

**G6427U / G6520U / G6522U**



**BH**

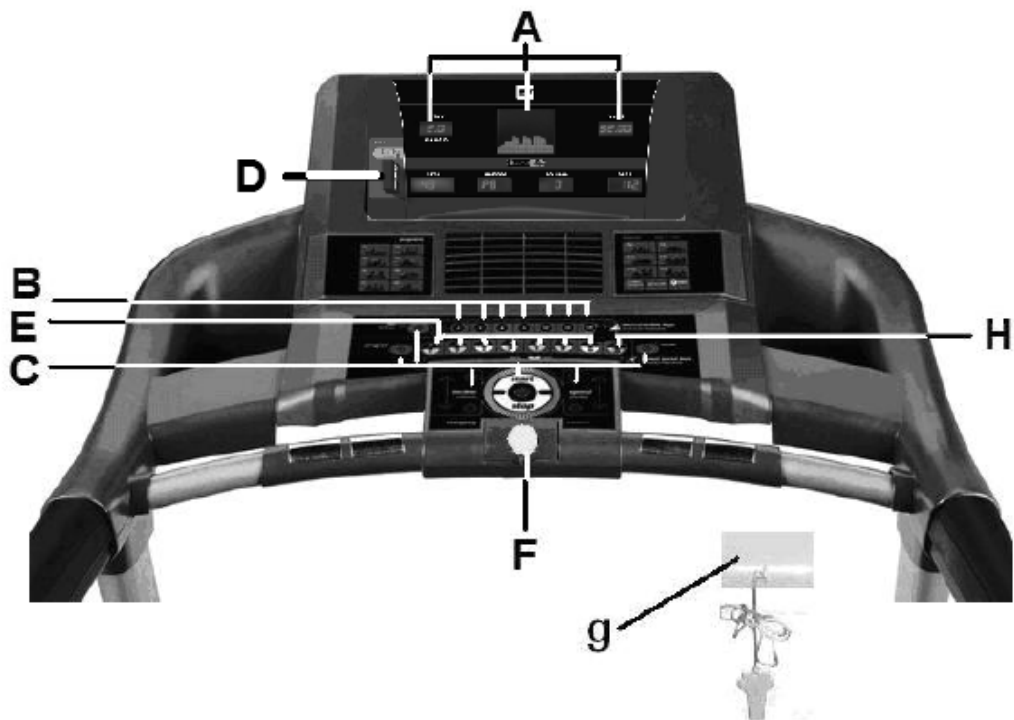
**F5 Dual (G6427U)  
F9 Dual (G6520U)  
F12 Dual (G6522U)**

**Konzol felhasználói kézikönyv**

---

## MAGYAR

---

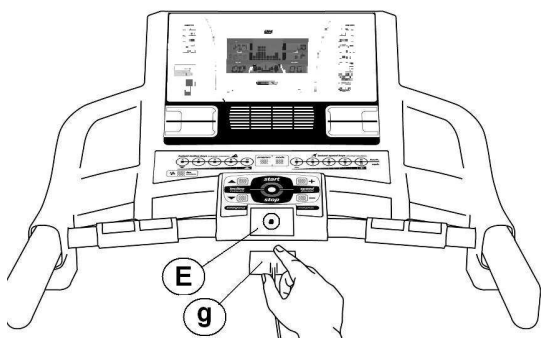
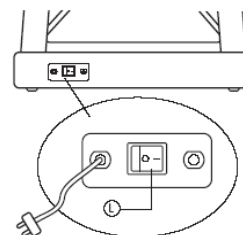


### A konzol részei

- A** A kijelzőn a következő információk jelennek meg: edzésidő, az aktuális edzésprogram, az aktuális futószalag sebesség, a megtett távolság, dőlésszög, a mért pulzus, az elégetett kalóriák száma
- B** Közvetlen dőlésszög állító gombok (2, 4, 6, 8, 10, 12, 15)
- C** A konzolon 7 konzolgomb található: PROGRAM, MODE, INCLINE ▲/▼, START/STOP, SPEED (km/h) +/-
- D** DualKit USB csatlakozó
- E** Biztonsági kulcs foglalat
- F** Közvetlen sebesség állító gombok (2, 4, 6, 8, 10, 14, 16 km/h)
- G** Biztonsági kulcs
- H** ECO gomb

## Beüzemelés

A futópád hálózati kábelét be kell dugni a vele kompatibilis földelt fali alzatba és a főkapcsolót (L) az 1-es pozícióba kell kapcsolni.



A biztonsági kulcsot (g) fel kell helyezni a konzolon található biztonsági kulcs foglalatra (E) különben az edzőgép nem fog működni. Amikor a biztonsági kulcs a helyére került, a konzol hangjelzést ad és minden edzési paraméter felveszi a 00:00 értéket, jelezve azt, hogy a futópád használatra kész.

## Mértékegység váltás km és mérföld egységek között (km/h vagy mph)

A konzol lehetőséget ad arra, hogy a futószalag sebességet km/h vagy mérföld/óra egységekben jelentse meg. A gyári beállítás km/h. A mérföld/óra egység kijelzéshez kövesse a következő lépéseket:

Nyomja le egyszerre és tartsa nyomva a PROGRAM és a MODE gombokat 5 másodpercig! Nyomja meg a MODE gombot és válassza ki az F4 paramétert a kijelzőn (A)! A +/- gombokkal válassza ki az „M” (mérföld) vagy a „km” a km egységet! A beállítás mentéséhez nyomja le újra 5 másodpercig a PROGRAM és MODE gombokat!

## Működtetési instrukciók

### Manuális mód

A konzol rendelkezik egy manuális programmal. Ebben a programban megadható az edzésidő (5 és 99 perc között), a megtett távolság (1 és 99.9 között) és az elégetett kalóriák száma (5 és 999 kalória). Nyomja meg a konzolon a START/STOP gombot és a konzolon a manuális programra vonatkozó LED világtani kezd. A TIME ablakban 3-tól visszaszámlálás történik és a futószalag kezdeti sebessége 1 km/h érték lesz. Ebben a programban a sebességet lehet módosítani a SPEED +/- gombokkal 1 és 22 km/h értékek között. Az edzésprogram azonnal megáll, ha megnyomja a START/STOP gombot, vagy ha eltávolítja a konzolról a biztonsági kulcsot.

## Edzésprogramok

A konzol 18 edzésprogramot tartalmaz (P01, P02, P03, P04, P05, P06, P07, P08, P09, P10, P11, P12, P13, P14, HRC, BODY-FAT).

**Fontos:** Az előre beállított programok (P01-P14) edzésidejét meg tudjuk adni 5 és 99 perc között.

**Fontos:** Az előre beállított programok (P01-P14) edzésprofiljait a kézikönyv utolsó oldalán találja.

### Előre beállított programok

A konzolban 14 előre beállított program található.

Nyomja meg addig a PROGRAM gombot és a kijelzőn megjelenik a „P01” üzenet. Válasszon ki egyet a programok közül és nyomja meg a MODE gombot! A SPEED +/- gombok segítségével adjon meg egy nehézségi szinten L1 és L3 között! Nyomja meg a MODE gombot és a SPEED +/- gombok segítségével adja meg az edzésidőt 5 és 99 perc között. Az alapértelmezett idő 30 perc. Nyomja meg a START/STOP gombot és 3 mp visszaszámlálás után a program elindul. A program során bármikor tudja módosítani a futószalag sebességet és a dőlésszöget a SPEED +/- és az INCLINE ▲/▼ gombokkal!

### ECO funkció

Ez a funkció egyaránt elérhető a manuális módból vagy más edzésprogramból az ECO gomb megnyomásával. Ebben a módban a dőlésszög és más beállítások úgy módosulnak, hogy a futópad áramfogyasztása a lehető legkisebb legyen. Az idő ablakban az ECO üzenet jelenik meg. Ebből a módból az ECO gomb ismételt megnyomásával léphetünk ki.

### Saját szerkesztésű programok

Addig nyomjuk meg a PROGRAM gombot, amíg a kijelzőn meg nem jelenik a három lehetséges program egyike (U01-U03). Amikor kiválasztotta a kívánt programot, a kijelzőn a TIME/DISTANCE és a SPEED/INCLINE ablakok villogni kezdenek. Az INCLINE ▲/▼ gombokkal dőlésszöget tud állítani az első szegmensre 0 és 15 között, míg ugyanerre a szegmensre a SPEED +/- gombokkal sebességet tud állítani 1 és 22 km/h tartományban. Nyomja meg a MODE gombot és állítson hasonló módon a következő szegmensre is sebesség és dőlésszög értékeket! Ismétlje meg ezt a folyamatot addig, amíg mind a 16 szegmenst be nem programozta! Nyomja meg a MODE gombot és adja meg az edzésidőt 10 és 99 perc között! Ha az alapértelmezett idő 16 perc, akkor minden egyes szegmens időtartama 1 perc lesz. Nyomja meg a START/STOP gombot és a program 3 másodperces visszaszámlálás után elindul. A program során a dőlésszög és a sebesség bármikor megváltoztatható a már említett gombokkal.

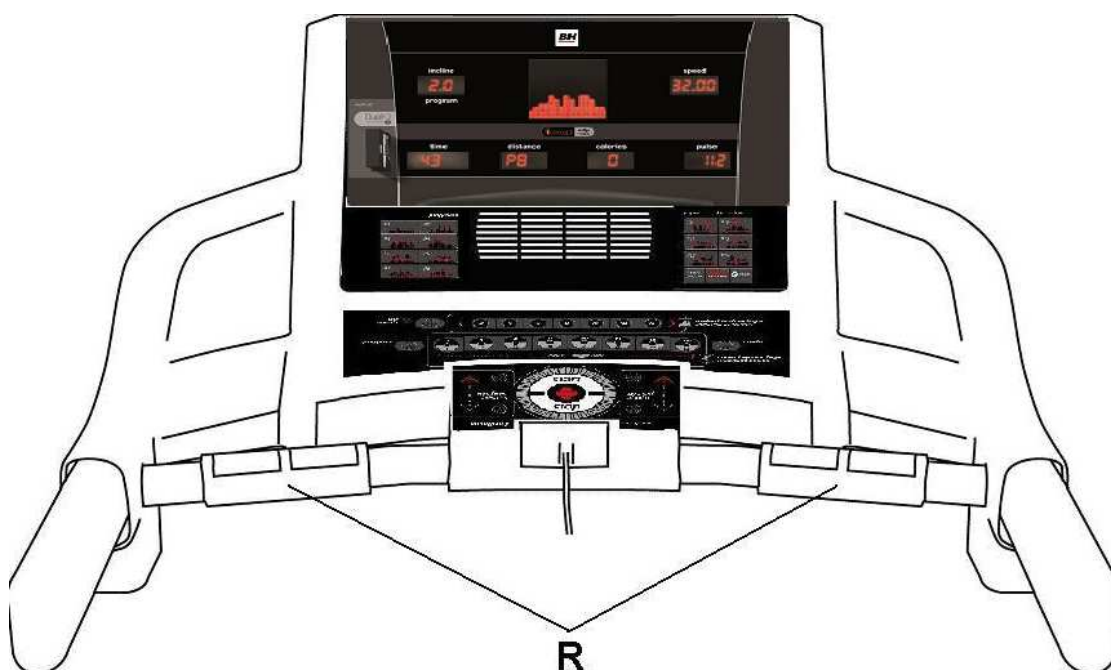
## HRC (pulzusprogram)

Ez a program teszi lehetővé, hogy a felhasználó egy az általa megadott állandó pulzusértéken tréningezzen.

A SPEED +/- vagy a ▲/▼ gombokkal adja meg a felhasználó életkorát 13 és 80 év között, majd nyomja meg a MODE gombot! A TIME ablak villogni kezd, most lehet megadni a maximális célpulzus értéket 80 és 130 BPM (percenkénti szívverés) között, majd nyomja meg a MODE gombot! Végül adja meg az edzésidőt 5 és 99 perc között vagy nyomja meg a START gombot az edzés indításához!

**Példa:** ha célpulzus értéknek 100 BPM (percenkénti szívverés) értéket ad meg, akkor a futópád automatikusan lelassul, ha a mért pulzus a megadott célpulzus értéknél magasabb. Azonban, ha a mért pulzus nem éri el a megadott célpulzus értéket, a futószalag addig gyorsul amíg a megadott értéket el nem éri a célpulzus érték.

## BODY FAT program



Ez a („F” BODY-FAT) program lehetőséget ad a felhasználónak arra, hogy a megadott adatai alapján megtudja a testzsír százalékát. Nyomja meg a „F” BODY-FAT gombot és azután nyomja meg a MODE gombot! A ▲/▼ gombok segítségével meg tudja adni a felhasználó nemét (SEX) (Férfi 01, Nő 02). Nyomja meg a MODE gombot! A ▲/▼ segítségével meg tudja adni a felhasználó életkorát (AGE) 10 és 99 év között. Nyomja meg a MODE gombot! A ▲/▼ gombok segítségével meg tudja adni a felhasználó testsúlyát (WEIGHT) 20 és 120 kg között. Nyomja meg a MODE gombot! A ▲/▼ gombok segítségével meg tudja adni a felhasználó testmagasságát (HEIGHT) 100 és 200 cm között. Nyomja meg a MODE gombot!

Helyezze az ábra szerint kezeit a markolati pulzusmérő fémérzékelőire (R) és egy kis idő múlva megjelenik a felhasználó testzsír százaléka.

A megadott érték alapján kikövetkeztethető a testzsír százalékhoz tartozó minőség.

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

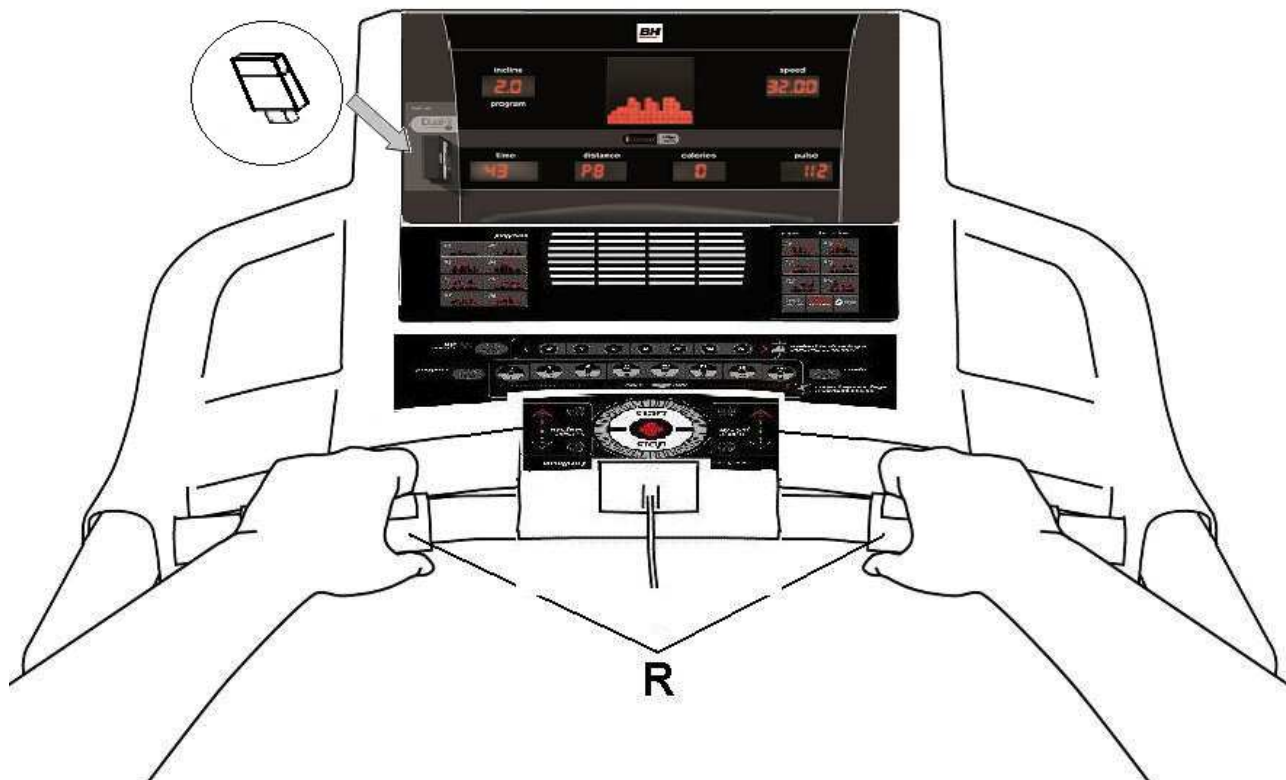
## Testalkat

A kiszámított érték alapján 9 különböző testtípus különböztethető meg.

<b>1. típus</b>	5% - 9%	Extrém atletikus
<b>2. típus</b>	10% - 14%	Ideális sportoló
<b>3. típus</b>	15% - 19%	Nagyon karcsú
<b>4. típus</b>	20% - 24%	Sportoló
<b>5. típus</b>	25% - 29%	Egészséges
<b>6. típus</b>	30% - 34%	Karcsú
<b>7. típus</b>	35% - 39%	Pocakos
<b>8. típus</b>	40% - 44%	Elhízott
<b>9. típus</b>	45% - 50%	Extrém kövér

A kijelzőn megjelenik a testalkat is.

## IOS és Android termékek működtetése (kompatibilis iPhone, iPad és iPod és Android Bluetooth 4.0 eszközökkel)



### IOS termékek

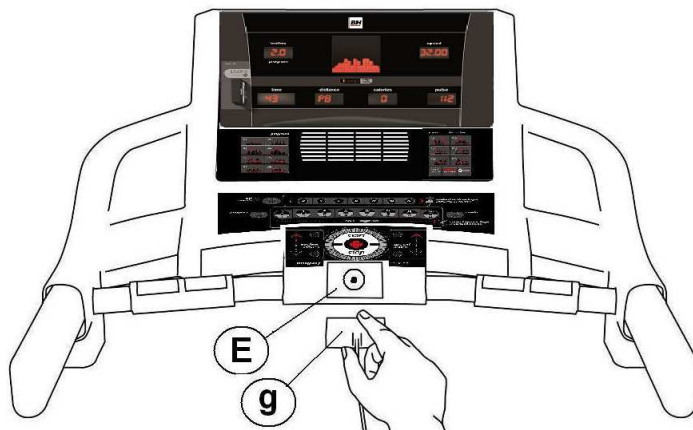
Töltsön le egy **PAFERS** alkalmazást az Apple Store (<https://itunes.apple.com>) vagy PAFERS (<http://pafers.com>) oldalról. A kompatibilis eszközök listájának megtekintéséhez látogassa meg a [www.bhfitness.com](http://www.bhfitness.com) weboldalt! Ezután csatlakoztassa az USB Bluetooth modult (külön megvásárolható!) a kijelző elülső részén található USB csatlakozóba. Állítsa be iPod vagy iPad készülékén a Bluetooth egységet az ON pozícióba és az automatikusan elkezd keresni az aktív Bluetooth kapcsolatot. Ezután válassza ki az aktív bluetooth modult a listából és csatlakoztassa azt a Bluetooth kapcsolattal! Nyissa meg a letöltött Pafers alkalmazást és futtassa azt!

### ANDROID működtetés (kompatibilis ANDROID alkalmazások)

Töltsön le egy **PAFERS** alkalmazást a Google Play (<https://play.google.com/store>) vagy a **PAFERS** (<http://pafers.com>) oldalról! A kompatibilis alkalmazások listájának megtekintéséhez látogassa meg a [www.bhfitness.com](http://www.bhfitness.com) weboldalt! Ezután csatlakoztassa az USB Bluetooth modult (külön megvásárolható!) a kijelző elülső részén található USB csatlakozóba. Kapcsolja be a Bluetooth opciót az ANDROID készülékén! Nyissa meg a letöltött **PAFERS** alkalmazást és futtassa azt!

## Vészleállítás

A felhasználó maximális biztonsága érdekében a futópad el van látva biztonsági kulccsal és STOP gombbal! A biztonsági kulcsot (g) fel kell helyezni a konzolon lévő foglalatra, (E) különben a futópad nem fog működni. Edzés közben ügyelni kell arra, hogy a biztonsági kulcs csipeszben végződő része mindig a felhasználó ruházatára legyen felhelyezve! Probléma esetén a biztonsági kulcs leválik a konzolról és a futószalag azonnal megáll. A program újraindításához egyszerűen csak helyezze vissza a biztonsági kulcsot a helyére! Amikor a futópadot nem használja, távolítsa el a biztonsági kulcsot a konzolról és tegye azt biztonságos helyre! Ha a STOP gombot megnyomja, a futószalag azonnal megáll. A program újraindításához nyomja meg újra a START/STOP gombot!



## Dőlésszög

A dőlésszög funkció független minden más futópad funkciótól. Amikor a főkapcsolót az „1”pozícióba kapcsolja, a dőlésszög pozíciója a legutoljára használt dőlésszög pozíció lesz. Ha a dőlésszög pozíciója nem 0 a program indításakor, akkor az automatikusan ebbe a pozícióba kerül majd. A program során a dőlésszöget bármikor tudja állítani 0 és 15 között az INCLINE ▲/▼ gombok segítségével.

**Fontos:** ne módosítsa úgy a dőlésszöget hogy tárgyat helyez a futópad alá!

**Fontos:** a futófelület felhajtásánál a dőlésszögnek a 0 (kiinduló) pozícióban kell lenni!

## Pulzusmérés

A pulzus mérése az edzőgépen található markolati pulzusmérő segítségével történik úgy, hogy tenyereit a félmérzékenyekre (R) helyezi. Rövidesen a mért pulzus megjelenik a kijelzőn egy szív alakú szimbólum mellett.

**Fontos:** mivel a pulzusmérő nem orvosi eszköz, ezért a mért pulzus csak irányadó mértékű!

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

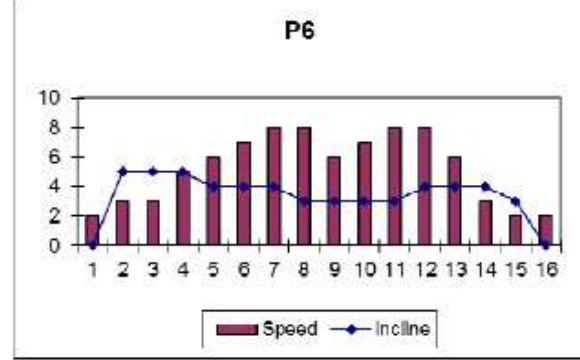
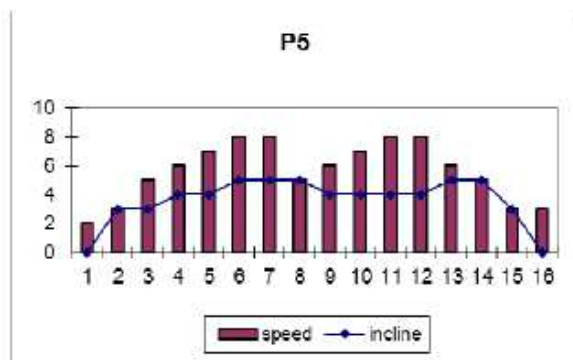
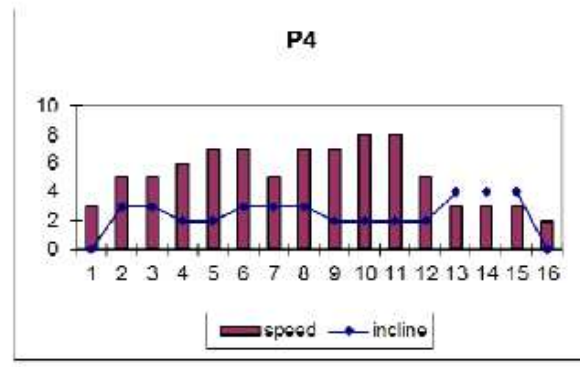
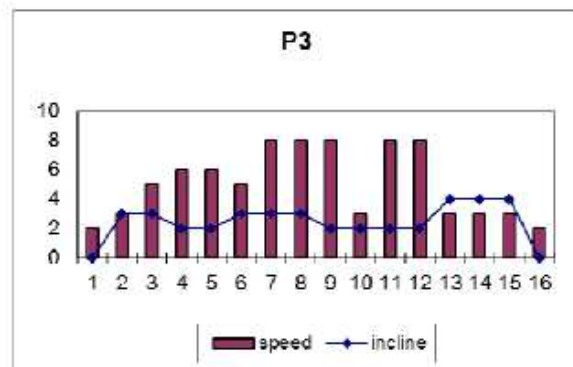
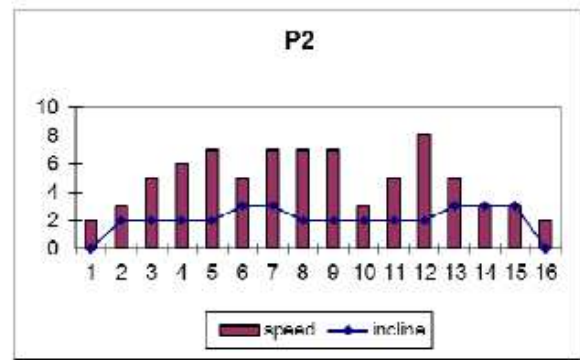
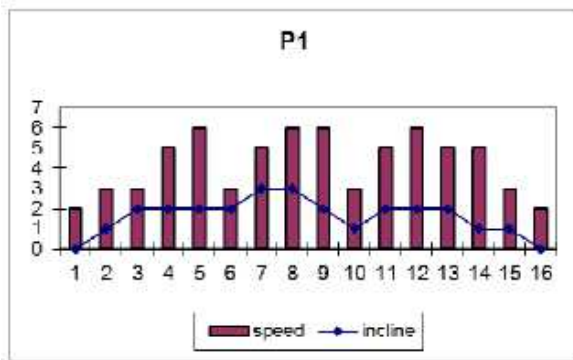


## Hibakezelés

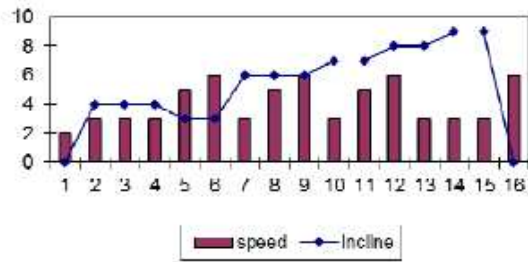
Probléma	Ellenőrzés	Megoldás
A konzol nem kapcsol be.	Ellenőrizze, hogy a hálózati kábel be van dugva, a főkapcsoló az „1”pozícióba van kapcsolva és a biztonsági kulcs fel van helyezve a konzolra.	Dugja be a hálózati kábelt a fali aljzatba, kapcsolja be a főkapcsolót és helyezze fel a biztonsági kulcsot a konzolra!
A konzol bekapcsol, de a motor nem indul el.	Ellenőrizze az áramköri megszakítót	Kapcsolja ki a futópaddockot, kapcsolja be az áramköri megszakítót és kenje meg a futófelület és a futószalag közti területet!
Hangos a futópaddockon való mozgás	Ellenőrizze a futószalag kenését Ellenőrizze a futószalag feszességét Ellenőrizze az ékszíj feszességét	Kenje meg a futószalagot! Húzza meg a futószalagot! Húzza meg az ékszíjat!
A futópaddock leáll (az áramköri megszakítók beakad)	Ellenőrizze a futószalag kenését!	Kapcsolja ki az áramköri megszakítót és kenje meg a futószalagot!
Ráz a konzolmarkolat	Ellenőrizze a földelést!	Dugja be a hálózati kábelt a földelt fali aljzatba!
A futószalag kimozdul a középponti helyzetéből.	Ellenőrizze, hogy a futópaddock sík felületre van helyezve! Ellenőrizze, hogy a futópaddock nem inog!	

Ha bármilyen kérdése van a futópaddockal kapcsolatban, forduljon hozzánk bizalommal!

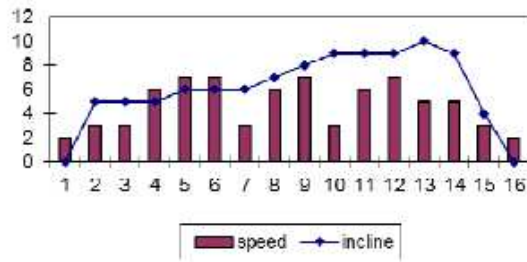
# Programok:



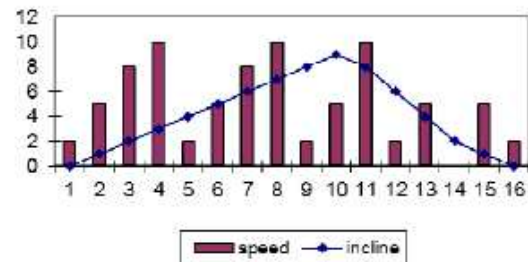
P7



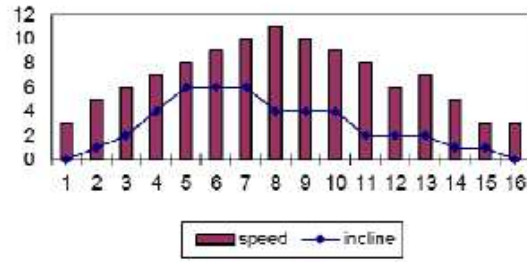
P8



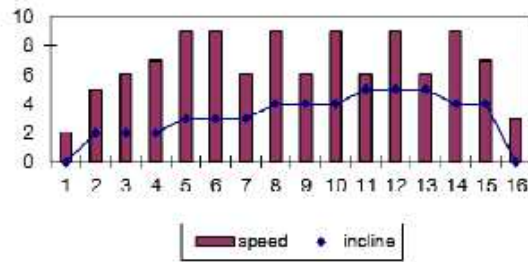
P9



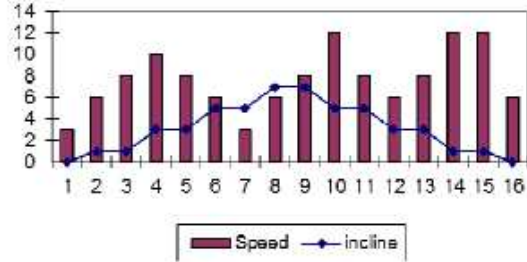
P10



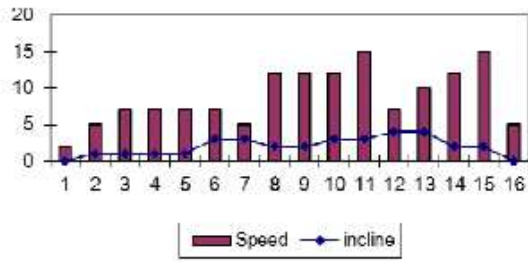
P11



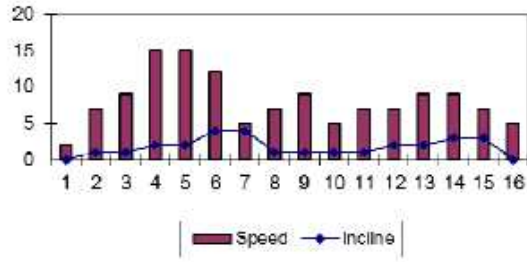
P12



P13



P14



## **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/>  
<http://www.iconceptbybhfitness.com/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](http://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 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