

Comfort háttámlás kerékpár konzol

A konzol működtetése

A hatékonyabb edzés érdekében a konzol állandó visszajelzést ad a felhasználónak a pedálozás aktuális sebességéről, az eddig megtett távról, az edzés idejéről, az elégetett kalóriák számáról és a mért pulzusról.

Ha az edzés alatt bármikor megnyomja a START/STOP gombot, az egész program megáll. Az újraindításhoz nyomja meg ugyanezt a gombot!

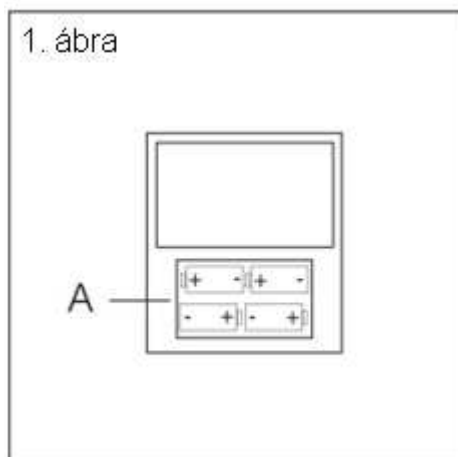
A konzol automatikusan kikapcsol, ha 4 percig nem észlel edzésre utaló tevékenységet.

Az elemek behelyezése

A konzol működtetéséhez 4 darab 1.5 V-os R-14 típusú alkalin elem szükséges. Távolítsa el az elemrekesz (A) fedelét, majd helyezze az elemeket az elemrekeszbe, nagyon vigyázva arra, hogy az elemek „+” pólusai a rekesz pozitív részével érintkezzenek, a „-” pólusok pedig a rekesz negatív jellel jelölt részeihez kerüljenek! Az elemek helyes behelyezése után zárja le az elemrekeszt a korábban eltávolított fedéllel!

Ha az elemek behelyezése után a konzolon homályos lesz a megjelenített kép, távolítsa el az elemeket a rekeszből, várjon 15 másodpercet, majd helyezze vissza őket helyesen! A lemerült elemeket azonnal cserélje ki! A gyenge elemek halvány kijelzést és hibás üzeneteket eredményeznek a konzolon.

Fontos: a lemerült elemeket speciális szeméttárolóban helyezze el a 2. ábra szerint!



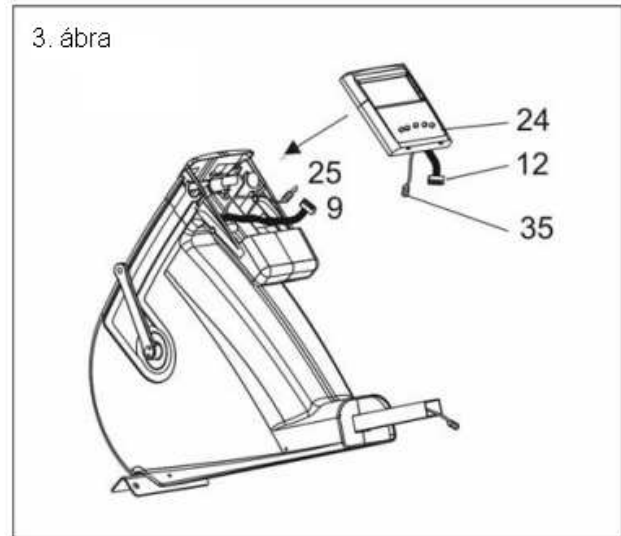
A konzol rögzítése

A markolati pulzsmérők aktiválása

A 3. ábrán látható módon csatlakoztassa a konzolból kijövő vezetékét (35) a kormánycsőből kilógó vezetékkel (25)!

A hálózati kábel csatlakoztatása

A konzolból kilógó vezetékköteget (12) csatlakoztassa a kormánycsőből kilógó vezetékköteggel (9)! Ezután rögzítse a konzolt a kormánycsövön lévő foglalatba!



A konzol fényerejének beállítása

1. Kapcsolja be a konzolt és állítsa azt STOP módba!
2. Nyomja le egyszerre az ENTER és az UP gombokat! 2 másodperc után a konzol hangjelzést ad.
3. Az UP és DOWN gombok segítségével állítsa be a szükséges fényerőt!
4. Nyomjon meg egy gombot a fényerősség értékének mentéséhez STOP módban!

Konzol funkciók

A konzolon 6 konzolgomb van: ENTER, TEST, UP, DOWN, START/STOP, MODE. Az edzésprogramra kiválasztott ellenállási szint a kijelző közepén jelenik meg. A kijelző alsó részében lévő 6 ablak a következő információkat jeleníti meg: TIME (edzésidő), RPM/SPEED (fordulatszám/pedálozási sebesség), DISTANCE/ODOMETER (távolság/az eddig összesen megtett távolság), CALORIES/WATT (elégetett kalóriák száma/watt), THR (célpulzus érték), AGE (felhasználói életkor), PULSE (a mért pulzus)

A konzolba 16 program lett beépítve (1 manuális program, 6 előre beállított program, 1 testzsír százalék kalkuláló program, 4 pulzusprogram, 4 saját szerkesztésű program). Függetlenül attól hogy éppen működik edzésprogram vagy éppen szünetel a használat a MODE gomb segítségével tud léptetni az RPM/SPEED és a DIST/ODO ablakok tartalmait között. A konzolon lévő értékek 0-ra állítása a START/STOP gomb 3 másodperces lenyomásával történik.

Manuális program

A konzol bekapcsolásához nyomja meg a START/STOP gombot, a kijelzőn a PROGRAM 1 üzenet lesz látható. Az UP/DOWN gombok segítségével tudja kiválasztani a program ellenállási szintjét, 16 ellenállási szint elérhető a konzolon.

Időkorlát megadása

Miután kiválasztotta a manuális programot, nyomja meg az ENTER gombot! A TIME ablak elkezd villogni, az UP/DOWN gombok segítségével be tudja állítani a kívánt edzésidőt 1 perc és 99 perc között. Miután kiválasztotta a tréning idejét, nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához! Ekkor a kijelzőn visszaszámlálás történik, ha az idő ablakban 0 jelenik meg, akkor a konzol hangjelzést ad, jelezvén, hogy a program véget ért.

Távolság korlát megadása

Miután kiválasztotta a manuális programot, nyomja meg az ENTER gombot addig, amíg a távolságot kijelző ablak villogni nem kezd! Az UP/DOWN gombok segítségével be tudja állítani a kívánt edzésidőt 0.1 km és 999 km között. Miután kiválasztotta a tréningben megtett távolságot, nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához! Ekkor a kijelzőn visszaszámlálás történik, ha a távolság ablakban 0 jelenik meg, akkor a konzol hangjelzést ad, jelezvén, hogy a program véget ért.

Kalória korlát megadása

Miután kiválasztotta a manuális programot, nyomja meg addig az ENTER gombot amíg a kalóriát kijelző ablak villogni nem kezd!,Az UP/DOWN gombok segítségével be tudja állítani az elégetni kívánt kalóriák számát 10 kalória és 9990 kalória között. Miután kiválasztotta az elégetni kívánt kalória mennyiséget, nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához! Ekkor a kijelzőn visszaszámlálás történik, ha az kalória ablakban 0 jelenik meg, akkor a konzol hangjelzést ad, jelezvén, hogy a program véget ért.

A pulzus beállítása

Miután kiválasztotta a manuális programot, nyomja meg addig az ENTER gombot amíg az életkort jelző ablak villogni nem kezd! Az UP/DOWN gombok segítségével be tudja állítani a felhasználói életkort 10 év és 99 év között. Amikor megadta az életkort, a konzol kiszámít a korhoz egy célpulzus értéket. Ez az érték a maximális pulzusértékünk (220-életkor) 85%-a. Ha a program futása közben a mért pulzus eléri vagy meghaladja ezt az értéket, akkor a kiszámított érték villogni kezd, arra utalva hogy csökkenteni kell a pedálozás sebességét, vagy az ellenállási szintet kell lejjebb állítani.

Előre beállított programok

Nyomja meg a START/STOP gombot a konzol bekapcsolásához, a kijelzőn a PROGRAM 1 üzenet jelenik meg. Az UP/DOWN gombok segítségével lehet a programok között lépkedni. Az előre beállított programok egyikéhez válassza ki a 2-7 programok valamelyikét! Nyomja meg a START/STOP gombokat a kiválasztott program elindításához! A programok 30 percesek és 10 darab 3 perces szegmensekből állnak.

Lehetséges programidőt megadni ezen programokra is, a kiválasztott idő szintén 10 szegmensre fog elosztódni. Az UP/DOWN gombok segítségével tudja a program ellenállási szintjét változtatni.

Testzsír százalékaló kalkuláló program

A 8. program azért lett a konzolba építve, hogy a felhasználó értesülést szerezhessen a testzsír százalékaról, és ehhez mérten ad meg programot neki.

Nyomja meg a START/STOP gombot a konzol bekapcsolásához, a kijelzőn a PROGRAM 1 üzenet jelenik meg. Az UP/DOWN gombok segítségével válassza ki a 8. programot és nyomja meg az ENTER gombot! Az UP/DOWN gombokkal állítsa be a felhasználó nemét, a MALE férfira, a FEMALE nőre utal, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez! Az UP/DOWN gombokkal be tudja állítani a felhasználó magasságát 110 cm és 250 cm között, majd nyomja meg az ENTER gombot! Az UP/DOWN gombok segítségével adja meg a felhasználó életkorát 10 év és 99 év között, majd nyomja meg a START/STOP gombot! Tenyereit helyezze a markolati pulzuszámoló érzékelőre (R)! Rövidesen a kijelző alsó részében megjelenik a FAT% (testzsír százalékaló), a BMR (anyagcsere sebesség) értéke, a BMI (testtömeg index) értéke, valamint a BODY TYPE (testalkat).

A kiszámított testalkatnak megfelelően megjelenik a program profilja, nyomja meg a START/STOP gombot a program indításához! Ha a kijelzőn az E3 hibakód jelenik meg, az arra utal hogy hiba történt a műveletben, ezért helyezze tenyereit helyesen a pulzus érzékelőkre!

Testzsír százalékaló táblázat

Nem / Testzsír %	Alacsony	Alacsony-Átlagos	Átlagos	Magas
Férfi	<13%	13% - 25.8%	26% - 30%	>30%
Nő	<23%	23% - 35.8%	36% - 40%	>40%

Testtömeg index (BMI) táblázat

Sovány	Normális	Enyhén túlsúlyos	Túlsúlyos
<18.5	18.5 – 24.9	25 - 30	>30

Testalkat (BODY TYPE) táblázat

A konzol 9 testalkatot különböztet meg a kiszámított testzsír százalék alapján:

Type 1 (5% - 9%)	Szuper atléta
Type 2 (10% - 14%)	Ideális sportoló
Type 3 (15% - 19%)	Nagyon karcsú
Type 4 (20% - 24%)	Sportoló
Type 5 (25% - 29%)	Egészséges
Type 6 (30% - 34%)	Karcsú
Type 7 (35% - 39%)	Túlsúlyos
Type 8 (40% - 44%)	Nagyon túlsúlyos
Type 9 (45% - 50%)	Extrém elhízott

Pulzusprogramok (P9-P12):

A következő 3 program a mért pulzus alapján működik.

A P9 programban egy állandó pulzus értéket állítunk be, ha a mért pulzus ezt meghaladja, akkor a terhelési szint automatikusan csökken, hogy elérje a kívánt állandó értéket. Ha a mért pulzus nem éri el a kívánt szintet, a pedálok ellenállása automatikusan növekedni fog, hogy a beállított szintnek megfelelő legyen a mért pulzus.

A P10-P12 programokban az életkornak megfelelő de eltérő százalékos célpulzus értéken edzhetünk. A P10 program esetén ez a maximális pulzus 60%-a, a P11 esetén a célpulzus érték a maximális pulzusérték 75%-a, míg a P12 programban a megadott célpulzus érték a maximális pulzus 85%-a. A maximális pulzusértéket úgy kapjuk meg, hogy 220-ból kivonjuk az életkorunkat.

Ezeket a programokat úgy tudjuk használni, hogy először a START/STOP gombbal bekapcsoljuk a konzolt, azon megjelenik a PROGRAM 1 üzenet. Az UP / DOWN gombok segítségével válasszuk ki a kívánt programot P9 és P12 között! Nyomja meg az ENTER gombot és az időt jelző ablak villogni kezd, itt lehet beállítani az UP/DOWN gombok segítségével a tréning idejét. Nyomja meg az ENTER gombot és hasonló módon állítsa be a megtenni kívánt távolságot! Erősítse meg a döntését az ENTER gombbal majd az előzőekhez hasonlóan állítsa be az elégetni kívánt kalóriák számát! Fogadja el a paramétert az ENTER gombbal és végül állítsa be a felhasználói életkort!

Nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához és helyezze tenyereit a markolati pulzusmérő érzékelőre (R)! A kijelző alsó ablakában jelenik meg a cél pulzusérték (TARGET H.R.).

Saját szerkesztésű program (P13-16)

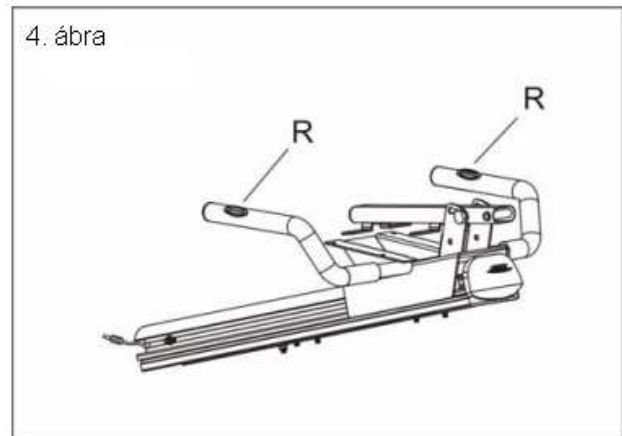
A konzol 13-16. programjait a felhasználó szerkeszti meg a saját igényei szerint. Nyomja meg a START/STOP gombot a konzol bekapcsolásához és azon a PROGRAM 1 üzenet jelenik meg. Az UP/DOWN gombok segítségével válassza ki a P13-16 programot a lehetséges edzésprogramok közül! Nyomja meg az ENTER gombot!

Az időt jelző ablak villogni kezd és az UP/DOWN gombokkal be tudja állítani a tréning idejét. Nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez!

Hasonló módon állítsa be a megtenni kívánt távolságot! Erősítse meg a döntését az ENTER gombbal majd állítsa be az elégetni kívánt kalóriák számát ugyanígy! Fogadja el a paramétert az ENTER gombbal és végül adja meg a felhasználói életkort! Nyomja meg az ENTER gombot a jóváhagyáshoz, majd az UP/DOWN gombok segítségével beállíthatja a villogó első szegmensre a kívánt ellenállási szintet! Nyomja meg az ENTER gombot és a következő szegmens oszlopa fog villogni és az előzőhöz azonos módon tud hozzá ellenállási szintet rendelni. Folytassa ezt addig, amíg az összes szegmensre nem programozott ellenállási szintet! A program indításához nyomja meg a START/STOP gombot! Ha a programra nem állított be külön programidőt, akkor arra a gyári alapértelmezés – a 30 perc – lesz a mérvadó. Ilyen esetben egy szegmens időtartama 3 perc lesz.

A markolati pulzusrő használata:

Ezzel az alkalmazással a pulzus mérése úgy történik, hogy mindkét tenyerét ráhelyezi a markolati pulzusrő érzékelőire (R) melyek a konzol markolatokon vannak elhelyezve. (4. ábra) Miután tenyereit az érzékelőkre helyezte, a konzol jobb oldalán egy szív alakú jel kezd villogni, majd nem sokkal később mellette megjelenik a mért numerikus értéke is. Ha a tenyerek nem a megfelelően lettek az érzékelőkre helyezve, akkor nem sikerül a pulzus mérése. Ha a mért pulzus értéke „P” lesz vagy a szív alakú jel nem villog, akkor győződjön meg arról, hogy tenyereit az ábra szerint helyezte rá az érzékelőkre és arról, hogy a csatlakozók (25) és (35) csatlakoztatva vannak a konzol hátsó részén.



Fitness teszt mérés:

Az edzőgép konzoljába beépítésre került egy alkalmazás, mely a nyugalmi pulzusra való időtartamot méri a tréning befejezése után. Miután az edzést befejezte, tartsa tenyereit a markolati pulzusrő érzékelőin (R) majd nyomja meg a TEST gombot! Ezzel megkezdődik egy visszaszámítás 1 perctől, a kijelzőn csak az idő és a mért pulzus értéke látható. A visszaszámítás ideje alatt a pulzusrő méri a felhasználó pulzusát. A nyugalmi pulzus ideje megjelenik a pulzus ablakban. Ha ezalatt az 1 perc alatt bármikor is úgy dönt hogy megszakítja a tesztet, akkor nyomja meg a TEST gombot és visszakerül a fő képernyő módba. Amikor az 1 perc eltelt, a konzol számítást végez az edzés végi pulzus értékből és a jelenleg mért pulzus számból és az eredményt egy F1.0 és F6.0 közti skálán mutatja meg. Az F1.0 a legjobb eredmény, mely a konzolon az EXCELLENT üzenet jelenik meg, az F6.0 eredmény a legrosszabb és ezt a konzol a „VERY POOR” üzenettel közli. A fő képernyő módba való visszatéréshez nyomja meg a TEST gombot, a konzol a teszt előtti állapotba kerül ismét. A két pulzusérték közti mérés egyértelműen képes kifejezni a felhasználó fizikai fittségét. A rendszeres edzések folyamatosan javítani fogják a mérési eredményt.

A teszt nem hajtható végre, ha tenyereit nem helyezi rá a markolati pulzusrő érzékelőire (R) a 4. ábra szerint az edzés befejezése után.

Problémakezelés:

Probléma: a konzol ugyan bekapcsol, de csak az idő jelenik meg rajta.

Megoldás: a. ellenőrizze, hogy a kábelek helyesen vannak összekötve!

Probléma: a konzol nem kapcsol be, vagy nem lehet jól látni a rajta lévő kijelzéseket.

Megoldás:

- a. Ellenőrizze, hogy az elemek megfelelően lettek a konzolba behelyezve!
- b. Töltse fel az adaptert!
- c. Ha az elemek lemerültek, cserélje ki őket!

Probléma: A kijelzőn nem láthatóak jól az adatok és különböző hibakódokat ír ki a konzol.

Megoldás:

- a. Távolítsa el a konzolból az elemeket, várjon 15 másodpercet és helyezze azokat helyesen vissza a konzolba!
- b. Vizsgálja meg az elemeket, ha azok lemerültek, cserélje ki őket!
- c. Ha az előző két megoldás nem segít, cserélje ki a konzolt!

(A külön rendelhető 6 V-os adapter használatával)

Probléma: a konzol nem kapcsol be.

Megoldás:

- a. Vizsgálja meg a kapcsolatot a hálózati feszültség és az adapter között!
- b. Vizsgálja meg a kapcsolatot az adapter és az edzőgép között!
- c. Ellenőrizze a helyes csatlakoztatást a konzol kábelekkel!
- d. Ellenőrizzen minden vezetékes csatlakozást!

Ne tegye ki a konzolt a közvetlen napsugárzásnak, az károsíthatja a konzolt! Ne tegye ki a konzolt ütésnek és víz hatásának sem!

A BH fenntartja magának a jogot, hogy a termék specifikációját minden előzetes értesítés nélkül módosítsa!