**BH**

**EASYSTEP DUAL (G2518)
I. EASYSTEP DUAL (G2518W)**

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 elliptikus tréneret 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 1 m szabad terület!**
- 5. Ne engedje, hogy az elliptikus tréneret gyermek játékszerként használja! A z edzőgépet gyermekek csak szülői felügyelet mellett használhatják.**
- 6. Kezeit tartsa távol az edzőgép mozgó részeitől! Használat előtt ellenőrizze az edzőgép állapotát: ellenőrizze a csavarok, a lengőkarok, a pedálok feszességét és stabilitását! A meglazult elemeket húzza meg, a hibásakat azonnal cserélje ki!**
- 7. Az elliptikus tréneret csak a kézikönyvben leírt módon használja! Ne használjon az hozzá 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 elliptikus tréneret 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.**

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 alkatrésze 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 a teljes kézikönyvet! Fontos információkat kaphat az elliptikus tréner összeszereléséről és biztonságos használatáról.

1. Az edzőkerékpárt otthoni használatra terveztük, a maximális terhelhetőség 125 kg!
2. Kezeit tartsa távol az edzőgép mozgó részeitől!
3. A elliptikus tréner nem játékszer! A szülőnek vagy a felügyelő személynek ezzel tisztában kell lenni amikor gyermekeket enged a közelébe!
4. Az edzőkerékpár tulajdonosa felelős azért, hogy a termék minden egyes felhasználója tisztában legyen a biztonságos használatával!
5. A elliptikus tréner egyszerre csak egy személy használja!

Edzési útmutató

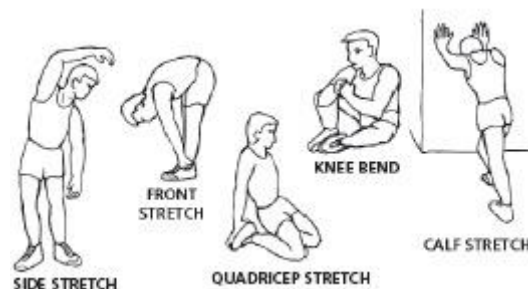
Az elliptikus tréner rendszeres használata számos előnnyel jár: javítja az állóképességet, formálja az izmokat és ha egy jó diétával párosul akkor zsírt is éget.

VIGYÁZAT: Ennek vagy bármely más edzésprogramnak a megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Különösen fontos ez a 35 évnél idősebbeknél, illetve a korábban már meglévő egészségügyi problémával küszködők esetében.

A pulzusérzékelő nem orvosi eszköz. Különböző tényezők – a mozgást is beleértve – befolyásolhatják a pulzusszám leolvasásának pontosságát. A pulzusérzékelő csupán segédeszközként szolgál.

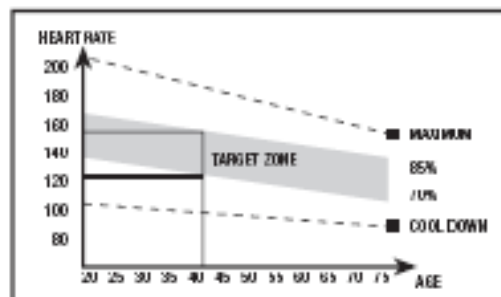
Bemelegítés

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 előre haladtával 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!

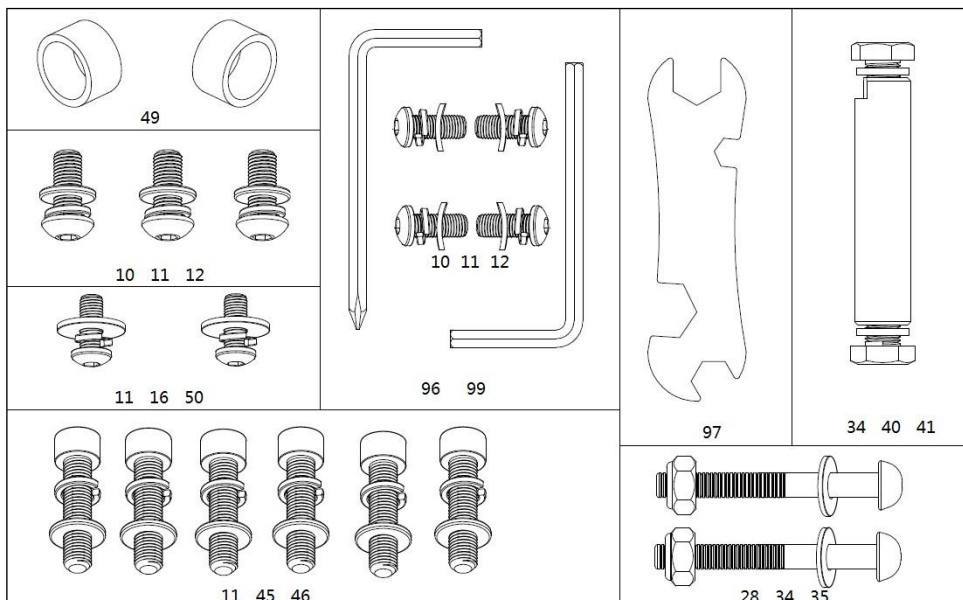
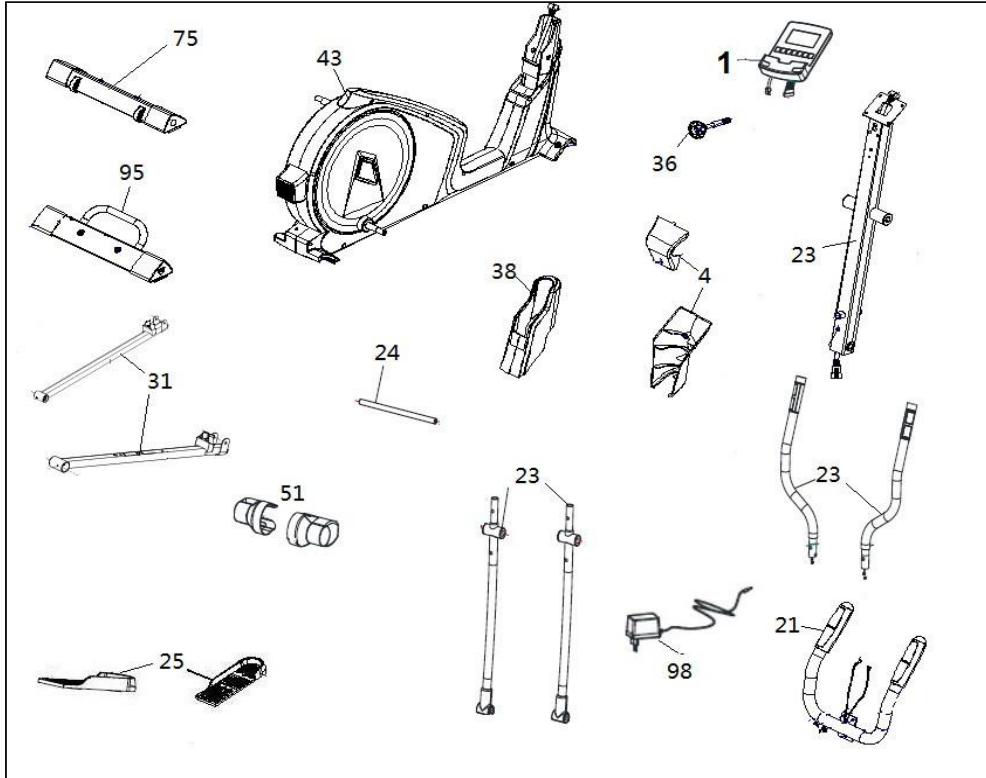
Zsírégetés

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 elliptikus tréner alkatrészeit a kartondobozból. Győződjön meg arról, hogy az össze alkatrész megtalálható.

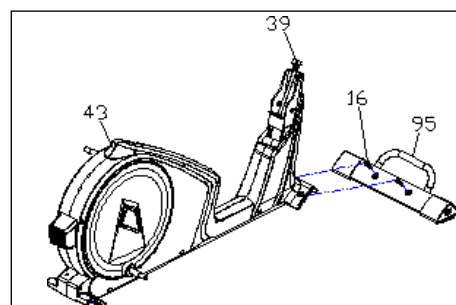


1	Konzol	4	Hátsó és elülső kapaszkodó borítás
13L	Bal oldali felső mozgó kar	13R	Jobb oldali felső mozgó kar
18F	Konzol elülső borítás	18B	Konzol hátsó burítás
19L	Bal oldali alsó kar	19R	Jobb oldali alsó kar
21	Kapaszkodó	23	Tartóoszlop
24	Keresztrúd	25L	Bal oldali pedál
25R	Jobb oldali pedál	31L	Bal oldali lábtartó
31R	Jobb oldali lábtartó	36	Állítócsavar
38	Alsó tartóoszlop borítás		
43	Váz	51	Bal és jobb hátsó lábtartó burkolat
75	Hátsó stabilizátor kerekkel	95	Elülső stabilizátor állítható lábakkal
116	Adapter		Villáskulcs
2	M5x10 csavar	5	M5x15 csavar
10	M8x20 csavarok	11	Rugós alátét
12	Alátét	16	Csavar
17	Alátét		
20	Távtartó alátét	28	M10x78 csavar
34	Lapos alátét	35	M10 anya
45	Alátét	46	M8x35 csavar
49	Alátét	50	Alátét
52	M5x7,5 csavar		Imbuszkulcs 5mm
	Villáskulcs		

Összeszerelés

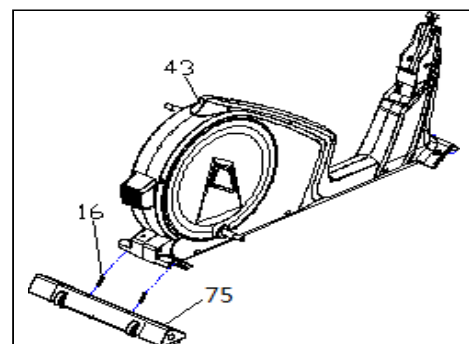
Az elülső stabilizátor rögzítése

Keresse elő a állítható lábakkal ellátott elülső stabilizátor lábat (95), majd rögzítse hozzá a váz (43) elülső részéhez az ábra alapján 2 db csavar (16) segítségével. Az összeszereléshez használja az 5 mm-es imbuszkulcsot; először helyezze be a csavarokat, és csak azt követően kezdje el teljesen betekerni azokat.



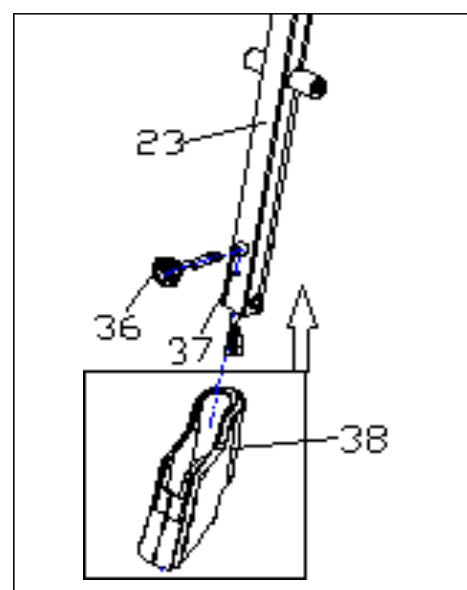
Az hátsó stabilizátor rögzítése

Keresse elő a kerekkel rendelkező hátsó stabilizátor lábat (75), majd rögzítse hozzá a váz (1) hátsó részéhez az ábra alapján 2 db M8x60 csavar (26), 2 db csavar (16) segítségével. Az összeszereléshez használja az 5 mm-es imbuszkulcsot; először helyezze be a csavarokat, és csak azt követően kezdje el teljesen betekerni azokat.



Tartóoszlop rögzítése

Keresse elő a tartóoszlopot (23). Helyezze rá az alsó tartóoszlop borítást (38) a tartóoszlopra (23) az ábrán található nyíl irányába. vegye elő az állítógombot (36) és csavarja az óramutató járásával megegyező irányba a tartóoszlop (36) nyílásába de ne teljesen.

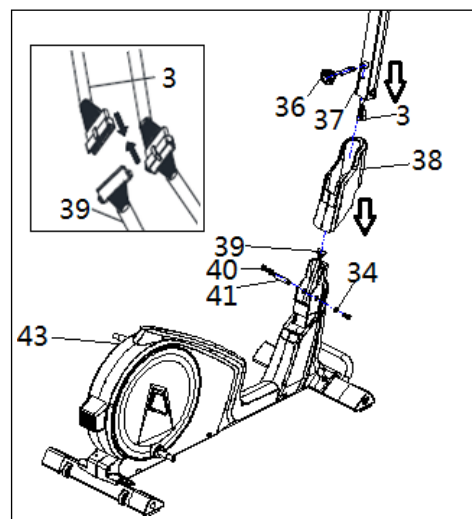


Tartóoszlop rögzítése

Ehhez a szerelési lépéshez kérje egy másik személy segítségét.

Távolítsa el az 2 db csavart (40), az 1 db alátétet (34), valamint az 1 db tengelyt (41) a tartóoszlop (23) elülső részéről az ábra alapján. Helyezze közel a tartóoszlopot (23) a vázhoz (43) az ábra alapján és tartsa egy másik személy addig amíg a vezetékeket össze nem dugja.

Csatlakoztassa a tartóoszlopból kilógó vezetéket (3), a vázból kilógó vezetékkel (39) a kinagyított ábra segítségével. A vezetékeknek könnyen egymásba kell csúszniuk.



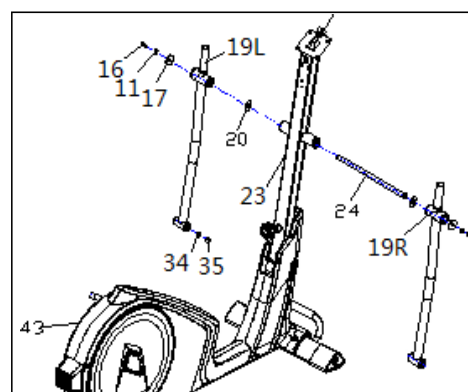
Helyezze a tartóoszlopot (23) a váz (43) elülső nyílásába. Ügyeljen arra, hogy ne csípje be a vezetékeket. Majd rögzítse össze őket az előbbiekben eltávolított csavarok, tengely és alátét segítségével. Tekerje be teljesen az állítógombot (36). Csúsztassa rá az alsó tartóoszlop borítást a váz (43) és a tartóoszlop (23) szerelékére.

Keresztrúd és a mozgó karok rögzítése

Vegye elő a keresztrudat (24) és helyezze be a távtartó perselyeken keresztül a tartóoszlopba (23) az ábra alapján. A keresztrúd mindkét oldalára helyezze 1-1 db lapos alátétet (20).

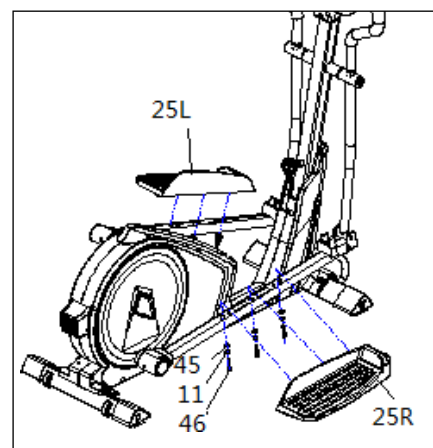
Vegye elő és helyezze rá a bal oldali alsó kart (19) („L” betűvel jelölve) a keresztrúdra (24) az ábra alapján. Vegye elő és helyezze rá a jobb oldali alsó kart (19) („R” betűvel jelölve) a keresztrúdra (24) az ábra alapján.

Helyezze fel mindkét oldalon 1-1 db rugós és lapos alátétet (17 és 11) a keresztrúdra (24) mindkét végére. Rögzítse az alsó karokat (19) mindkét oldalról 1-1 db csavar (16) és a villáskulcsok segítségével. Húzza meg szorosan a csavarokat.



Pedálok rögzítése

Távolítsa el a 6 db csavart (46), a 6 db rugós alátétet (11) és a 6 db lapos alátétet (45) a jobb és bal oldali pedálokból (25L és 25R). Helyezze fel a jobb oldali pedált (25) („R” betűvel jelölve) a jobb lábtartóra (31) („R” betűvel jelölve), majd rögzítse össze őket az előbbiekben eltávolított a 3 db csavar (46), a 3 db rugós alátét (11) és a 3 db lapos alátét (45) segítségével. Húzza meg jól a csavarokat.

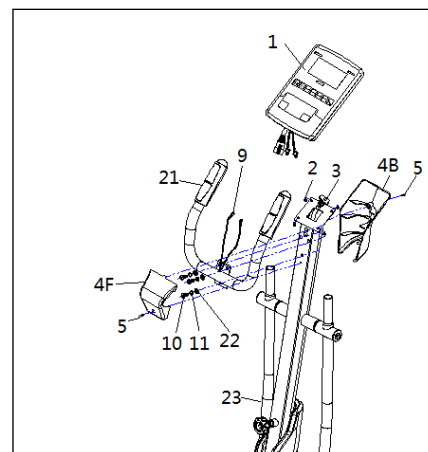


Ezután helyezze fel a bal oldali pedált (25) („L” betűvel jelölve) a bal lábtartóra (31) („L” betűvel jelölve), majd rögzítse össze őket az előbbiekben eltávolított 3 db csavar (46), a 3 db rugós alátét (11) és a 3 db lapos alátét (45) segítségével. Húzza meg jól a csavarokat.

Kapaszkodó rögzítése

Kérje egy másik személy segítségét. Távolítsa el a 2 db csavart (10), a 2 db rugós alátétet (11) és a 2 db alátétet (22) a kapaszkodóból (21). Dugja a kapaszkodóból (21) kilógó vezetékeket (9) a tartóoszlop (23) elülső nyílásán és húzza ki a felső nyílásán keresztül.

Helyezze a kapaszkodót (21) a tartóoszlopra (23) az ábra alapján. Rögzítse össze őket az előbbiekben eltávolított 2 db csavar (10), a 2 db rugós alátét (11) és a 2 db alátét (22) segítségével. Vigyázzon, hogy be ne csípje a vezetékeket.



Konzol rögzítése

Kérje egy másik személy segítségét. Vegye elő a konzolt (1) és helyezze közel a tartóoszlophoz (23). Tartsa meg így egy másik személy a konzolt (1) addig, amíg a vezetékeket össze nem illesztette. Fogja meg a tartóoszlopból (23) kilógó vezetékeket (3 és 9) és dugja be a konzol (1) hátulján található csatlakozókba.

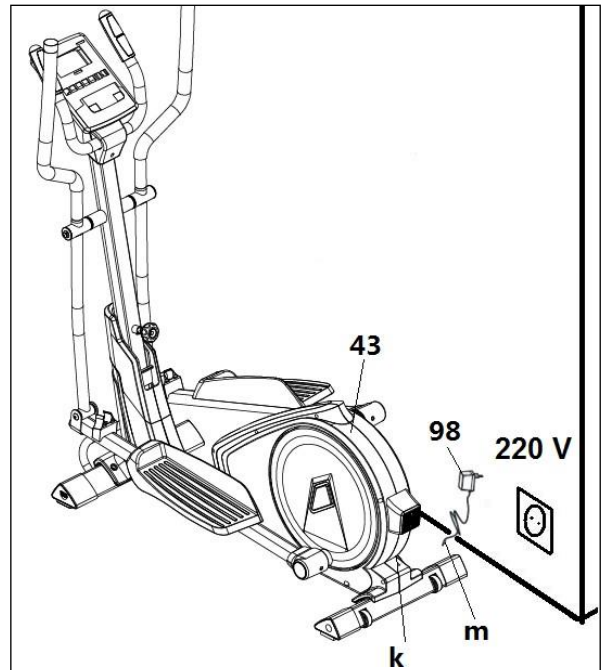
Csavarjuk ki és tegye félre a konzol (1) hátulján található 4 db csavart (2). Ezután csúsztassa rá a konzolt (1) a tartóoszlop (23) tetejére az ábra alapján. Ügyeljen arra, hogy a kábelek meg ne sérüljenek, be ne csípődjenek. Rögzítse a konzolt (1) a tartóoszlophoz (23) az előbbiekben eltávolított 4 db csavart (100) segítségével; először helyezze be az összes csavart, és csak azt követően kezdje el teljesen betekerni azokat.

Helyezze fel a hátsó és elülső kapaszkodó borítás (4F és 4B) a kapaszkodó (21) és a tartóoszlop (23) rögzítéséhez az ábra alapján. Rögzítse össze őket a 2 db csavar (5) segítségével.

FIGYELEM: Nagyon fontos az összes csavar újbóli meghúzása kb. 1 hét után, amelyet a gép összeszerelésénél felhasznált. Ezzel elkerülheti a furcsa zajokat és az esetleges meghibásodásokat.

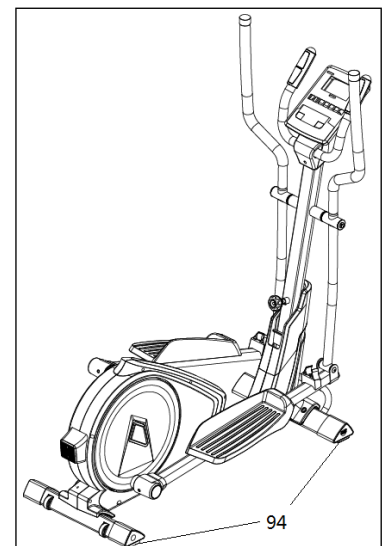
Az edzőgép hálózatba helyezése

Az adapter (98) 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 szintező lábak (94) fel és lefelé történő csavarásával lehet megszüntetni.



Mozgatás és tárolás

Az elliptikus edzőgép könnyű és kényelmes mozgathatóság érdekében el van látva

szállítókerekekkel. Emelje meg az edzőgépet az elülső stabilizátoron található tartókonzol segítségével, addig amíg az nem képes az elülső szállítókerekeken gördülni, majd tolja az edzőgépet sík felületen keresztül a végső helyére!

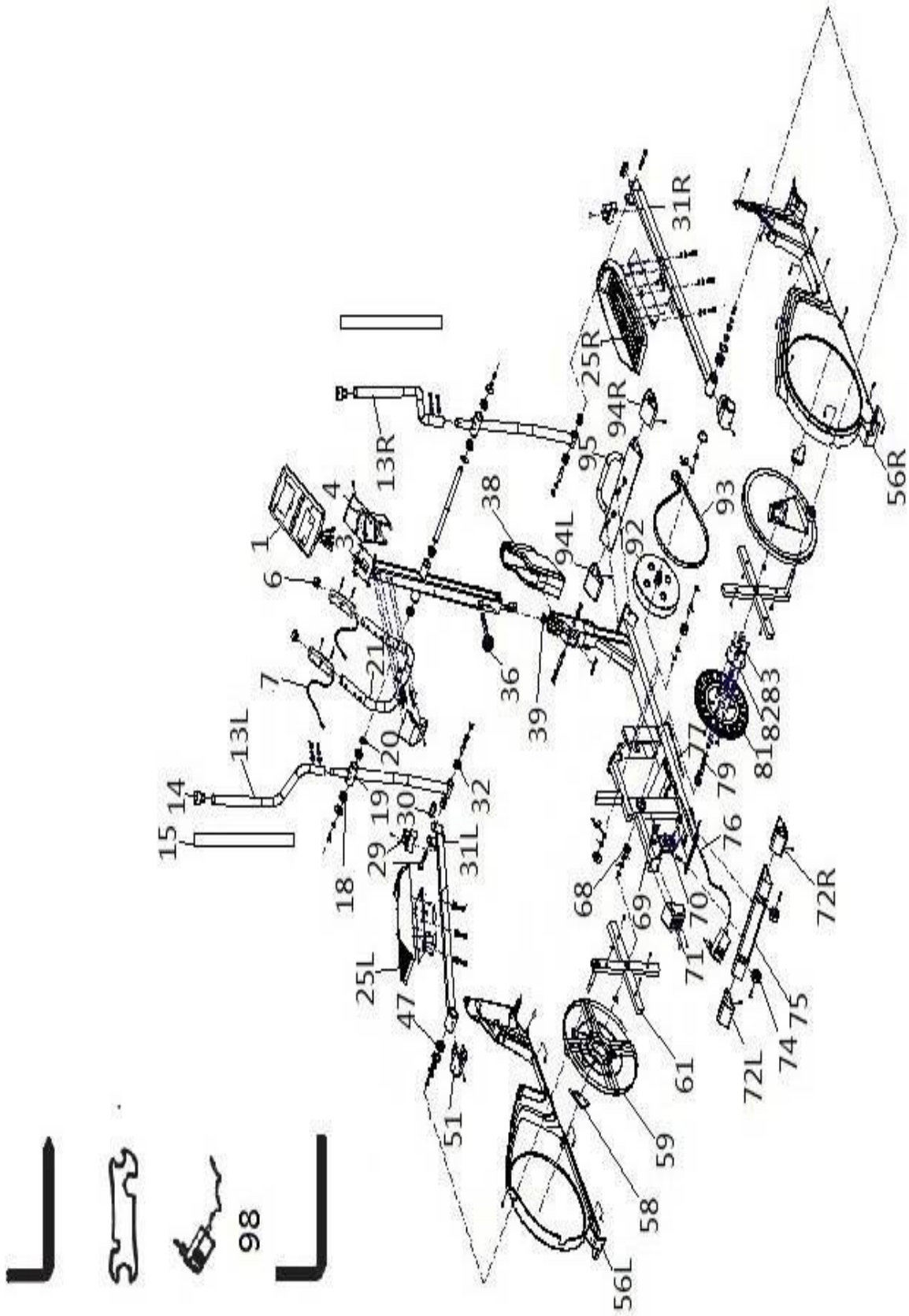
az edzőgép kis helyen történő tárolásához először az állítógombot (36) csavarja ki óramutató járásával ellentétes irányba és húzza meg. Hajtsa le a tartóoszlopot (23) a vázra (43). majd emelje meg az elliptikus tréner az elülső stabilizátoron található tartókonzol segítségével addig, amíg a gép a hátsó támasztékon megáll. Az elliptikus tréner üzembe helyezéséhez fogja meg az elülső stabilizátoron található tartókonzolt, támassza ki a lábával a gép váz részét és lassan eressze le a készüléket stabil helyzetbe.

Az edzőgépet száraz helyen tárolja ahol nincs jelentős hőmérséklet ingadozás!

Ha bármilyen kérdése van, forduljon Vevőszolgálatunkhoz!

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

Robbantott ábra



Alkatrész lista

N°	Code	N°	Code	N°	Code
1	0190417	31R	G2518031R	72R	G2518072R
3	0190156	32	FI202071	74	G2518074
4	G2518004	36	G2518036	75	G2518075
6	G2518006	38	G2518038	76	0190160
7	G2518007	39	0190157	77	G2518077
13L	G2518013L	47	G2518047	79	G2518079
13R	G2518013R	51	G2518051	81	G2518081
14	G2352010	56L	G2518056L	82	G2518082
18	G2518018	56R	G2518056R	83	G2518083
19	G2518019	58	G2518058	92	G2518092
20	FI202079	59	G2518059	93	G2518093
21	G2518021	61	G2518061	94L	G2518094L
25L	G2518025L	68	G2352077	94R	G2518094R
25R	G2518025R	69	0190159	95	G2518095
29	G2518029	70	0190154	98	0190174
30	FI200014	71	G2518071		
31L	G2518031L	72L	G2518072L		



Español	Por medio de la presente <i>Exercycle S.L.</i> declara que este producto cumple con los requisitos esenciales y cualesquiera otras disposiciones aplicables o exigibles de las Directivas 2009/125/CE, 2011/65/CE, 2004/108/CE y 2006/95/CE.
English	Hereby, <i>Exercycle S.L.</i> , declares that this product is in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of Directives 2005/32/EC, 2011/65/EC, 2004/108/EC and 2006/95/EC.
Français	Par la présente <i>Exercycle S.L.</i> déclare que cette appareil est conforme aux exigences essentielles et aux autres dispositions pertinentes des directives 2009/125/CE, 2011/65/CE, 2004/108/CE et 2006/95/CE.
Deutsch	Hiermit erklärt <i>Exercycle S.L.</i> , dass sich das Gerät in Übereinstimmung mit den grundlegenden Anforderungen und den übrigen einschlägigen Bestimmungen der Richtlinien 2009/125/EG, 2011/65/EG, 2004/108/EG und 2006/95/EG befindet.
Português	<i>Exercycle S.L.</i> declara que este producto está conforme com os requisitos essenciais e outras disposições das Directivas 2009/125/CE, 2011/65/CE, 2004/108/CE e 2006/95/CE.
Magyar	A BH Fitness - <i>Exercycle S.L.</i> kijelenti, hogy ez a termék megfelel a 2009/125 / EK, a 2011/65 / EK, a 2004/108 / EK és a 2006/95 / EK irányelv alapvető követelményeinek és minden egyéb alkalmazható vagy végrehajtható rendelkezésének.

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