik! Ne dobja ki a kartondobozt, amíg az összeszerelést sikeresen el nem végezte! Az edzőgépet csak a leírtak szerint szabad használni! Ha az összeszerelés során hibás alkatrészre akad, vagy ha az edzőgép működése közben furcsa hangot hallat azonnal hagyja abba a tréninget és orvosolja a problémát, az alkatrész cseréjéért forduljon a termék forgalmazójához! Ne használja addig az edzőgépet, amíg a hiba tökéletesen orvosolva nem lett!

Általános instrukciók

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

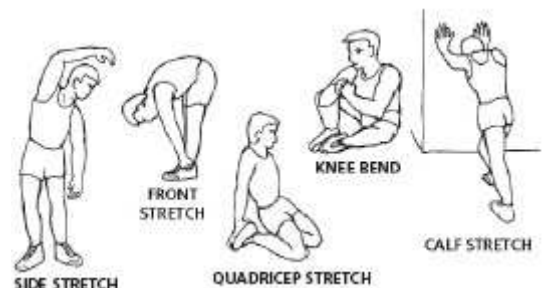
1. Az edzőkerékpárt otthoni használatra terveztük, a maximális terhelhetőség 120 kg!
2. Kezeit tartsa távol az edzőgép mozgó részeitől!
3. Az edzőkerékpár nem játékszer! A szülőnek vagy a felügyelő személynek ezzel tisztában kell lenni amikor gyermeket enged a közelébe!
4. Az edzőkerékpár tulajdonosa felelős azért, hogy a termék minden egyes felhasználója tisztában legyen a biztonságos használattal!

Edzési útmutató

Az elliptikus edzőgép rendszeres használata számos előnnyel jár: javítja az állóképességet, formálja az izmokat és ha egy jó diétával párosul akkor zsírt is éget.

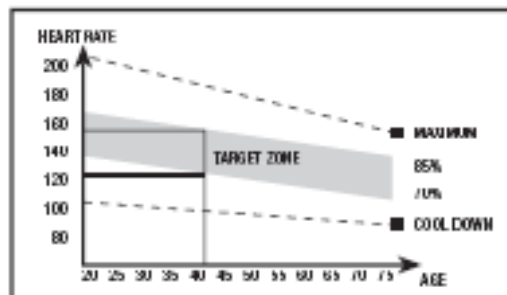
Bemelegítés

Ebben az edzésszakaszban fokozódik a vérkeringés és az izmok felkészülnek az edzés intenzívebb részére. Hasznos dolog, mert csökken az izomgörcsök és a sérülések kialakulásának az esélye. Érdeemes az alábbi ábrán látható nyújtási gyakorlatokat elvégezni! Minden nyújtás tartson legalább 30 másodpercig! Ne erőltesse túl az izmait, ha fájdalmat érez, hagyja abba!



Edzés

Ebben a szakaszban terhelődnek meg leginkább az izmok. A rendszeres edzések hatására a lábizmok rugalmasabbak lesznek. Fontos, hogy állandó ütemben pedálozzon! Az edzés ritmusának elég gyorsnak kell ahhoz lenni, hogy a mért pulzus értéke elérje az edzési zóna pulzus értékét. Ennek a szakasznak legalább 12 perc kell hogy legyen az ideje, habár azt javasoljuk a legtöbb embernek, hogy 10-15 perces tréningeket végezzenek!



Levezetés

Ez a szakasz teszi lehetővé a keringési rendszernek és az izmoknak a pihenést. Itt csökkentjük le az edzés intenzitását és végezzük ugyanazt a tréninget még kb 5 percig és megismételjük a nyújtási gyakorlatokat. Fontos, hogy ne erőltesse meg az izmait! Az edzések előrehaladtával a tréningeknek egyre hosszabbaknak kell lenni és hetente legalább három alkalommal edzeni. A tréningek közt hagyjon ki egy nap szünetet!

Izomformálás

Az izmok formálása magas intenzitású tréningek alatt lehetséges, éppen ezért azt tanácsoljuk, hogy ilyen alkalmakkor csökkentse le az edzés idejét! Ha egyúttal az állóképességet is szeretné fokozni, akkor a teljes edzésprogramot meg kell változtatni! Először végezze el a bemelegítő és levezető gyakorlatokat a szokásos módon, de az edzés végére fokozza a tréning intenzitását hogy az izmok keményebben dolgozzanak! Az edzés sebességét csökkenteni kell, hogy a pulzusa az edzési zónában maradjon!

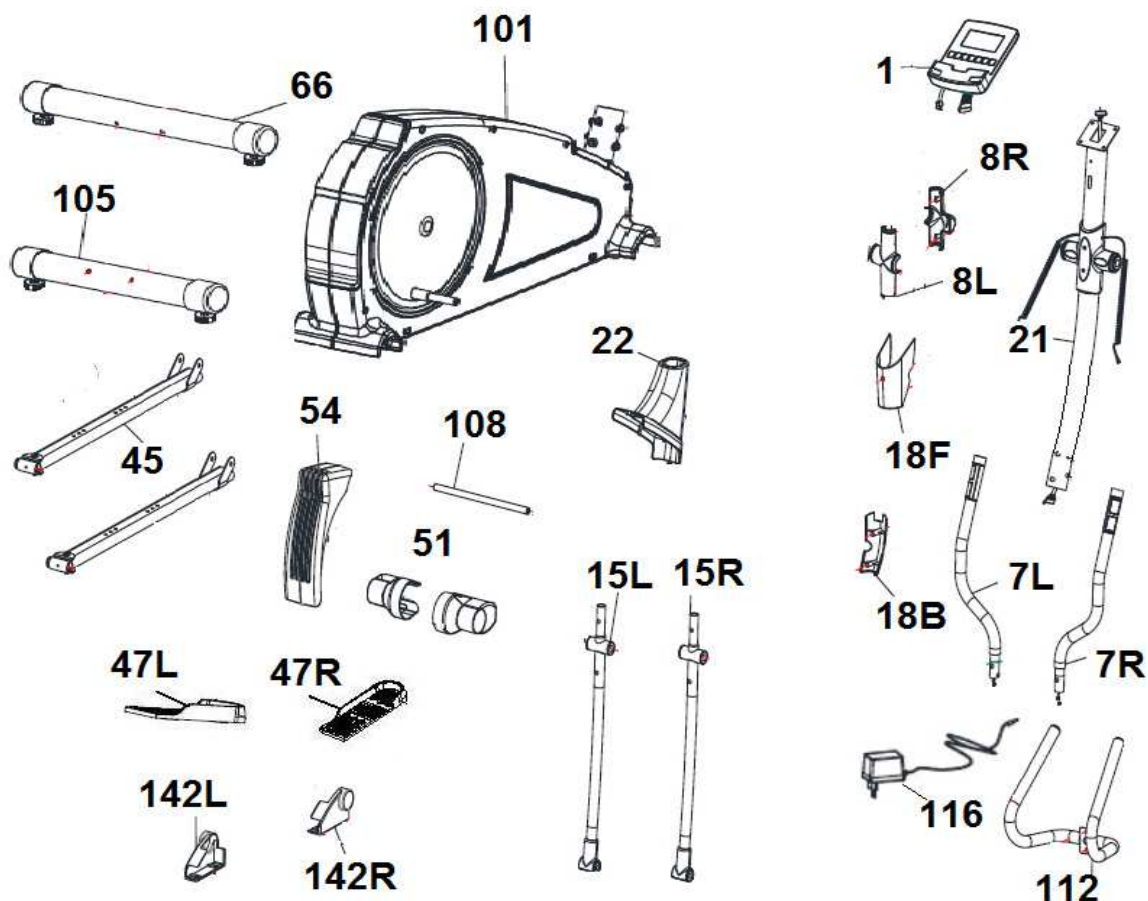
Zsírégetés

Ebben az esetben az elégetett kalóriák száma a döntő. Minél intenzívebb és hosszabb az edzés, annál több kalóriát képes elégetni. Még ha ugyanazt az edzést végzi is, mint az állóképességet javító tréningek során, az edzés célja megváltozott.

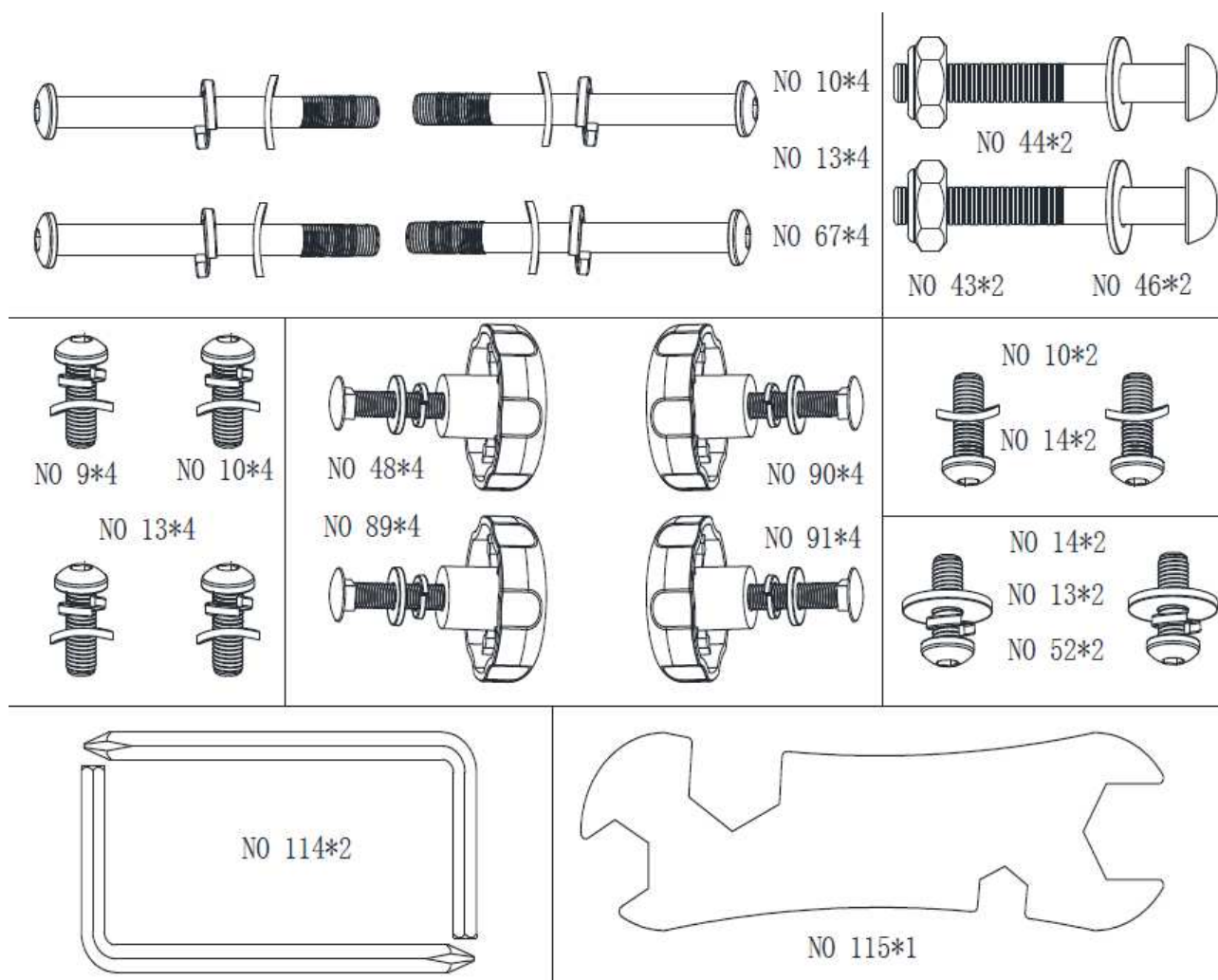
Összeszerelési instrukciók

Az összeszereléshez kérje egy másik személy segítségét!

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



1	Konzol	7R	Jobb felső lengőkar
7L	Bal felső lengőkar	8R	Jobb lengőkar burkolat
8L	Bal lengőkar burkolat	15R	Jobb lengőkar váz
15L	Bal lengőkar váz	18B	Tartóváz elülső burkolat
18F	Tartóváz hátsó burkolat	21	Függőleges tartóváz
22	Függőleges tartóváz alsó burkolat	45	Pedáltartó váz (bal + jobb)
47R	Jobb pedáltalp	47L	Bal pedáltalp
51	Alsó borítás (jobb + bal)	54	Hátsó borítás
66	Elülső talp + Szállítókerekek	101	Főváz
105	Hátsó talp + Szintezőlábak	112	Konzolmarkolat
116	Adapter	142R	Jobb csuklóponthi burkolat
142L	Bal csuklóponthi burkolat		

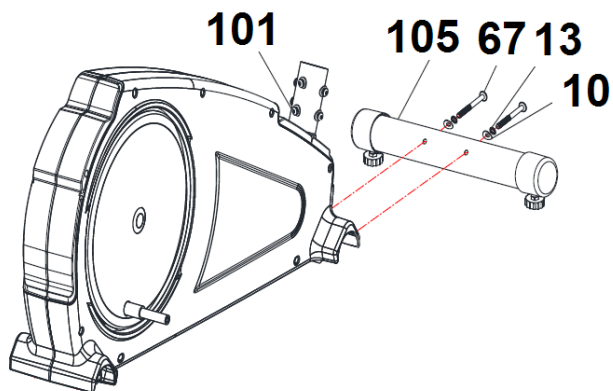


- 9 M8 x 20 mm csavar
- 13 Rugós alátét 8
- 43 M10 anya
- 46 M10 x 78 mm csavar
- 52 Alátét
- 89 Rugós alátét 6
- 91 Alátét 6
- 115 Kombinált csavarkulcs

- 10 Ívelt alátét 8
- 14 M8 x 20 mm csavar
- 44 Alátét 10
- 48 M6 x 55 mm csavar
- 67 Imbuszcsavar
- 90 Rögzítő csavar
- 114 Imbuszkulcs

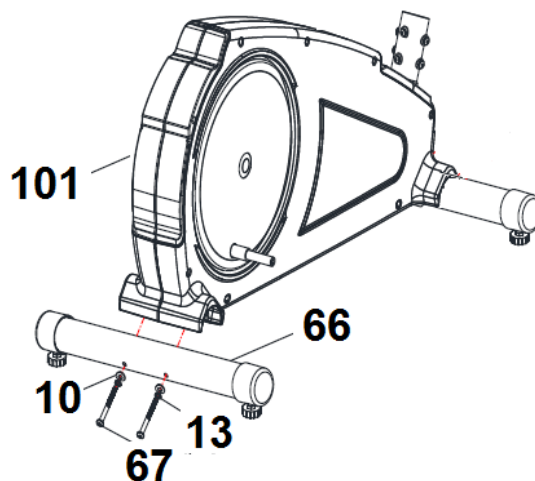
Az elülső talp rögzítése

Közelítse a szállítókerekekkel ellátott elülső talpat (105) a főváz (101) első részéhez és rögzítse a talpat imbuszcsavarokkal (67), rugós alátéttel (13) és ívelt alátétekkel (10)! Húzza meg jól az imbuszcsavarokat az edzőgéphez adott imbuszkulccsal!



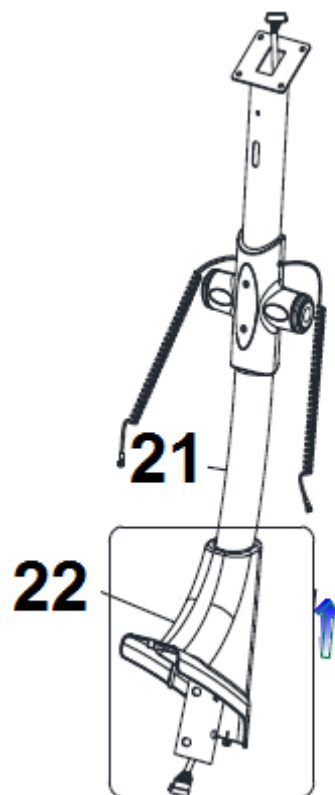
A hátsó talp rögzítése

Közelítse a szintező lábakkal ellátott hátsó talpat (66) a főváz (101) hátsó részéhez és rögzítse a talpat imbuszcsavarokkal (67) rugós alátéttel (13) és ívelt alátétekkel (10)! Húzza meg jól az imbuszcsavarokat az edzőgéphez adott imbuszkulccsal!



A függőleges tartóváz alsó burkolatának felhelyezése

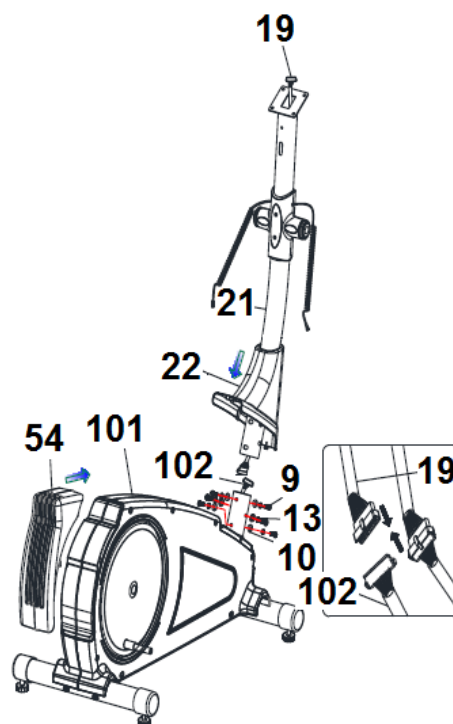
Helyezze fel a függőleges tartóváz alsó burkolatot (22) a függőleges tartóvázra (21) az ábra alapján!



A függőleges tartóváz felhelyezése

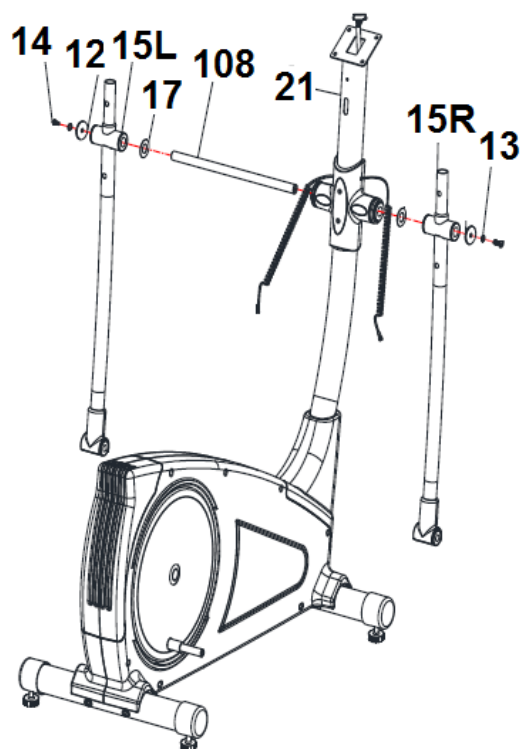
Távolítsa el a fővázból (101) a csavarokat, a rugós alátéteket (13) és az ívelt alátéteket (10). Csatlakoztassa a tartóvázból (21) kilógó vezetékét (19) a fővázból (101) kilógó vezetékkel (102) a kiemelt ábra alapján. Ezután csúsztassa a tartóvázat (21) a főváz furatába és a korábban eltávolított csavarokkal (9), íves alátétekkel (10) és rugós alátétekkel (13) rögzítse a függőleges tartóvázat az ábra szerint! Jól húzza meg a csavarokat! Ezután tolja le és pattintsa be az alsó tartóváz burkolatot (22)!

Ezután helyezze és pattintsa be a hátsó borítás burkolatot (54) a fővázra (101)!



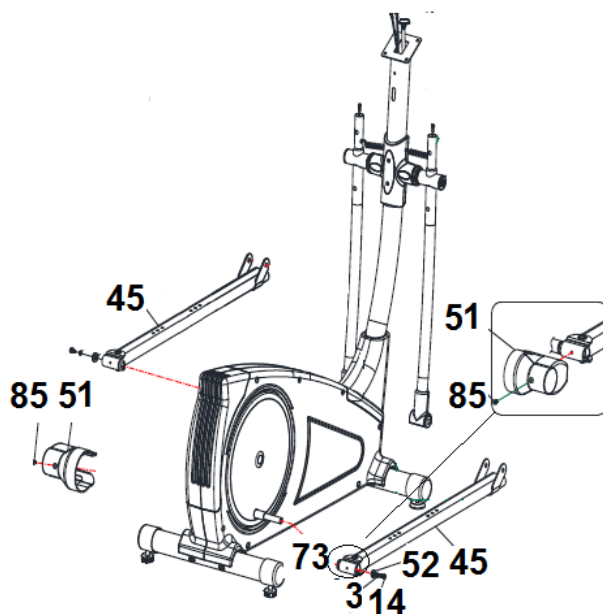
A keresztrúd felhelyezése

Az ábra szerint tolja keresztül a keresztrudat (108) a tartóváz (21) furatán, ügyelve arra, hogy keresztrúd közepén legyen (mindkét oldalon azonos nagyságban lógjon ki)! Ezután helyezze fel az ábra szerint a keresztrúdra a távtartókat (17) és a keresztrúd két végére helyezze fel a jobb és bal lengőkar vázakat (15R és 15L)! A lengőkar vázakon az „L” jelzés a bal oldalra, az „R” pedig a jobb oldalra utal. Rögzítse a lengőkar vázakat csavarokkal (14) és lapos alátétekkel (12 és 13)! Húzza meg jól a csavarokat az edzőgéphez adott kombinált csavarkulcs segítségével!



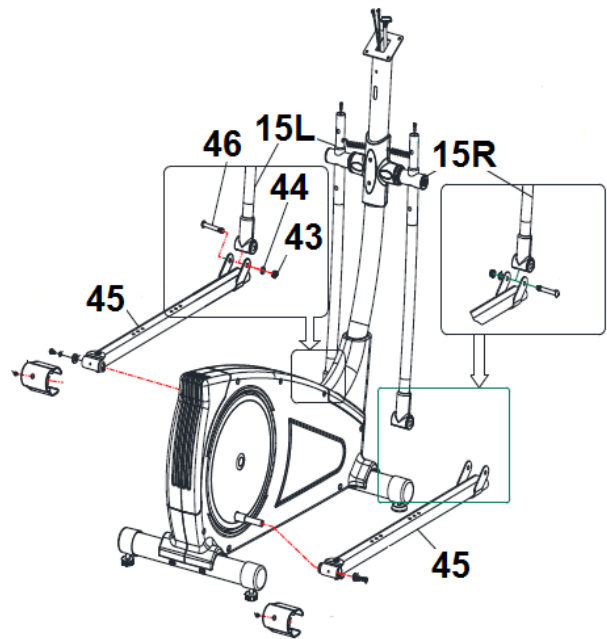
A pedáltartó vázak felhelyezése

Az ábra szerint helyezze a jobb pedáltartó vázat (45R) („R” betű találtató a vázon) a hajtókarra (73) és rögzítse azt csavarral (14) és alátétekkel (13 és 52)! Ezután a jobb pedáltartó vázat (45L) („L” betű található a vázon) helyezze a bal oldali hajtókarra (73), majd rögzítse a pedáltartó vázat a hajtókarra csavarral (14) és alátétekkel (13 és 52)! Húzza meg jól a csavarokat! Végül a pedáltartó vázakra helyezze fel az ábra szerint a burkolatokat (51) és rögzítse azt csavarokkal (85)!



A pedáltartó vázak rögzítése

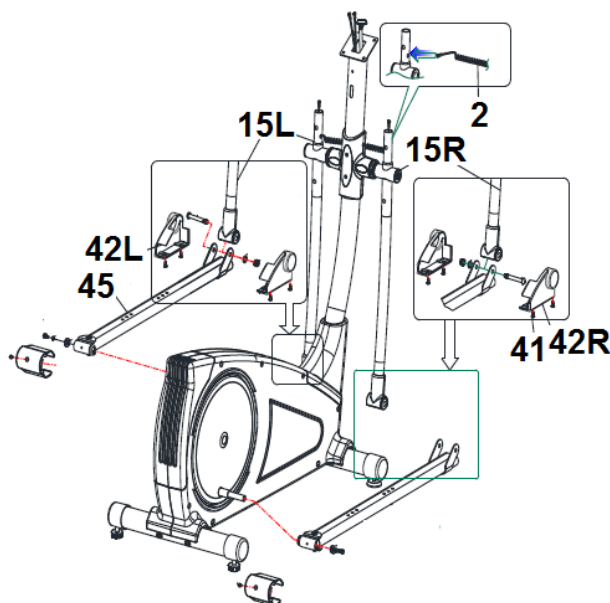
Fogja meg a jobb pedáltartó vázat (45R) és annak „U” alakú részébe helyezze az ábra szerint a jobb lengőkar váz (15R) szabad végét! Az ábra szerint rögzítse a pedáltartó vázat a lengőkar vázba csavarral (46), lapos alátéttel (44) és önmenetes csavarral (43)! Húzza meg jól a csavart! Ismételje meg ugyanezt a folyamatot a bal oldalon a bal pedáltartó vázzal (45L) és a bal lengőkar vázzal (15L)!



Az alsó vázburkolatok felhelyezése

A jobb pedáltartó váz (45R) és a jobb lengőkar váz (15R) csuklópontjához az ábra szerint helyezze fel az oldalburkolatokat (42R) és rögzítse azokat csavarokkal (41)! Végezze el ugyanezt a műveletet a bal oldalon a bal oldali burkolatot (42L) felhelyezve. Húzza meg jól a csavarokat!

Húzza át és vezesse fel a tartóvázból (21) kilógó jobb oldali vezetékeket (2) a lengőkar (15R) elülső nyílásán keresztül a lengőkar (15R) tetejére. Végezze el ugyanezt a műveletet a bal oldalon is.

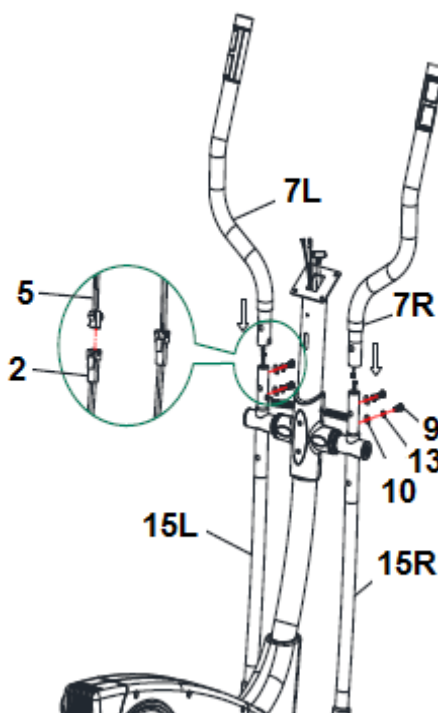


A felső lengőkarok felhelyezése

Távolítsa el a csavarokat (9) és alátéteket (10 és 13) a bal és jobb lengőkar vázból (15L és 15R).

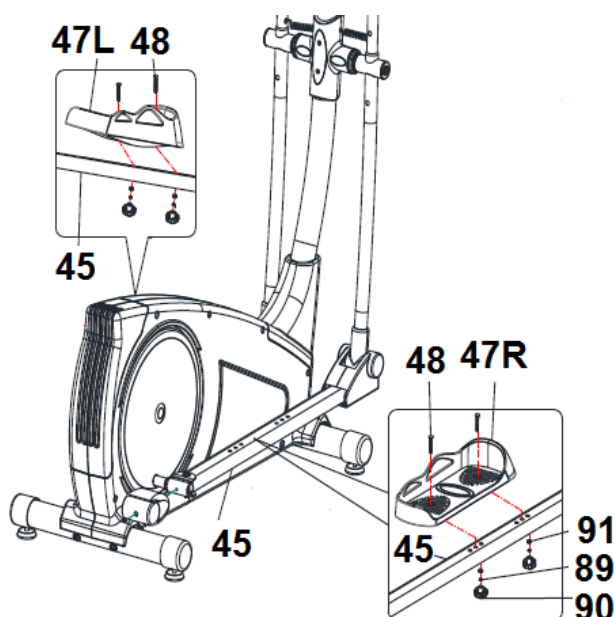
Közelítse a bal oldali felső lengőkart (7L) a bal lengőkar vázhoz (15L). Fogja meg a bal pulzusérzékelőt (5) melyek a bal felső lengőkarokon található (7L), majd kösse össze a bal lengőkarból (15L) kilógó vezetékekkel (2).

Ezután csúsztassa a bal felső lengőkart (7L) a bal lengőkar vázba (15L) úgy, hogy ne sértse meg a vezetékeket majd rögzítse ezt csavarral (9) és alátétekkel (10 és 13)! Ismételje meg ugyanezt a jobb oldalon a felső lengőkarral (7R)! Jól húzza meg a csavarokat!



A pedálok felhelyezése

Távolítsa el a csavarokat (48), az alátéteket (89 és 91) és a rögzítő csavarokat (90) a pedáltartó vázból (45R és 45L), majd helyezze a jobb pedáltalpat (47R) a jobb pedáltartó vázra (45R) az ábra szerint! (A jobb és bal oldali kifejezés a felhasználó helyzetére utal.) Rögzítse a pedáltalpat a pedáltartó vázra rögzítő csavarokkal (90) alátétekkel (89 és 91) valamint csavarokkal (48)! Húzza meg jól a csavarokat! Ezután helyezze a bal pedáltalpat (47L) a bal pedáltartó vázra (45L) és rögzítse a pedáltalpat rögzítő csavarokkal (90), alátétekkel (89 és 91) és csavarokkal (48)! Húzza meg jól a csavarokat!



A konzol felhelyezése

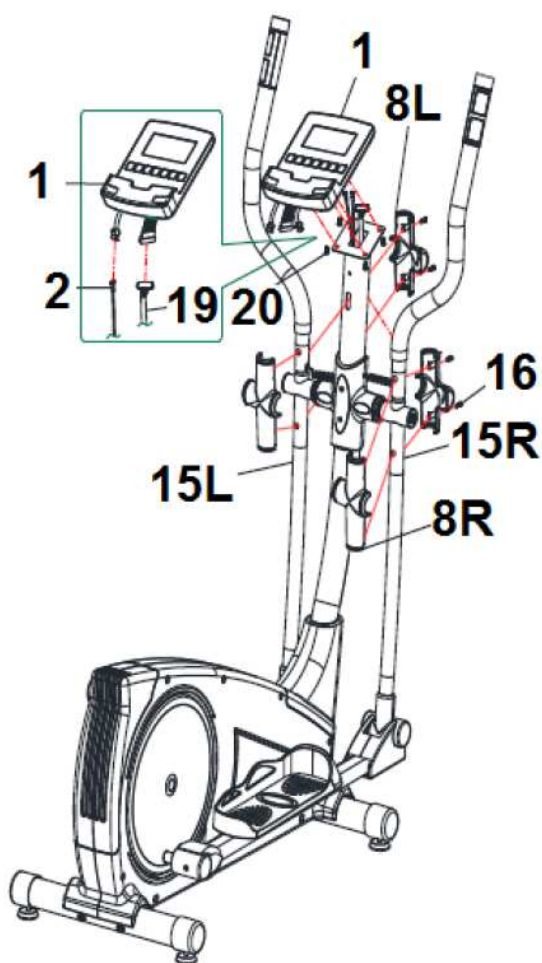
Először csatlakoztassa a függőleges tartóvázból (21) kilógó kábelt (19) a konzol (1) aljzatába, majd fogja meg a pulzusmérő kábelt (2) és dugja be azt a konzol hátsó részén lévő aljzatba!

A konzol rögzítése

Távolítsa el a csavarokat (20) a konzol hátsó részéből, majd a konzolt helyezze az ábra szerint a függőleges tartóváz (21) tetejére! Ezután dugja be a kábeleket a tartóvázba, majd rögzítse a konzolt (1) a tartóvázra a korábban a konzolból eltávolított csavarok (20) segítségével!

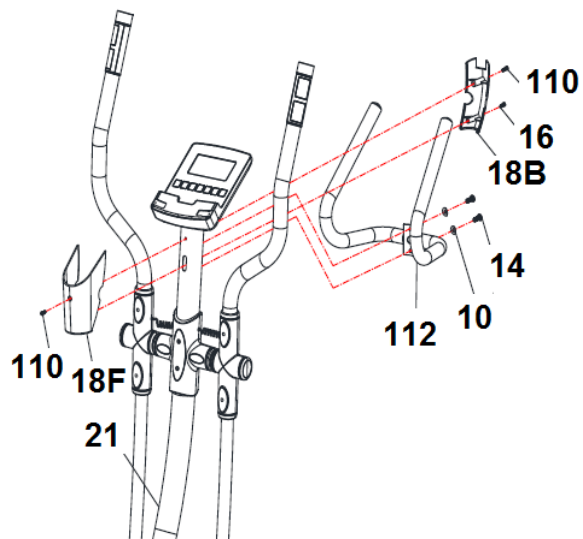
A jobb illesztékre (15R) helyezze rá a jobb lengőkar burkolatokat (8R) előre és hátra illessze össze őket csavarokkal (6). Ugyanezt ismételje meg a bal oldalon is.

Figyelem! Minden héten érdemes meghúzni minden esetlegesen meglazult csavart az elliptikus edzőgépen, ez megakadályozza az esetlegesen fellépő problémákat!



A konzolmarkolat felhelyezése

Fogja meg a konzolmarkolatot (112) és távolítsa el belőle a csavarokat (14) és alátéteket (10)! Helyezze a konzolmarkolatot (112) az ábra szerint a függőleges tartóváz (21) tetejére és rögzítse a konzolmarkolatot (112) a korábban belőle eltávolított csavarok (14) és alátéteket (10) segítségével!

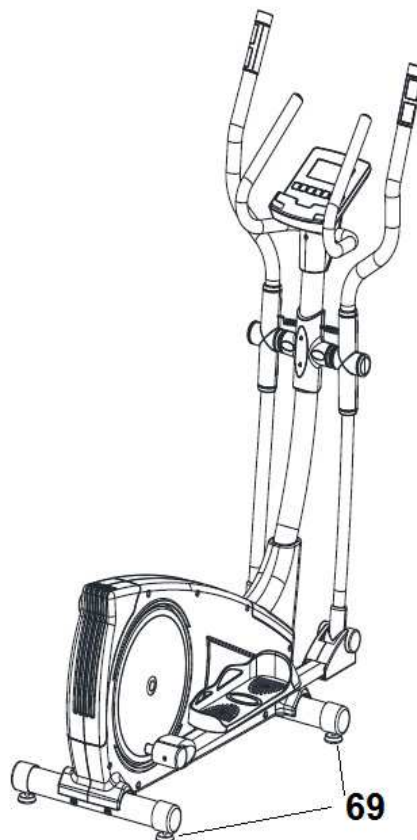


A burkolatok felhelyezése

Helyezze fel az elülső tartóváz burkolatot (18F) és a hátsó tartóváz burkolatot (18B) a tartóváz hátsó részére az ábra szerint! Rögzítse a burkolatokat csavarokkal (110 és 16)!

Szintezés

Miután az edzőgép a végső helyére került, győződjön meg arról hogy az nem billeg! A billegést a szintezőlábak (69) fel és lefelé történő állításával lehet megszüntetni.



Mozgatás és tárolás

Az elliptikus edzőgép könnyű és kényelmes mozgathatóság érdekében el van látva szállítókerekekkel (96). Emelje meg az edzőgépet a hátsó részénél addig, amíg az nem képes az elülső szállítókerekeken gördülni, majd tolja az edzőgépet sík felületen keresztül a végső helyére!

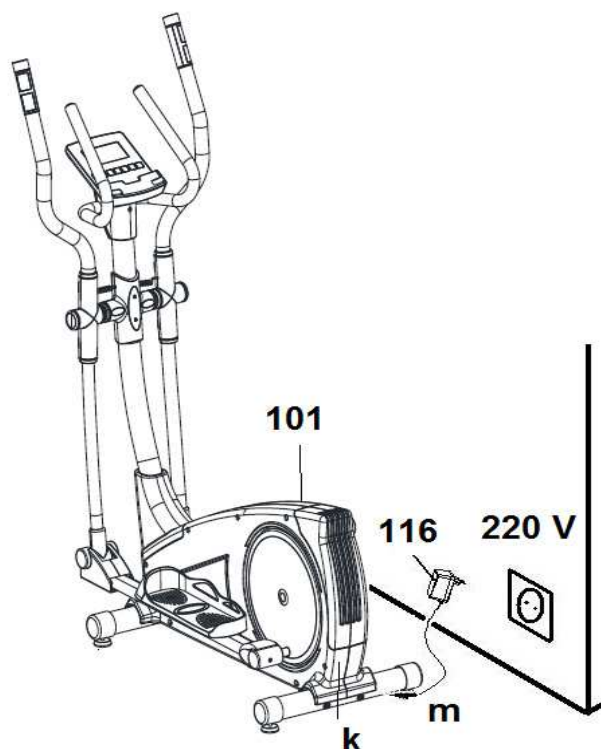
Az edzőgépet száraz helyen tárolja ahol nincs jelentős hőmérséklet ingadozás!

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



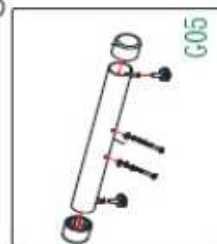
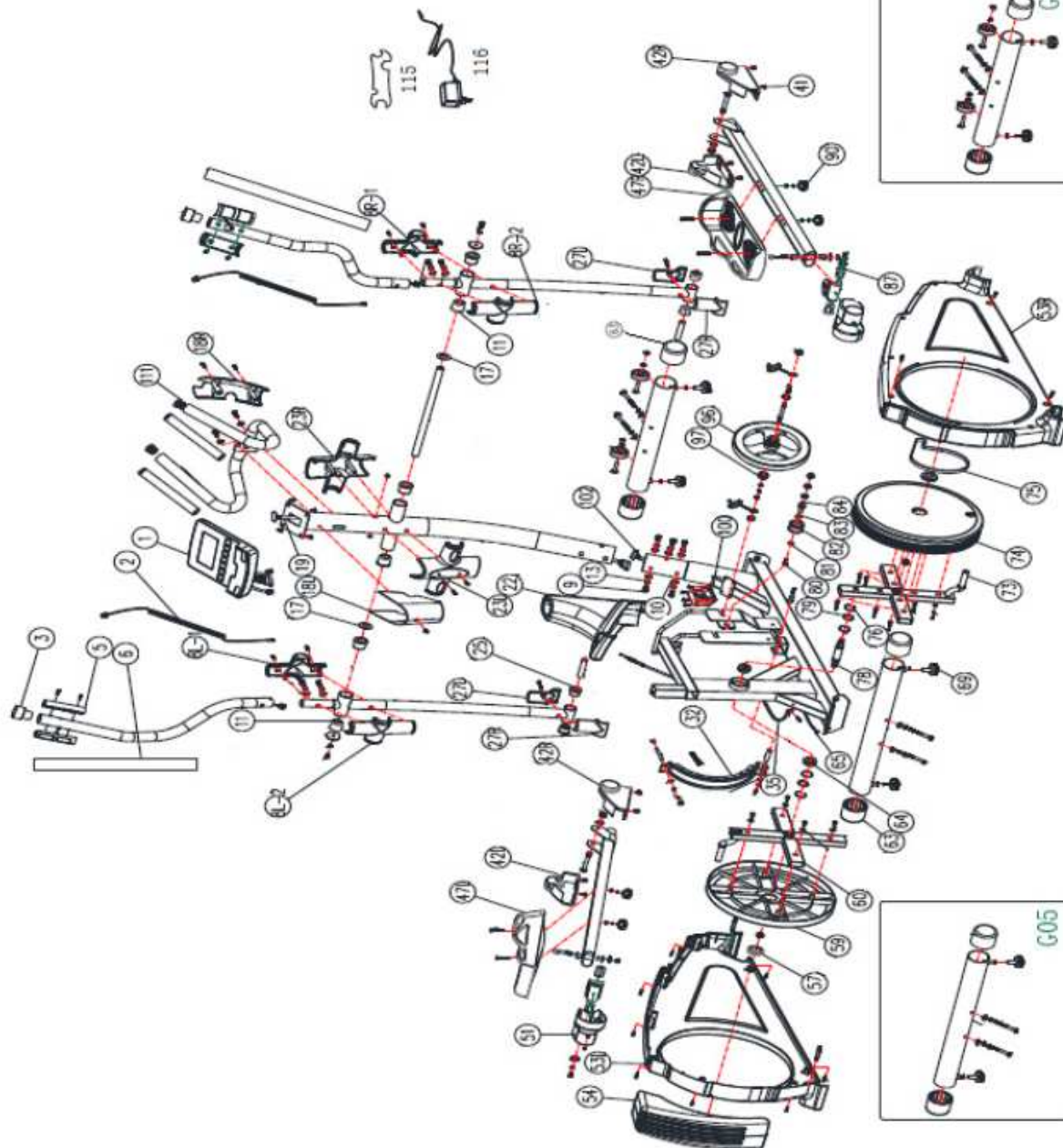
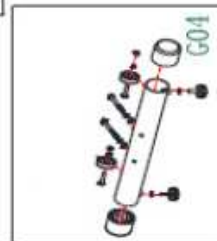
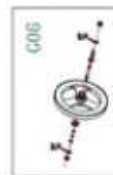
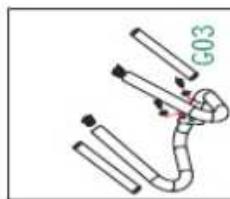
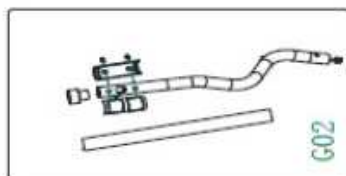
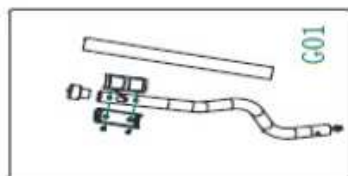
Az edzőgép hálózatra kötése

Az adapter (116) dugóját (m) dugja be az edzőgép hátsó részénél lévő aljzatba (k), majd az adapter másik végét dugja be a 220V-os földelt fali aljzatba!



Ha bármilyen kérdése van, forduljon Vevőszolgálatunkhoz!

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



Nº	Code
1	0190222
2	0190161
3	G2336009
5	G2336007
6	G2336010
8L	G23360015L
8R	G23360015R
11	G2336004
17	G2336003
18F	G2351018F
18B	G2351018B
19	0190156
22	G2351022
23F	G2351023F
23B	G2351023B
25	G2336018
27F	G2351027F
27B	G2351027B
32	G2351032
35	0190159

Nº	Code
42R	G2336021L
42L	G2336021R
47L	G2351047L
47R	G2351047R
51	G2356051
53L	G2356053L
53R	G2356053R
54	G2356054
57	G2351057
59	G2356059
60	G2356060
63	G2382071
64	G2351064
65	0190160
69	G2351069
73	G2356073
74	G2356074
75	G2351075
76	G2351076
78	G2351078

Nº	Code
79	G2351079
80	G2351080
81	G2351081
82	G2351082
83	G2351083
84	G2351084
87	G2351087
90	G2351090
96	G2351096
100	0190154
102	0190157
111	G2336088
116	0190174
G01	G2336G01
G02	G2336G02
G03	G2336G03
G04	G2351G04
G05	G2351G05
G06	G2351G06

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 Secc.
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