

F4 futópad konzol felhasználói kézikönyv



Fig.1

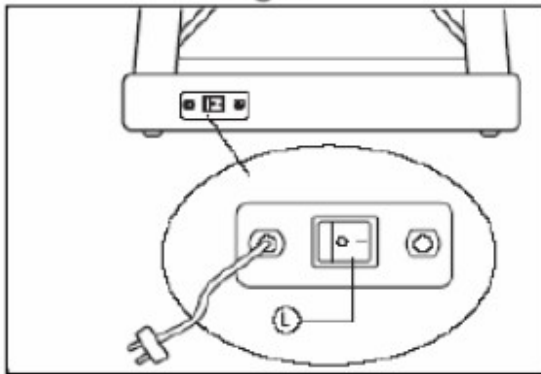


Fig.2

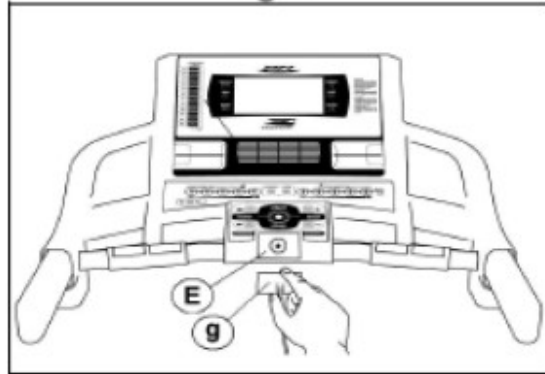


Fig.3

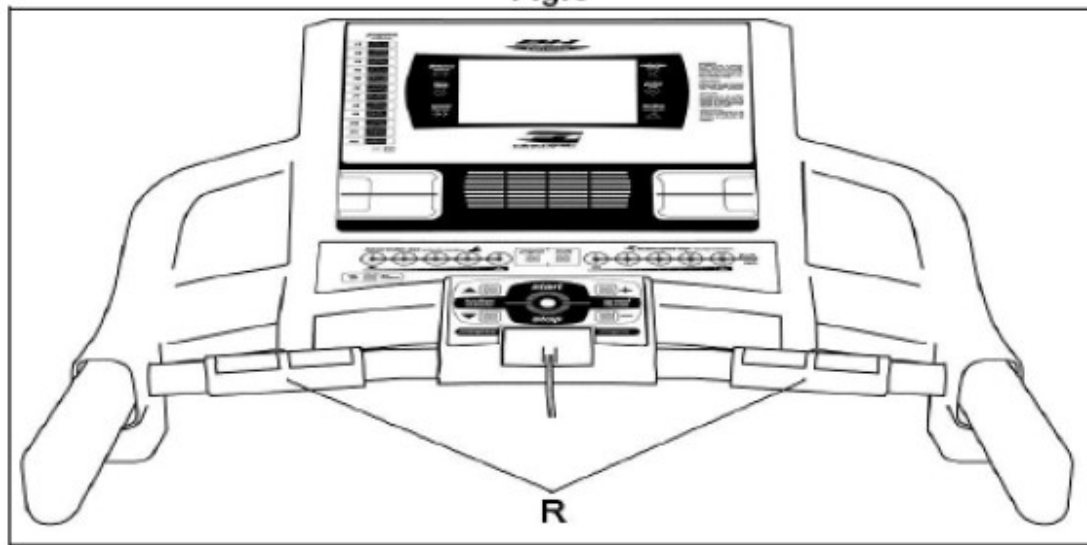
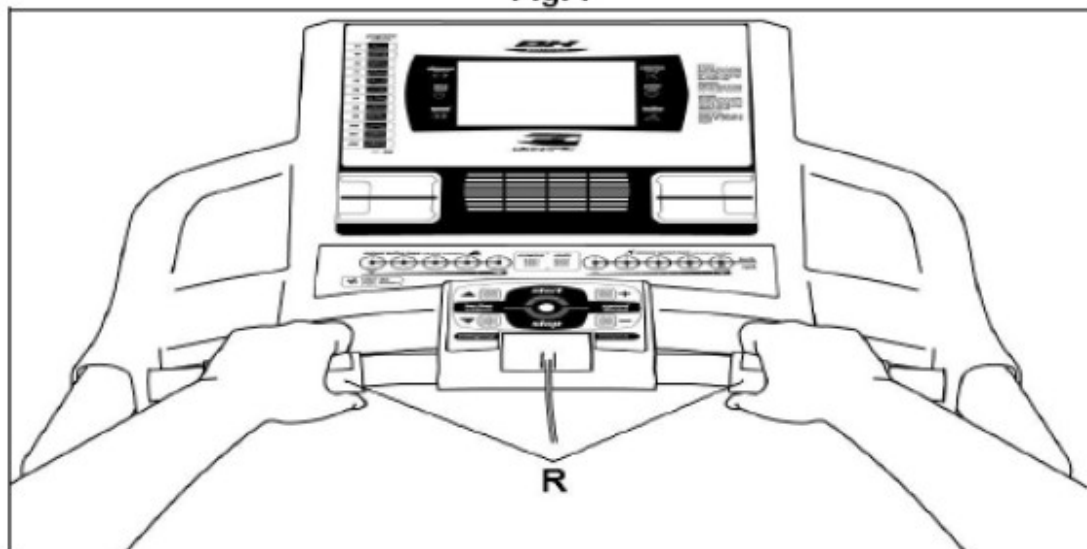
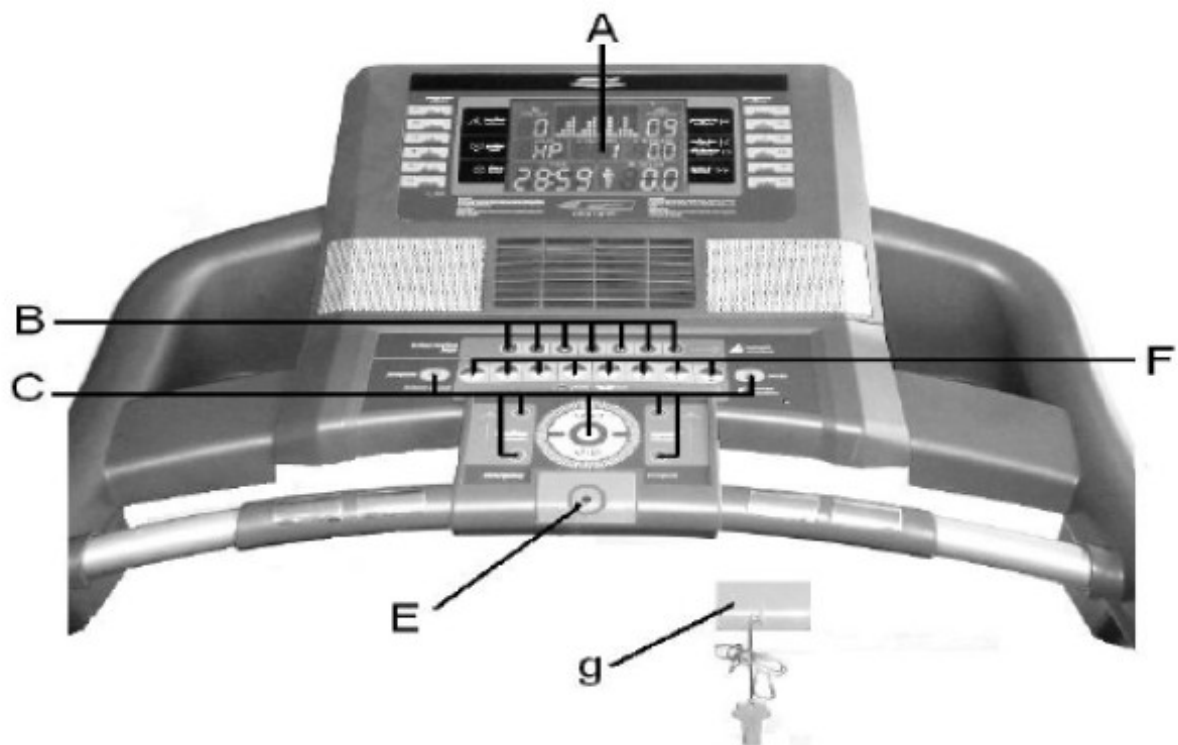


Fig.4





A konzol részei

- A** Ezekben az ablakokban jelenik meg az idő, a programprofil, a futószalag sebessége, a megtett távolság, a futópad dőlésszöge, a mért pulzus és az elégetett kalóriák becsült értéke.
- B** Közvetlen dőlésszög választó gombok (2-4-6-8-10-12-15)
- C** A konzolon 7 konzolgomb van: PROGRAM, MODE, INCLINE (▲/▼), START/STOP, SPEED km/h (▲/▼)
- E** A biztonsági kulcs helye a konzolon.
- F** Közvetlen sebesség választó gombok (2-4-6-8-10-14-16-20 km/h)
- g** Biztonsági kulcs

A futópad ki és bekapcsolása

Dugja be a földelt hálózati kábelt dugóját a fali aljzatba és kapcsolja a főkapcsolót (L) az (1) pozícióba az 1-es ábra szerint! Ezután a biztonsági kulcsot (g) fel kell helyezni a konzolra (E), ha ez nem történik meg, a futópad nem fog működni (2. ábra). Miután ez megtörtént, a konzol hangjelzést ad, és a kijelzőn minden paraméter a (00:00) értékre vált és a futópad használatra kész.

Mértékegység váltás km/h és mérföld között

Lehetőség van a futószalag sebességének kijelzésére km/h vagy mérföld formátumban. A gyári beállítás km/h. A mérföldre váltáshoz kövesse a következő lépéseket! Kapcsolja ki a futópadot és távolítsa el a biztonsági kulcsot a konzolról! Kapcsolja be újra a futópadot és nyomja le egyszerre 5 másodpercig a PROGRAM és a MODE gombokat! A sebesség ablakban (A) „M” jelenik meg, mely a mérföldre utal. Ezután helyezze fel a konzolra a biztonsági kulcsot!

Működési instrukciók

Manuális program

A konzolba be van építve egy manuális program. Használatához meg kell adni az edzésidőt 5 perc és 99 perc között, az edzéstávot 1 és 99.9 között, valamint az elégetni kívánt kalóriák számát 5 kalória és 999 kalória között. A beállítások végén nyomja meg a START/STOP gombot, a manuális programhoz tartozó LED egység világítani kezd, az idő ablakban visszaszámlálás történik és a futószalag kezdősebessége 1 km/h lesz. A futószalag sebességét a SPEED (▲/▼) gombokkal vagy a közvetlen sebesség választó gombok segítségével lehet megváltoztatni.

A program leáll, ha megnyomjuk a START/STOP gombot, vagy ha eltávolítjuk a biztonsági kulcsot a konzolról.

Előre beállított programok

konzolba 17 program került beépítésre: MANUAL, P01-P14, Pulzusprogram (HRC) és Testzsír százalék számító (BODY FAT). A P01-P14 programokra edzésidőt tud beállítani 5 perc és 99 perc között.

Az előre beállított programok programprofiljait a hátoldalon találja.

Amikor a futópadot bekapcsolta, nyomja meg a PROGRAM gombot és a P01 üzenet jelenik meg a kijelzőn. A PROGRAM gomb megnyomásával elérhetőek lesznek a P01-14 és a BODY FAT programok. Amikor kiválasztotta az Önnek tetsző programot, nyomja meg a MODE gombot! A kijelzőn a TIME felirat fog villogni és a SPEED (▲/▼) gombok segítségével be tudja állítani az edzésidőt 5 perc és 99 perc között. A konzol alapesetben 30 percet ajánl fel.

Nyomja meg a START/STOP gombot és a kijelző középső részén 3-tól visszaszámlálás történik. Ezután az idő a megadott értéktől számol vissza.

Edzés közben a futószalag sebességét a SPEED (▲/▼) gombokkal, a futópad dőlésszögét az INCLINE (▲/▼) gombokkal lehet beállítani.

Pulzusprogram (HRC)

Ebben a programban a felhasználó egy állandó pulzusértéken tréningezhet, amit maga állít be.

A sebességmódosító gombok segítségével adja meg az életkort (AGE) 13 év és 80 év között. Nyomja meg a MODE gombot! Az idő ablaka villogni kezd és meg kell adni az edzés maximális pulzusszámát 80 és 130 BPM (percenkénti pulzusszám) között. Nyomja meg a MODE gombot! Végül adja meg az edzésidőt 5 perc és 99 perc között. Nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához!

Például ha 100 BPM értéket állított be, a futószalag automatikusan lelassul, ha ezt a pulzusértéket túllépi. A futószalag felgyorsul, ha ezt az értéket a mért pulzusa nem éri el.

A programok használatához kapcsolja be a konzolt és nyomja meg a START/STOP gombot! Amikor a PROGRAM 1 üzenet megjelenik a kijelzőn, az UP és DOWN gombok segítségével válassza ki a P10-P12 programok egyikét és nyomja meg az ENTER gombot!

A kijelzőn az idő ablaka kezd villogni, adja meg az edzésidőt és nyomja meg az ENTER gombot! Ezután adja meg a távolságot és nyomja meg az ENTER gombot! Majd adja meg az elégetni kívánt kalóriák számát és nyomja meg az ENTER gombot! Végül adja meg az életkorát és nyomja meg a START/STOP gombot!

Helyezze tenyereit a markolati pulzuszámoló fémérzékelőire (R) amikor ezeket a programokat használja!

Testzsír százalék számító program (BODY FAT)

A program („F” Body Fat) a felhasználó testzsír százalékát számítja ki. Válassza ki ezt a programot a PROGRAM gomb segítségével, majd nyomja meg a MODE gombot!

A sebesség állító gombok (▲/▼) segítségével állítsa be a felhasználó nemét (SEX), ahol a MALE férfit, a FEMALE nőt jelent. Nyomja meg a MODE gombot! Ezután adja meg a felhasználó életkorát (AGE) 10 év és 99 év között, majd nyomja meg a MODE gombot! Adja meg a felhasználó testtömegét (WEIGHT) 20 kg és 120 kg között, majd nyomja meg a MODE gombot! Adja meg a felhasználó magasságát (HEIGHT) 100 cm és 200 cm között, majd nyomja meg a MODE gombot!

Ezután helyezze tenyereit a konzolmarkolaton lévő markolati pulzuszámoló fémérzékelőre (R) a 4. ábra szerint! Néhány másodperc múlva a kijelzőn megjelenik az eredmény.

Testzsír százalék táblázat

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

Testalkat

A kiszámított testzsír százalék ismeretében a konzol képes 9 különböző testalkatból megadni, az Önre jellemző típust.

Type 1	5%-9%	Kórosan sovány
Type 2	10%-14%	Nagyon sovány
Type 3	15%-19%	Sportos
Type 4	20%-24%	Ideális testsúly
Type 5	25%-29%	Átlagos
Type 6	30%-34%	Pocakos
Type 7	35%-39%	Túlsúlyos
Type 8	40%-44%	Nagyon túlsúlyos
Type 9	45%-50%	Extrém kövér

A képernyőn megjelenik az Ön típusa is. Ha a kijelzőn az E-3 hibakód jelenik meg, akkor tenyereit helytelenül helyezte a markolati pulzuszámoló fémérzékelőre (4. ábra)

Vészleállítás

A felhasználó maximális biztonsága érdekében a konzol el van látva STOP gombbal és biztonsági kulccsal (g). A biztonsági kulcsot (g) fel kell helyezni a konzolra, (E) különben a futópad nem is működik. Edzés közben a biztonsági kulcs csipeszben végződő részét fel kell helyezni a felhasználó ruházatára. Ha a biztonsági kulcs leválik a konzolról, a futószalag azonnal megáll. Az edzésprogram újraindításához helyezze fel újra a kulcsot a konzolra. Ha az edzőgépet nem használja, távolítsa el a konzolról a biztonsági kulcsot és tegye el azt biztonságos helyre a gyermekek elől!

A futószalag a START/STOP gomb megnyomására is megáll, az újraindításhoz nyomja meg ugyanezt a gombot!

Dőlésszög

A dőlésszög minden más funkciótól függetlenül működik. Amikor a főkapcsolót (L) az 1 pozícióba állítja az 1-es ábra szerint, akkor a kijelzett dőlésszög az utoljára használt dőlésszög érték lesz. Ha a dőlésszög értéke nem 0 amikor megnyomja a START/STOP gombot, akkor a futópad dőlésszöge automatikusan nullára állítódik.

A futópad dőlésszögét a dőlésszög állító gombokkal lehet állítani 0 és 15 között.

Fontos: ne módosítsa úgy a futópad dőlésszögét, hogy tárgyat helyez alá! A dőlésszögnek a legalacsonyabb pozícióban kell lenni, amikor a futópadot összehajtja!

Pulzusmérés

Az Ön pulzusát a markolati pulzusmérők érzékelőivel (R) lehet mérni edzés közben. (4. ábra) A megjelenített pulzusérték mellett egy szív fog a szívverés ütemére villogni.

Fontos: a pulzusmérő nem orvosi eszköz, csupán az edzést segíti!

A BH fenntartja azon jogát, hogy a termék specifikációt minden előzetes figyelmeztetés nélkül megváltoztathatja!

Hibakezelés

Probléma	Ellenőrzés	Megoldás
1. A konzol nem kapcsol be.	1. Győződjön meg arról, hogy a futópad hálózati kábele helyesen van csatlakoztatva és a biztonsági kulcs fel van helyezve a konzolra!	1. Dugja be a futópad hálózati kábelét a fali aljzatba és helyezze fel a biztonsági kulcsot a konzolra!
2. A konzol bekapcsol, de a motor nem indul el.	2. Ellenőrizze a túlfeszültség védőt!	2. Áramtalanítsa a futópadot, aktiválja az áramköri megszakítót és kenje meg a futószalagot!
3. A futószalag szaggatottan mozog.	a. Ellenőrizze a futószalag kenését! b. Ellenőrizze a futószalag feszességét! c. Ellenőrizze az ékszív feszességét!	a. Kenje meg a futószalagot! b. Állítsa be a futószalag feszességét! c. Állítsa be az ékszív feszességét!
4. A futópad leáll. (az áramköri megszakító beragad)	4. Ellenőrizze a futószalag kenését!	4. Állítsa a túlfeszültség védőt a 0 pozícióba és kenje meg a futószalagot!
5. Ráznak a konzolmarkolatok.	5. Ellenőrizze a futópad és a fali aljzat földelését!	5. A futópad hálózati kábelét csak földelt aljzatba dugja!
6. A futószalag kimozdul központi helyzetéből.	a. ellenőrizze a talaj síkságát! b. ellenőrizze, hogy nem inog a futópad!	

Hibakódok

E1	Valószínű hiba az üzenetekkel	Csatlakoztassa jól az alsó és a felső kontroller vezetékét!
E2	Zárlat	A futópadot a megfelelő feszültségre kösse, csatlakoztassa újra a motorvezetékét!
E3	Nincs mérhető sebesség érzékelő jel	Az alsó kontrolleren cserélje ki az érzékelő lámpáját, vagy magát a sebesség érzékelőt!
E5	Valószínű motor túlterhelés	Kenje meg a futószalagot!
E7	Biztonsági kulcs	Helyezze fel a biztonsági kulcsot a konzolra!