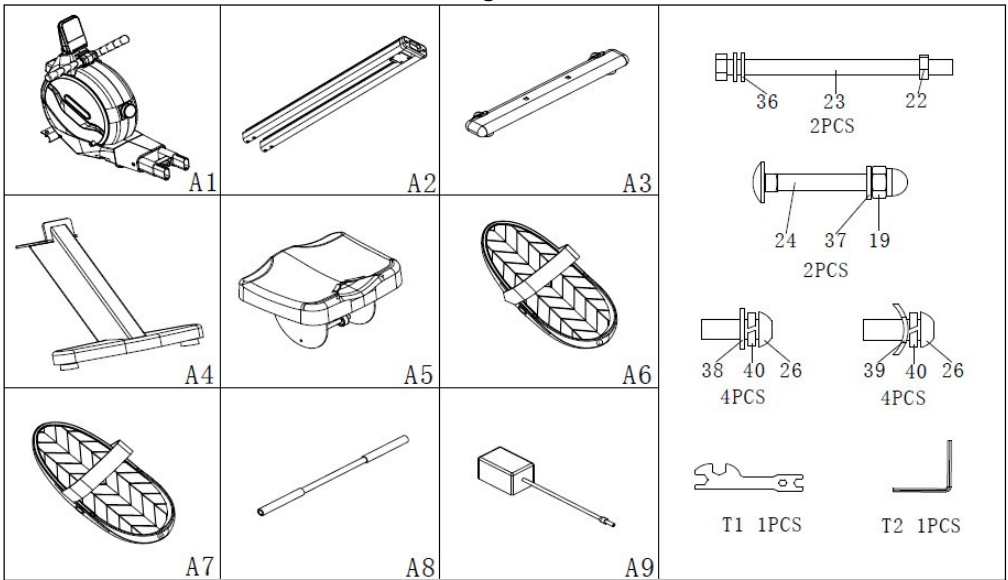
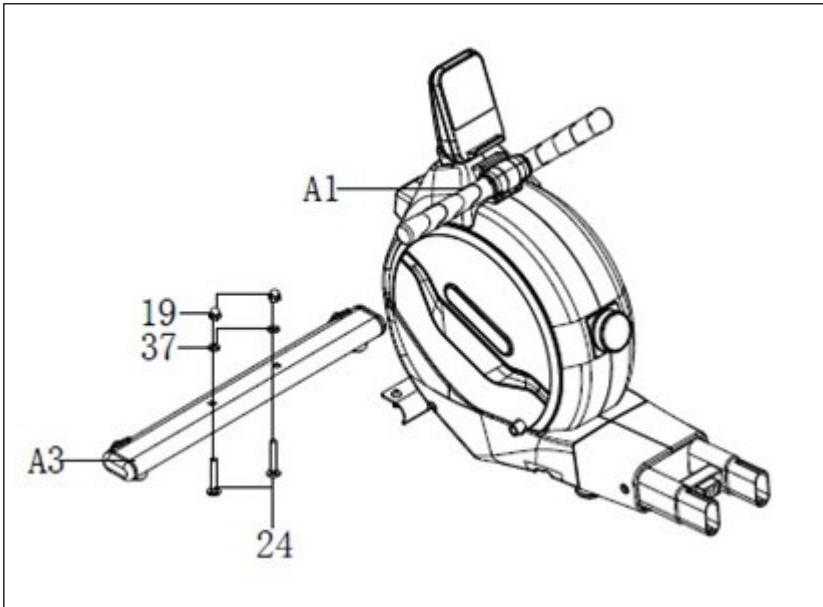


## Összeszerelési és használati útmutató

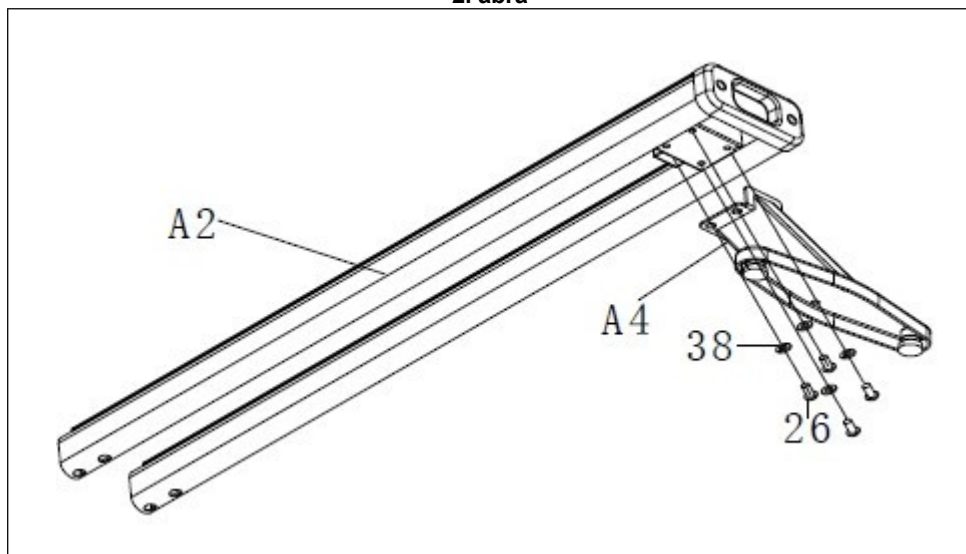
Fig.0



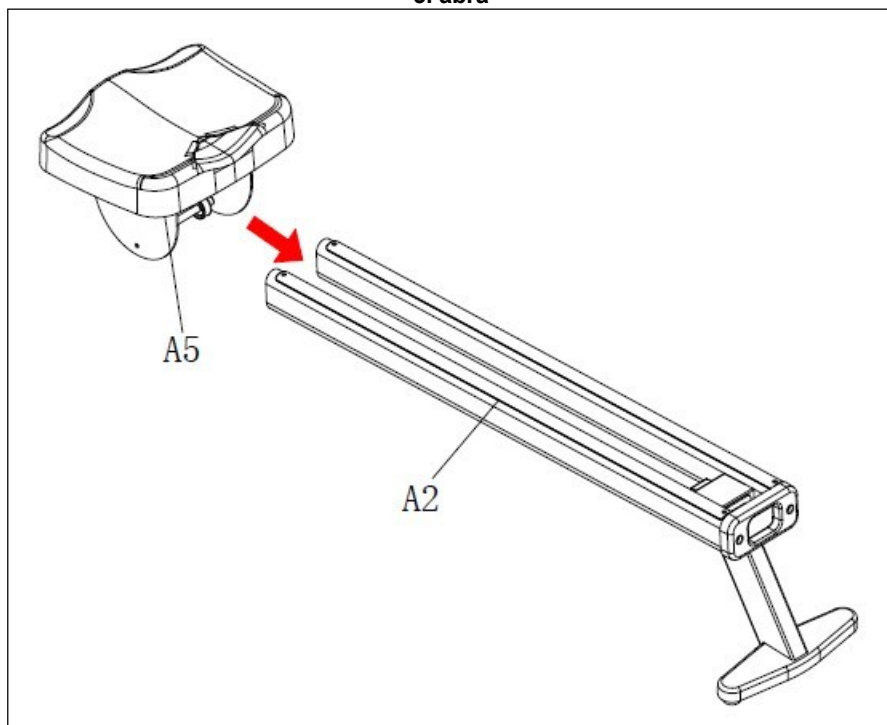
1. ábra



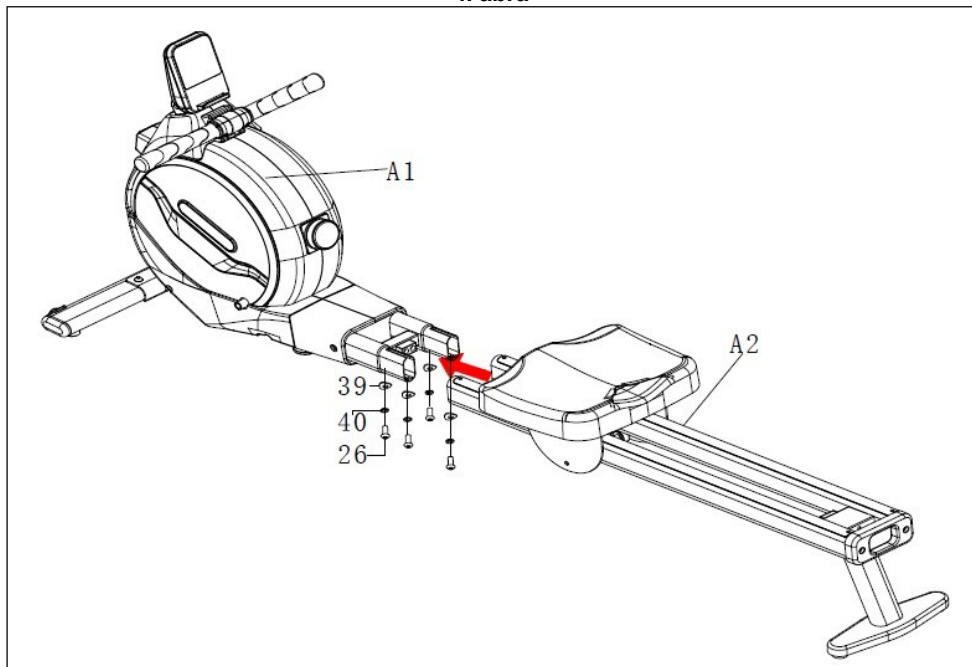
2. ábra



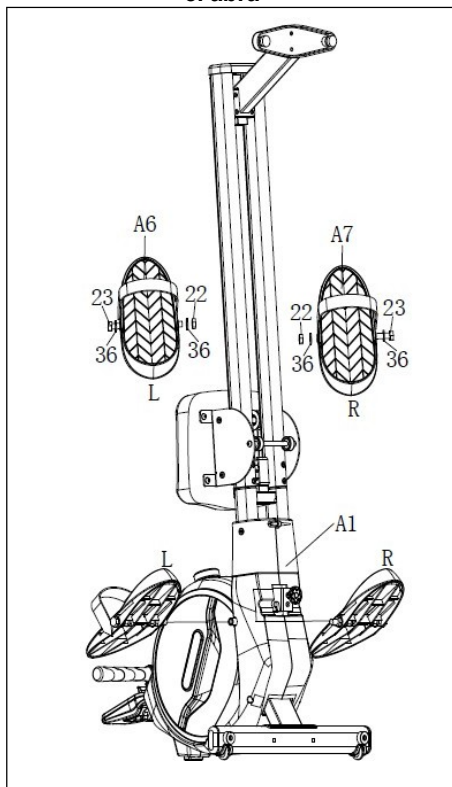
3. ábra



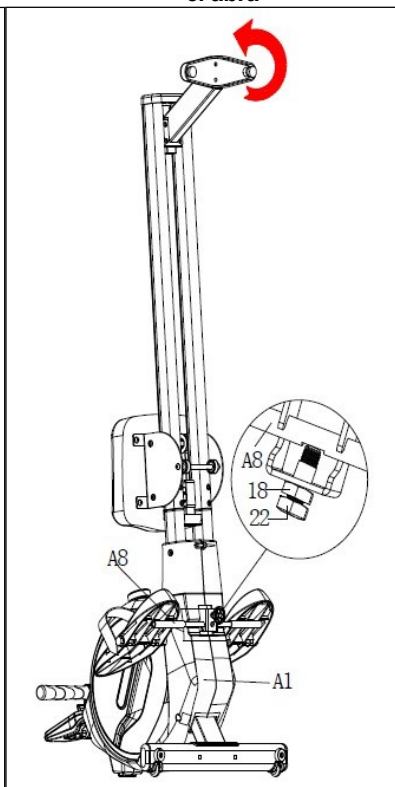
4. ábra



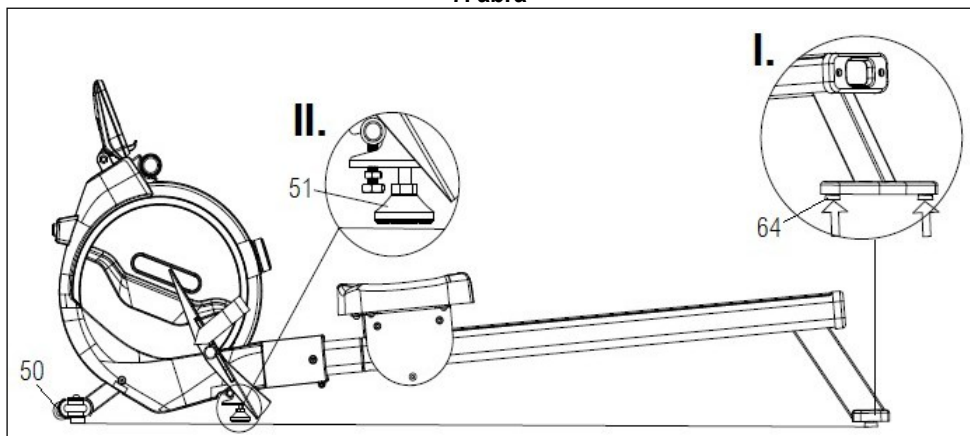
5. ábra



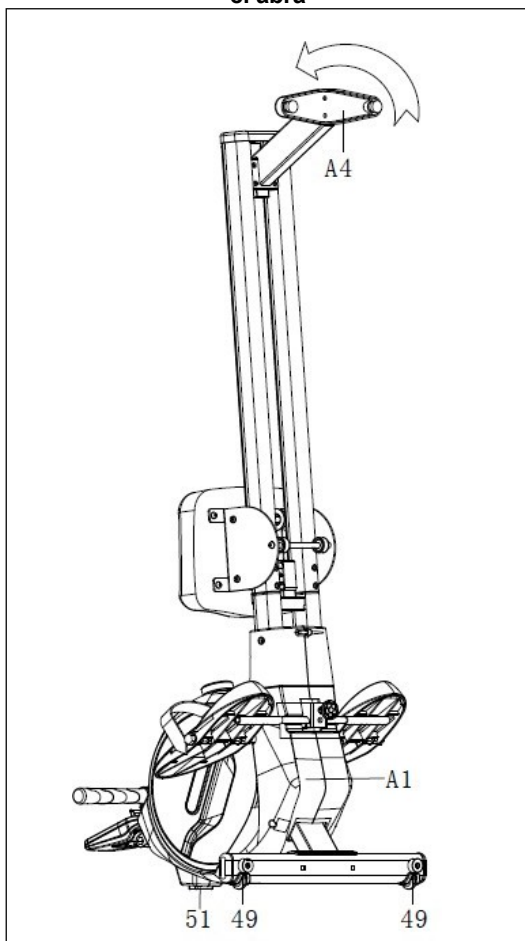
6. ábra



7. ábra



8. ábra



## BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK.-

Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. teljes körű fizikális vizsgálaton részt venni.

Dolgozzon az ajánlott edzési szinten, ne terhelje túl magát. Ha bármilyen fájdalmat vagy kellemetlenséget érez, azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvosához.

A készüléket szilárd, sík felületen, a padló vagy a szőnyeg valamilyen védelmével ellátott felületen használja.

## ÁLTALÁNOS UTASÍTÁSOK.-

Olvassa el figyelmesen a jelen kézikönyvben található utasításokat. Fontos információkat tartalmaz a gép összeszerelésével, biztonságával és használatával kapcsolatban.

**1** Ezt a készüléket bevizsgálták, és megfelel az EN957 szabvány H.C. osztályának, kizárólag háztartási használatra alkalmas. A felhasználó maximális súlya 120 kg.

**2** Tartsa távol a kezét a mozgó alkatrészekről.

**3** Egyszerre csak egy személy .

**4** a készülék használata közben szédülést, hányingert, mellkasi fájdalmat vagy bármilyen más tünetet tapasztal, **ÁLLJON MEG** a gyakorlatot. **KERESSE A CÍMEN. AZONNAL ORVOSI SEGÍTSÉGET**

**5** A készüléket vízszintes, szilárd felületen használja. NE használja a kerékpárt a szabadban vagy víz közelében.

**6** A szülőknél és/vagy a gyermekekért felelős személyeknek mindig figyelembe kell venniük a gyermekek kíváncsi természetét, és azt, hogy ez gyakran veszélyes helyzetekhez és viselkedéshez vezethet, ami a következőket eredményezi

balesetek. Ezt a készüléket semmilyen körülmények között nem szabad játékként használni.

**7** A készüléket egyszerre csak egy személy használhatja.

**8** Használjon megfelelő ruházatot és lábbelit. Győződjön meg arról, hogy minden fűző/zsinór megfelelően van megkötve.

**9** Ezt a készüléket csak a jelen kézikönyvben leírt célokra szabad használni. NE használjon a gyártó által nem ajánlott tartozékokat.

**10** Ne helyezzen éles tárgyakat a gép közelébe.

**11** Fogatékmal élő nem használhatják a gépet szakképzett személy vagy orvos segítségével nélkül.

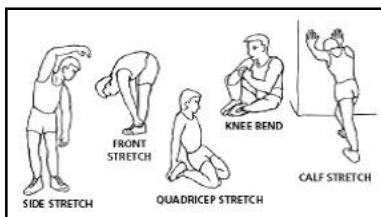
**12** A berendezés használata előtt végezzen bemelegítő nyújtógyakorlatokat.

## GYAKORLÁSRA VONATKOZÓ UTASÍTÁSOK.-

### Bemelegítő fázis

Ez a szakasz felgyorsítja a szervezet vérkeringését, és felkészíti az izmokat az edzésre. Emellett csökkenti a görcsök és a rándulások kockázatát.

Célszerű néhány nyújtó gyakorlatot végezni, mint az alábbiakban látható.



Minden egyes szakasznak körülbelül 30 másodpercig, ne terhelje túl az izmokat. Ha fájdalmat érez, hagyja abba.

**Őrizze meg ezeket az utasításokat a későbbi használatra.**

## **1.- ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ.-**

Vegye ki a készüléket a dobozából, és győződjön meg róla, hogy minden darab ott van-e. Fig.0:

**A készülék összeszerelésekor egy második személy segítsége ajánlott.**

(A1) Főtest (A2)

Sín

(A3) Első stabilizátor rúd

(A4) Hátsó stabilizátor rúd

(A5) Ülés

(A6) Bal pedál (A7)

Jobb pedál (A8)

Pedáltengely (A9)

Adapter

### **Hardver készlet.-**

(23) M12x167-es csavar

(36) Alátét D12xD24x2.0

(22) M12-es anya

(24) csavar M8x45

(37) D8 alátét

(19) M8-as anya

(26) csavar M8x20

(40) D8 alátét

(39) D8 alátétkulcs

D8 kulcsok

## **1.- AZ ELSŐ STABILIZÁTOR RÚD FELSZERELÉSE.-**

Hozza az első stabilizátor rudat (A3) a fődarabhoz (A1) (1. ábra), helyezze be a csavarokat (24), illessze be az alátéteket (37) és az anyákat (19). Szorosan húzza meg.

## **2.- A HÁTSÓ TÁMASZ FELSZERELÉSE.-**

Helyezze a hátsó támaszt (A4) a sín (A2) aljára, 2. ábra.

Szerelje fel a csavarokat (26) az alátétekkel együtt.

(38) és szorosan húzzuk meg.

## **3.- AZ ÜLÉS FELSZERELÉSE.-**

Helyezze be az ülést (A5) a sínbe (A2) a nyíl által jelzett irányban, ahogyan az a 3. ábrán látható.

## **4.- AZ ALUMÍNÍUM SÍN FELSZERELÉSE.-**

Helyezze az alumínium sánt (A2) a nyíl által jelzett irányban a központi keretbe (A1) 4. ábra.

Helyezze be a csavarokat (26) és az alátéteket (40),

(39) és szorosan húzzuk meg.

## **5.- A LÁBTARTÓK FELSZERELÉSE.-**

Szerelje fel a csavarokat (23), az alátéteket (36) és az anyákat (22) a bal (A6) és a jobb (A7) lábtartóra, 5. ábra.

Használja a többfunkciós kulcsot a bal (A6) és a jobb (A7) pedál felszereléséhez a főtesthez (A1), 5. ábra.

## **6.- A PEDÁLTENGELY FELSZERELÉSE.-**

Emelje fel a készüléket a 6. ábrán látható nyíl irányába, és helyezze függőlegesen. A többfunkciós csavarkulcs segítségével szerelje fel a pedáltengelyt (A8) a csavar (22) és az anya (18) segítségével.

## **LEVELLING.-**

Miután a készüléket a gyakorlat végzéséhez szükséges végleges helyzetbe helyezte, győződjön meg arról, hogy laposan ül a padlón és vízszintesen áll. Ezt az állítható támasztóblokkok (64) fel- vagy lefelé csavarozásával érheti el, ahogyan az a 7. ábra I. részén látható. A talpbetétnek (51) 5-10 mm-re kell lennie a talajtól, 7. ábra, II.

## **MOZGÁS ÉS TÁROLÁS.-**

A készülék kerekkel (50) van felszerelve (7. ábra), hogy könnyebb legyen a mozgatása. A készülék elülső részén található kerek megkönnyíti a készülék mozgatását egy kiválasztott

pozícióba, a készülék hátulját kissé felfelé emelve és tolva.

A készüléket száraz, lehetőleg hőmérsékletváltozásnak nem kitett helyen tárolja.

### **AZ EGYSÉGED HAJTOGATÁSA.-**

Fogja meg a hátsó támaszt (A4), és emelje fel a készüléket a nyíl irányába, 8. ábra. Helyezze függőlegesen úgy, hogy a támaszok (49) és a talpbetét (51) a talajon álljanak.

Ha bármilyen kérdése van, ne habozzon kapcsolatba lépni a Műszaki Segítségnyújtó Szolgálattal az ügyfélszolgálaton (lásd a kézikönyv utolsó oldalát).

**A BH FENNTARTJA A JOGOT, HOGY ELŐZETES ÉRTESÍTÉS NÉLKÜL MÓDOSÍTSA TERMÉKEINEK SPECIFIKÁCIÓIT.**

## MAGYAR EVEZÉSTECHNIKA



### 1.- TÁMADÁS

- Karok részben kinyújtva.
- A lábak a testhez közelednek.
- A test enyhén előre dől.

### 2.- KEZDJE MEG A CSELEKVÉST

- A karok teljesen .
- Kezdje a lábmozgást.
- Evező térdmagasság felett.
- Test mozog a a függőleges helyzetbe.

### 3.- CSELEKVÉS

- A lábak hátrafelé nyomódnak.
- A karok kezdenek behajolni, amint áthaladtak a térdeken.

### 4.- VÉGE

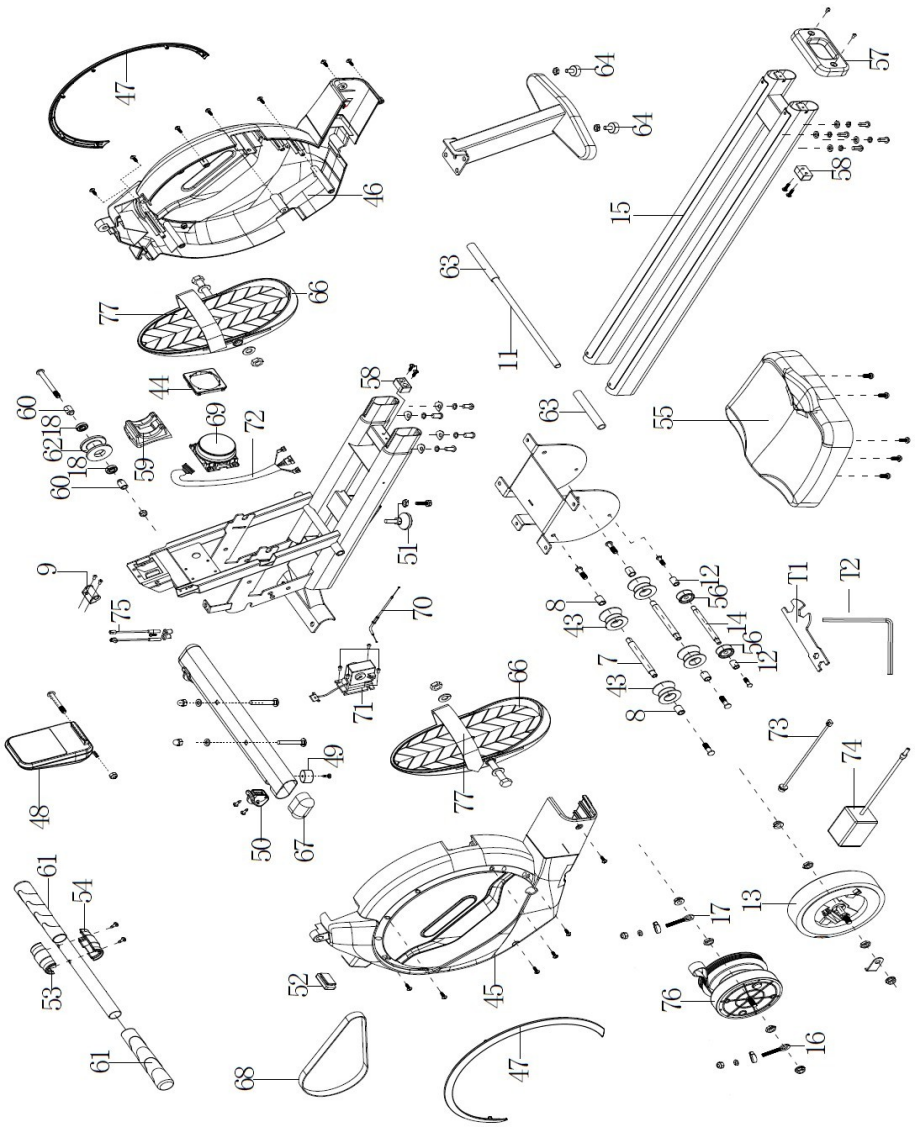
- Az evezőrudat mellmagasságba hozzuk.
- Lábai részben .
- A test enyhén hátradől.

### 5.- VISSZAVÉTEL

- A karok kinyújtva.
- Lábak behajlítva.

### 6.- ELŐKÉSZÍTÉS

- Térjen vissza a támadási pozícióba.
- Ne engedje el az evezőrudat.



**R311007 1**

<b>NEM.</b>	<b>Angol leírás</b>	<b>Descripción en español</b>	<b>Kód:</b>
7	Kétfejű menetes tengely 1	Eje 1	R311007
8	Távolítóhüvely 1	Casquillo 1	R311008
9	Forgó kerékülés	Salida correa	R311009
11	Pedál tengely	Eje pedales	R311011
12	Távolítóhüvely 2	Casquillo 2	R311012
13	Mágneses kerékkészlet	Volante	R311013
14	Kétfejű menetes tengely 2	Eje 2	R311014
15	Alumínium szalag	Carril aluminio	R311015
16	Kerek lyukú rúd	Tensor izquierdo	R311016
17	Lapos lyukú rúd	Tensor derecho	R311017
18	Mélyhornyú golyóscsapágy 6900Z	Rodamiento 6900Z	R311018
43	Ülés csigakerék	Polea sillín	R311043
44	Gombtartó	Soporte pomo	R311044
45	Láncburkolat (balra)	Tapa izquierda	R311045
46	Láncburkolat (jobbra)	Tapa derecha	R311046
47	Díszítő szalag	Tapa decorativa	R311047
48	Monitor	Soporte ipad	R311048
49	Lábpárna	Pite	R311049
50	Mozgó kerék	Rueda caballete	R311050
51	Állítható lábpárna	Pite állítható	R311051
52	Párnás lábpárna	Soporte plegado	R311052
53	Rázócső felfelé fedél	Tapa superior manillar	R311053

54	Rázócső lefelé borítás	Tapa inferior manillar	R311054
55	Ülés	Sillín	R311055
56	Ülőpárna korlátozó csiga	Polea tope sillín	R311056
57	Sínfedél	Tapsín	R311057
58	Limit pad	Tope	R311058
59	Fogantyú párna	Tapa	R311059
60	Csigakerék határcső	Polea	R311060
61	Fogantyú markolat	Espuma manillar	R311061
62	Szalagkerék	Rueda cinta	R311062
63	Külső persely	Casquillo	R311063
64	Állítható lábpárna	Pite állítható	R311064
66	Pedál	Reposapiés	R311066
67	Csődugó	Tapón	R311067
68	Öv	Correa	R311068
69	Gomb	Monitor+pomo	R311069
70	Feszültségvezeték	Kábel tensión	R311070
71	Motor	Motor	R311071
72	Csatlakozó kábel	Kábelház	R311072
73	Tápkábel	Kábel potencia	R311073
74	Adapter	Adaptador	R311074
75	Érzékelő	Reenvío	R311075
76	Tavaszi szerelvény	Set polea	R311076
77	Pedál tépőzár	Correa pedál	R311077



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.
Angol	Az <i>Exercycle S.L.</i> kijelenti, hogy ez a termék megfelel a 2005/32/EK, 2011/65/EK, 2004/108/EK és 2006/95/EK irányelvek alapvető követelményeinek és egyéb vonatkozó rendelkezéseinek.
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 alapvető követelmények és a többi vonatkozó rendelkezés a 2009/125/EG, 2011/65/EG, 2004/108/EG és 2006/95/EG irányelvek alapján befindet.
Português	Az <i>Exercycle S.L.</i> kijelenti, hogy a termék megfelel a 2009/125/CE, 2011/65/CE, 2004/108/CE és 2006/95/CE irányelvek alapvető követelményeinek és egyéb rendelkezéseinek.
Italiano	Con la presente <i>Exercycle S.L.</i> dichiara che questo prodotto è conforme ai requisiti essenziali ed alle altre disposizioni pertinenti stabilite delle direttive 2009/125/CE, 2011/65/CE, 2004/108/CE e 2006/95/CE.
Nederlands	Az <i>Exercycle S.L.</i> itt közli, hogy a termék megfelel a 2009/125/EK, 2011/65/EK, 2004/108/EK és 2006/95/EK irányelvek alapvető fontosságú és egyéb vonatkozó előírásainak.

**Gyártóként, arra törekszünk, hogy vásárlóink minden igényét kielégítsük.**

**Ha van kérdése, vagy ha hiányzó, esetleg sérült alkatrészek a termékben, kérem, keresse fel azt a helyet, ahol a terméket vásárolta.**

**FORGALMAZÓ:**

**Sport8 Hungary Kft.**

**1118 Bp. Fehérvári út 168-178.**

**+36 1 877 4841**

**[www.sport8.hu](http://www.sport8.hu)**

**Szerviz elérhetőség:**

**+36205050828**

**[szerviz@sport8.hu](mailto:szerviz@sport8.hu)**

ESESSTNI

A SPECIFIKÁCIÓK ELŐZETES ÉRTESETÉS NÉLKÜL VÁLTOZHATNAK A FOLYAMATOS TERMÉKFEJLESZTÉSI MIATT.

A BH FENNTARTJA A JOGOT, HOGY ELŐZETES ÉRTESETÉS NÉLKÜL MÓDOSÍTSA TERMÉKEINEK SPECIFIKÁCIÓIT.