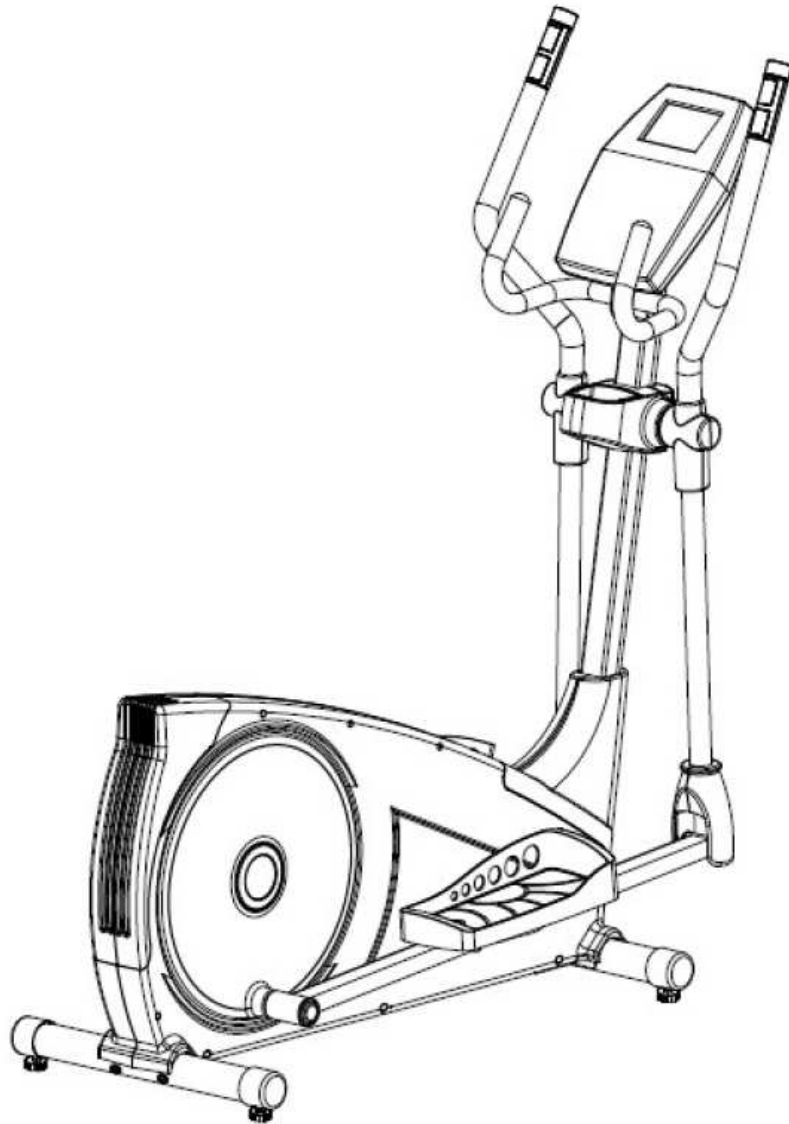


**G2382U-G2385U**



**BH**

**NLS18 Dual (G2382U)  
NLS18 Dual Plus (G2385U)**

**Felhasználói kézikönyv**

# Fontos biztonsági óvintézkedések

**Ezt az elliptikus tréneret 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 belekezdene, 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 feszességét 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 alkatrészekre 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.

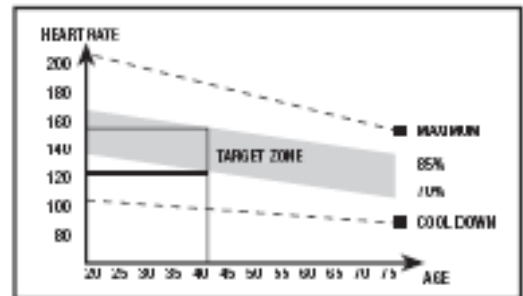
### **Bemelegítés**

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 hosszabbnak 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!

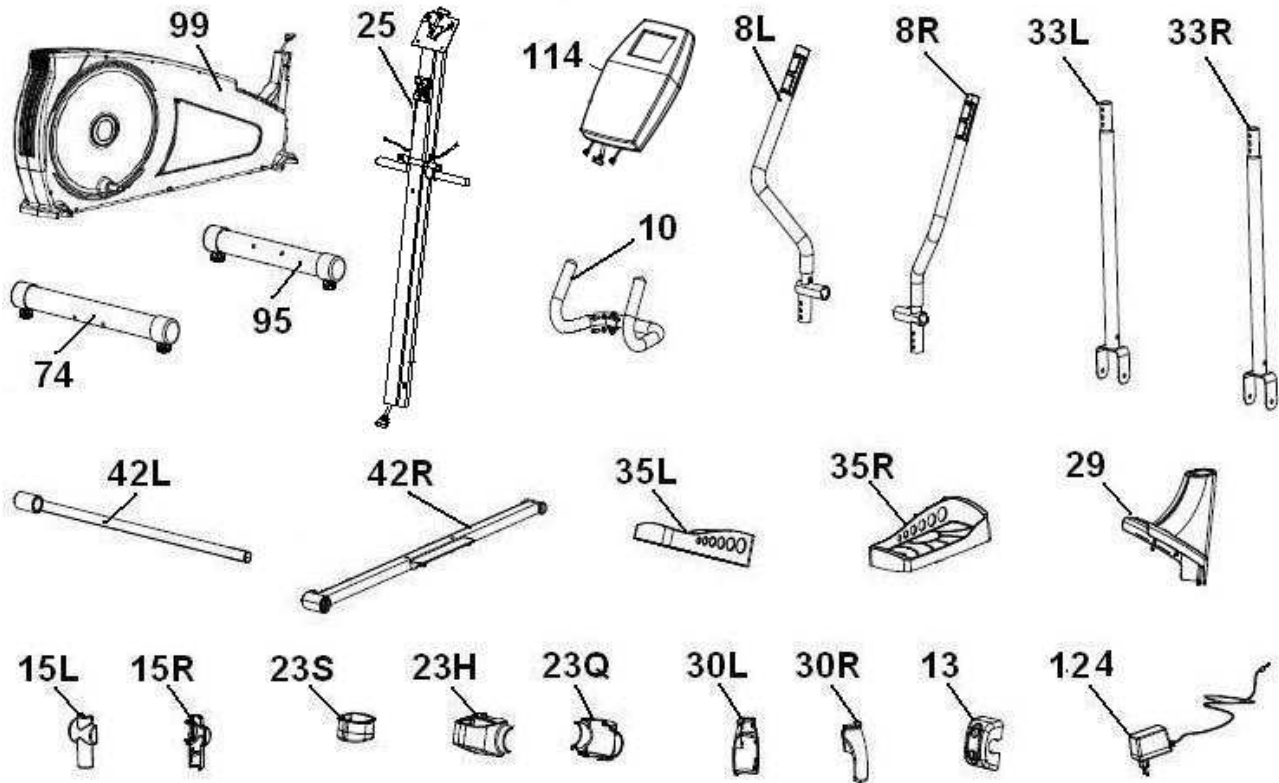
## Zsírégetés

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.

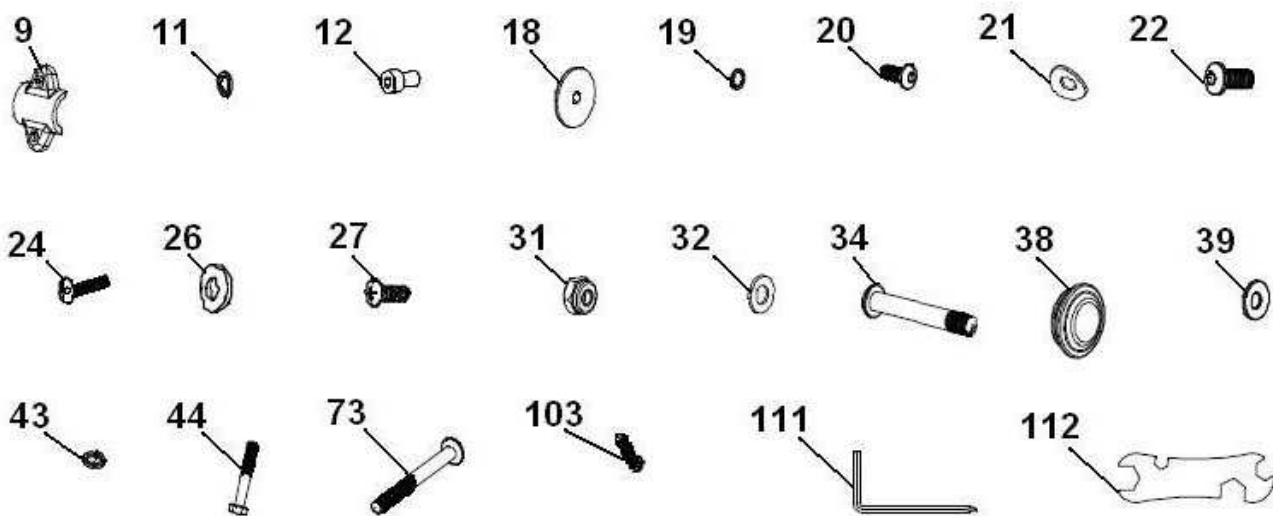
# Összeszerelési instrukciók

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

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



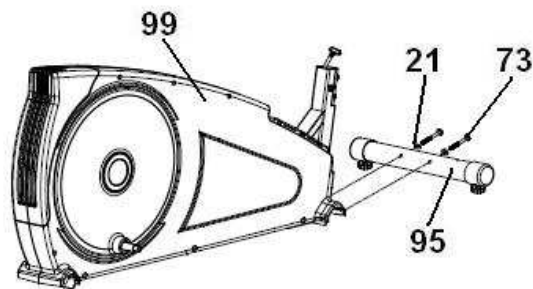
8L	Bal felső lengőkar	8R	Jobb felső lengőkar
10	Konzolmarkolat	13	Elülső tartóváz burkolatot
15L-H	Bal lengőkar burkolat	15 R-Q	Jobb lengőkar burkolat
23S	Tartóváz középső burkolat	23H	Tartóváz elülső burkolat
23Q	Tartóváz hátsó burkolat	25	Függőleges tartóváz
		29	Függőleges tartóváz alsó burkolat
30L	Bal első csuklóponthi burkolat	30R	Jobb első csuklóponthi burkolat
33L	Bal lengőkar váz	33R	Jobb lengőkar váz
35L	Bal pedáltalp	35R	Jobb pedáltalp
42L	Bal pedáltartó váz	42R	Jobb pedáltartó váz
74	Hátsó talp + Szintezőlábak	95	Elülső talp + Szállítókerekek
99	Főváz	114	Konzol
124	Adapter		



- |     |                        |     |                         |
|-----|------------------------|-----|-------------------------|
| 9   | Kormány konzoltartó    | 11  | Rugós alátét M-7.       |
| 12  | Imbuszcsavarok M-7x30. | 18  | Lapos alátét M-8x36x3.  |
| 19  | Rugós alátét M-8.      | 20  | Csavarok M-8x20.        |
| 21  | Íves alátét M-8.       | 22  | Csavarok M-8x20.        |
| 24  | Csavarok M-5x15.       | 26  | Lapos alátét M-6x15.    |
| 27  | Csavarok M-4x15.       | 31  | Önzáró anyák M-10.      |
| 32  | Lapos alátét M-10.     | 34  | Imbuszcsavarok M-10x97. |
| 38  | Védősapka              | 39  | Lapos alátét M-8.       |
| 43  | Rugós alátét M-10.     | 44  | Csavarok M-10x45.       |
| 73  | Imbuszcsavarok M-8x70. | 103 | Csavarok M-5x12.        |
| 111 | Imbuszkulcs.           | 112 | Kombinált csavarkulcs   |

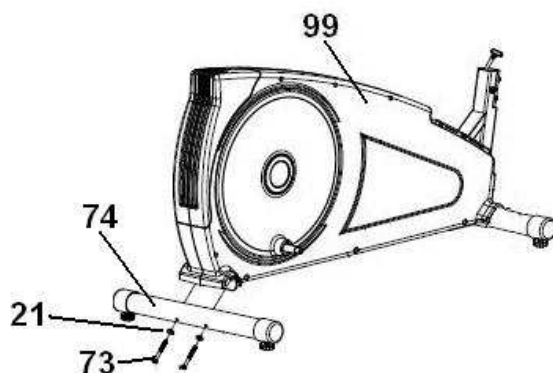
## Az elülső talp rögzítése

Közelítse a szállítókerekekkel ellátott elülső talpat (95) a főváz (99) első részéhez és rögzítse a talpat imbuszcsavarokkal (73) és íves alátétekkel (21)! Húzza meg jól az imbuszcsavarokat az edzőgéphez adott imbuszkulccsal!



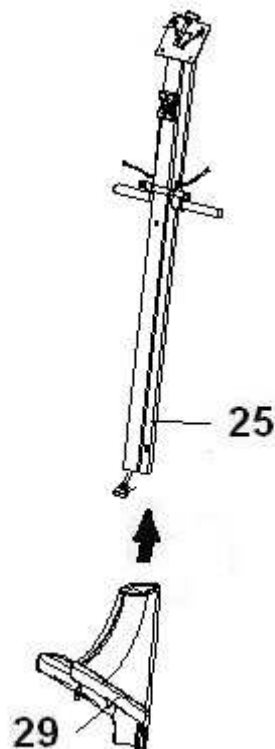
## A hátsó talp rögzítése

Közelítse a szintező lábakkal ellátott hátsó talpat (74) a főváz (99) hátsó részéhez és rögzítse a talpat imbuszcsavarokkal (73) és íves alátétekkel (21) és hullámos alátétekkel (13). Húzza meg jól az imbuszcsavarokat az edzőgéphez adott imbuszkulccsal!



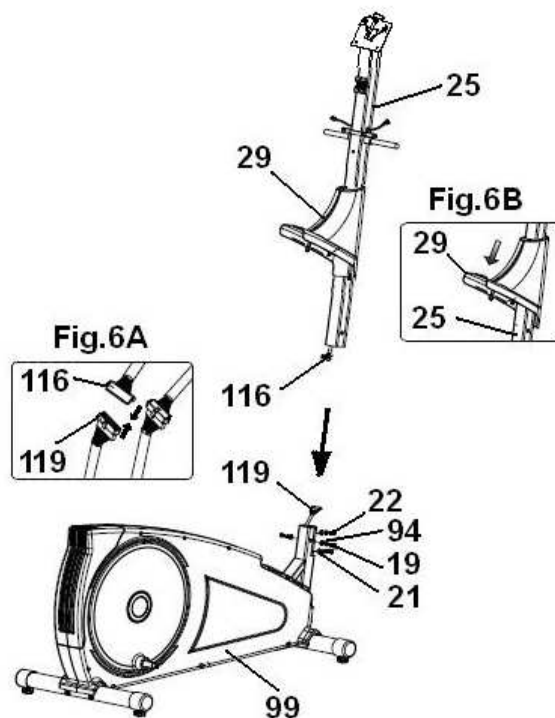
## A függőleges tartóváz alsó burkolatának felhelyezése

Helyezze fel a függőleges tartóváz alsó burkolatot (29) a függőleges tartóvázra (25) a fenti ábra szerint!



## A függőleges tartóváz felhelyezése

Csatlakoztassa a tartóvázból (25) kilógó vezetékét (116) a fővázból (199) kilógó vezetékkel (119)! Ezután csúsztassa a tartóvázat (25) a főváz furatába és a korábban eltávolított csavarokkal (22), íves alátétekkel (21) és rugós alátétekkel (19) rögzítse a függőleges tartóvázat az ábra szerint! Ezután tolja le és pattintsa be az alsó tartóváz burkolatot (29)!

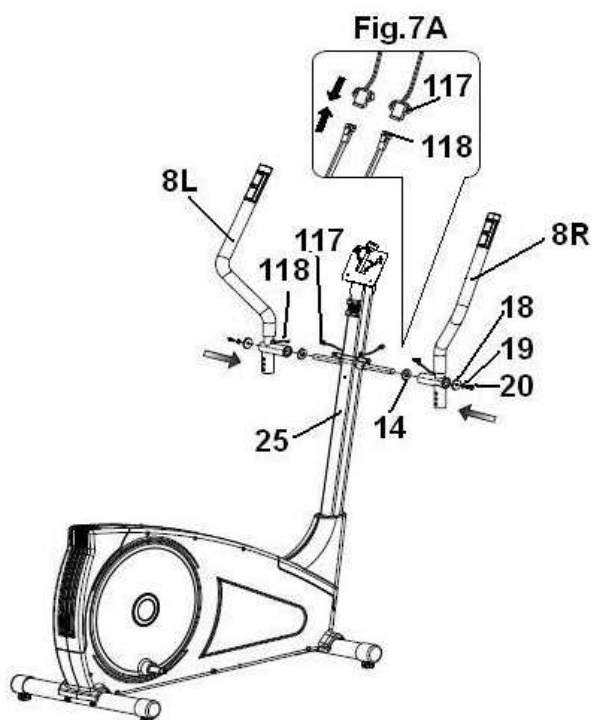




## A keresztrúd felhelyezése

Helyezze fel az ábra szerint a keresztrúdra a távtartókat (14) és a keresztrúd két végére helyezze fel a jobb és bal lengőkar vázakat (8R és 8L)! A lengőkar vázakon az „L” jelzés a bal oldalra, az „R” pedig a jobb oldalra utal. Rögzítse a lengőkar vázakat csavarokkal (20) és lapos alátétekkel (18) és rugós alátétekkel (19)! Húzza meg jól a csavarokat az edzőgéphez adott kombinált csavarkulcs segítségével!

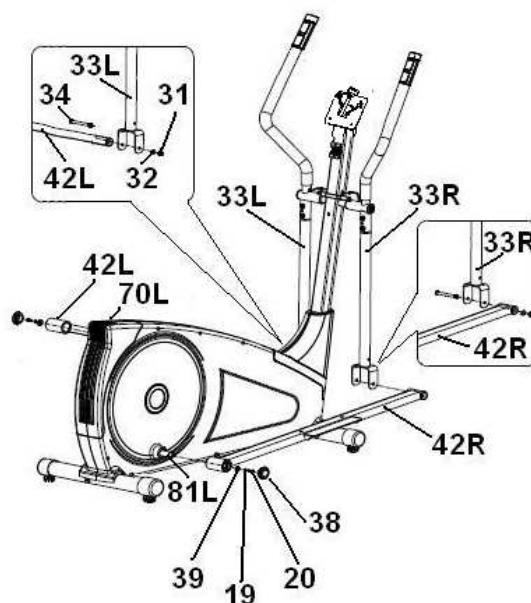
Csatlakoztassa a tartóvázból (25) kilógó vezetékét (117) a jobb és bal lengőkarból (8R és 8L) kilógó vezetékkel (118)!



## A pedáltartó vázak felhelyezése

Az ábra szerint helyezze a jobb pedáltartó vázat (42R) („R” betű található a vázon) a a főváz forgattyús tengelyére (81R) és rögzítse azt csavarral (20), lapos alátéttel (39) és rugós alátéttel (19)! Húzza meg jól a csavart! Ezután a bal pedáltartó vázat (42L) („L” betű található a vázon) helyezze a bal oldali forgattyús tengelyére (70L), majd rögzítse a pedáltartó vázat a hajtókarrá rögzítse azt csavarral (20), lapos alátéttel (39) és rugós alátéttel (19)!

Ezt követően fogja meg a jobb pedáltartó vázat (42R) és annak szabad végét helyezze az ábra szerint a jobb lengőkar váz (33R) „U” alakú részébe! Az ábra szerint rögzítse a pedáltartó vázat a lengőkar vázba inbuszcsavarral (34), lapos alátéttel (32) és önzáró anyával (43)! Húzza meg jól a csavart! Ismétlje meg ugyanezt a folyamatot a bal oldalon a bal pedáltartó vázzal (42L) és a bal lengőkar vázzal (33L)!



## Vázburkolatok felhelyezése

### A tartóváz burkolat felhelyezése (10A kép)

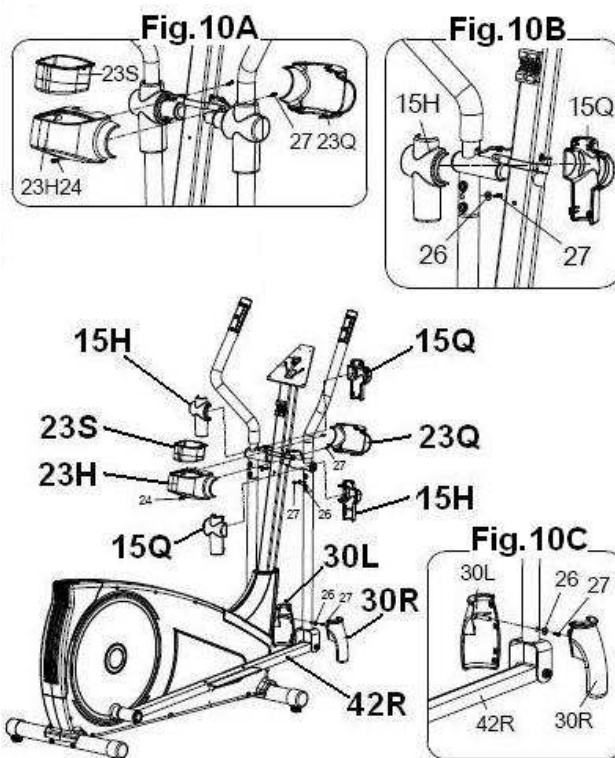
Vegyük a tartóváz elülső burkolatát (23H) és tartóváz hátsó burkolatát (23Q) helyezük fel őket a tartóvázra (25) és rögzítjük azokat csavarokkal (elől - 24 és hátul - 27).

### A lengőkar burkolat felhelyezése (10B kép)

Vegyük a bal lengőkar burkolat (15L-H) és a bal lengőkar burkolat (15R-Q) helyezük fel lengőkar és a lengőkar váz találkozására és rögzítjük azokat lapos alátétekkel (26) és csavarokkal (27).

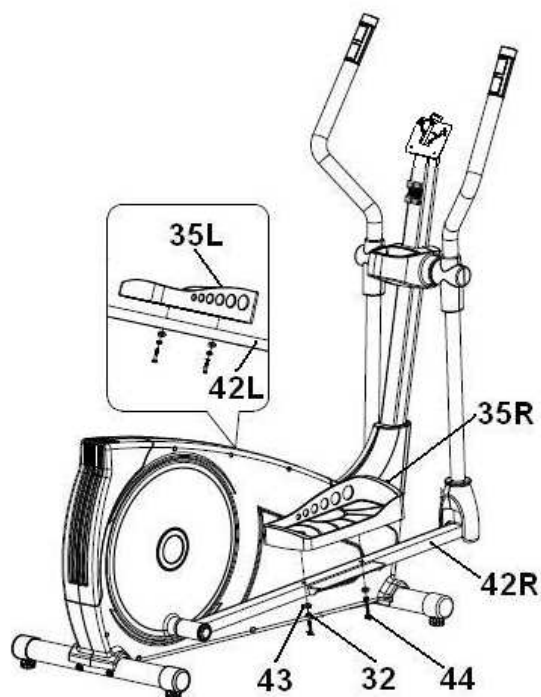
### A lengőkar alsó burkolat felhelyezése (10C kép)

A jobb pedáltartó váz (42R) és a jobb lengőkar váz (33R) csuklópontjához az ábra szerint helyezze fel az oldalburkolatokat (30L és 30R) és rögzítse azokat csavarokkal (27) és lapos alátétekkel(26)! Végezze el ugyanezt a műveletet a bal oldalon a bal oldali burkolatra (42L) felhelyezve.



## A pedálok felhelyezése

Helyezze a jobb pedáltalpat (35R) a jobb pedáltartó vázra (42R) az ábra szerint! (A jobb és bal oldali kifejezés a felhasználó helyzetére utal.) Rögzítse a pedáltalpat a pedáltartó vázra rögzítőcsavarokkal (44) és alátétekkel (32 és 43)! Húzza meg jól a csavarokat! Ezután helyezze a bal pedáltalpat (35L) a bal pedáltartó vázra (42L) és rögzítse a pedáltalpat rögzítőcsavarokkal (44), alátétekkel (32 és 43)! Húzza meg jól a csavarokat!

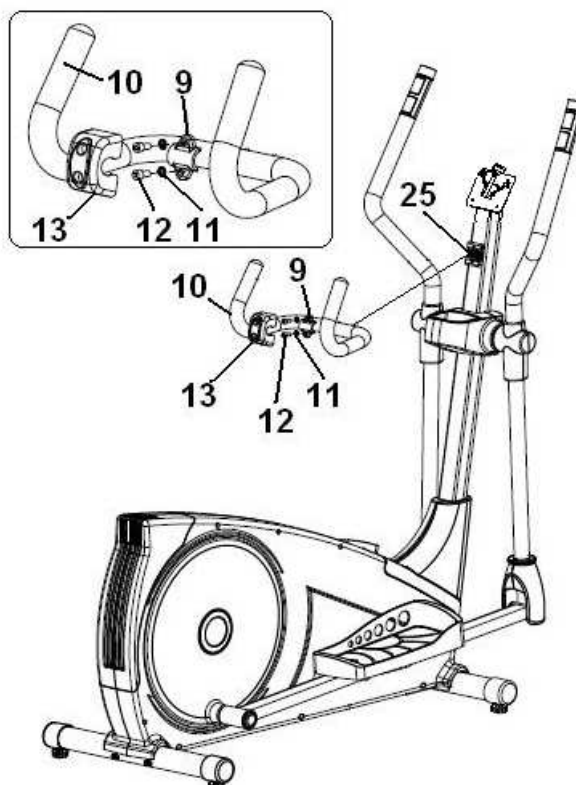


## A konzolmarkolat felhelyezése

Helyezze a konzolmarkolatot (10) az ábra szerint a függőleges tartóvázra (25) és rögzítse a konzolmarkolatot csavarokkal (12) és rugós alátétekkel (11)! Húzza meg jól a csavarokat!

## A burkolatok felhelyezése

Helyezze fel az előlő tartóváz burkolatot (13) a függőleges tartóvázra (25) az ábra szerint!



## A konzol felhelyezése

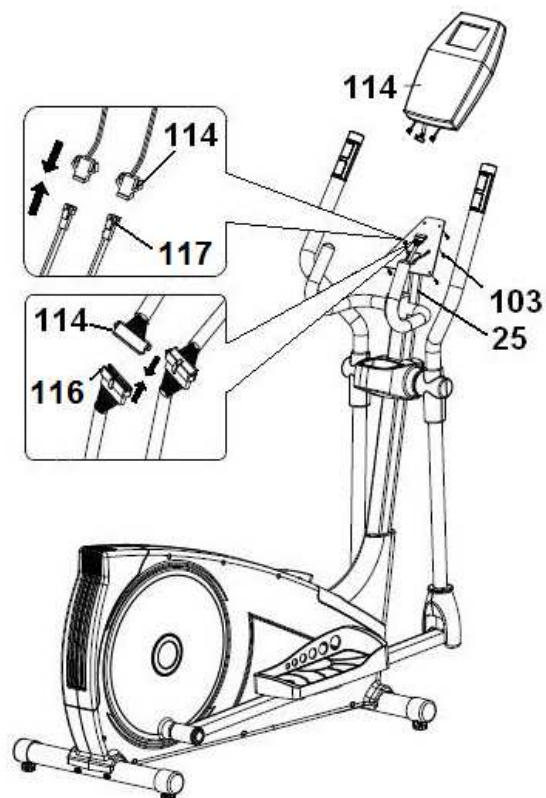
Először csatlakoztassa a függőleges tartóvázból kilógó kábelt (116) a konzol aljzatába kilógó vezetékkel(114), majd fogja meg a pulzusrész kábeleket (117) és dugja be azt a konzol hátsó részén lévő aljzatokba!

## A konzol rögzítése

Helyezze a konzolt az ábra szerint a függőleges tartóváz (25) tetejére! Ezután dugja be a kábeleket a tartóvázba, majd rögzítse a konzolt (114) a tartóvázra csavarok (103) segítségével!

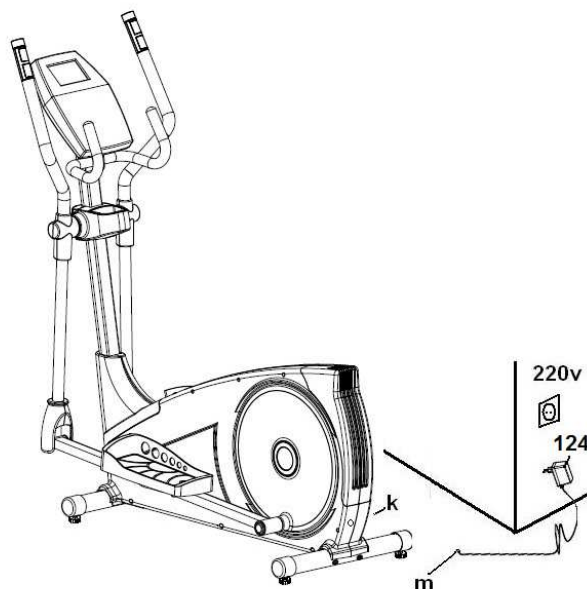
## Figyelem!

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



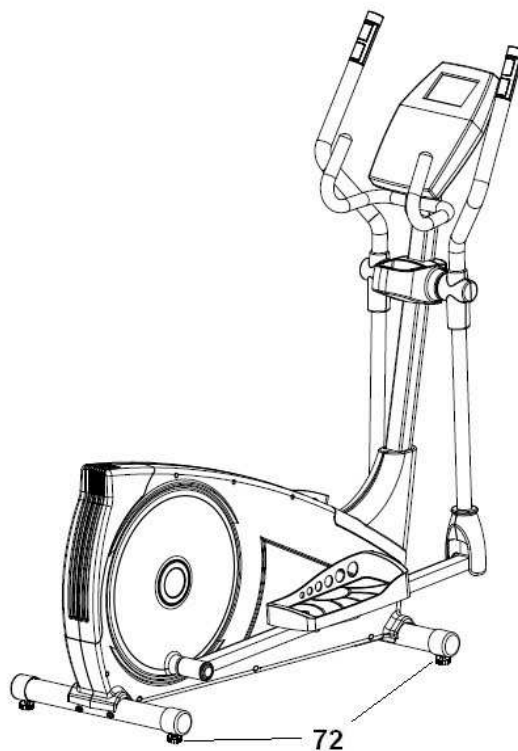
## Az edzőgép hálózatra kötése

Az adapter (124) dugóját (m) dugja be az edzőgép hátsó részénél lévő aljzatba (k), majd az adapter másik végét dugja be a 220V-os földelt fali aljzatba!



## Szintezés

Miután az edzőgép a végső helyére került, győződjön meg arról hogy az nem billeg! A billegést a szintezőlábak (72) 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!



**Ha bármilyen kérdése van, forduljon Vevőszolgálatunkhoz!**

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



Nº	Code
2	G2382002
5	G2382005
8L	G2382008L
8R	G2382008R
9	G2382009
10	G2382010
11	G2382011
12	G2382012
13	G2382013
14	G2382014
15Q	G2382015Q
15H	G2382015H
16	G2382016
18	G2382018
19	G2382019
20	G2382020
21	G2382021
22	G2382022

Nº	Code
39	G2382039
40	G2382040
41	G2382041
42L	G2382042L
42R	G2382042R
43	G2382043
44	G2382044
45	G2382045
46	G2382046
47	G2382047
48	G2382048
49	G2382049
50	G2382050
51	G2382051
52	G2382052
53	G2382053
54	G2382054
55	G2382055

Nº	Code
77	G2382077
78	G2382078
79	G2382079
80	G2382080
81	G2382081
82	G2382082
83	G2382083
84	G2382084
85	G2382085
86	G2382086
87	G2382U087
88	G2382088
89	G2382089
90	G2382090
91	G2382091
92	G2382092
93	G2382093
94	G2382094



23G	G2382023G
23H	G2382023H
23S	G2382023S
24	G2382024
25	G2384025
26	G2382026
27	G2382027
29	G2382029
30L	G2382030L
30R	G2382030R
31	G2382031
32	G2382032
33L	G2382033L
33R	G2382033R
34	G2382034
35L	G2382035L
35R	G2382035R
36	G2382036
37	G2382037
38	G2382038

56	G2382056
57	G2382057
58	G2382058
59	G2382059
61	G2382061
62	G2382062
63	G2382U063
64L	G2385U064L
64R	G2385U064R
65	G2382065
66	G2382066
67	G2382U067
68	G2382068
69	G2382069
70	G2382070
71	G2382071
72	G2382072
73	G2382073
74	G2382074
75	G2382075

95	G2382095
96	G2382096
97	G2382097
99	G2384099
101	G2382101
103	G2382103
111	G2382111
112	G2382112
114	0190225
115	0190163
116	0190156
117	0190161
119	0190157
120	0190154
121	0190159
122	0190160
123	G2384123
124	0190174
G01	G2382G01
G02	G2382G02

**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