



G65201 – F9 futópad
Felhasználói kézikönyv

SPORT8
www.sport8.hu

Általános instrukciók

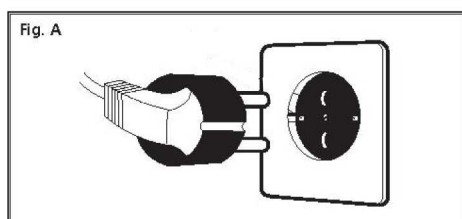
Bizonyos biztonsági óvintézkedéseket mindig be kell tartani, ha elektromos berendezéseket használunk. Körültekintően olvassa át az egész felhasználói kézikönyvet, mielőtt a futópadot használatba venné! Információkat talál majd az edzőgép összeszereléséről, biztonságos használatáról és annak karbantartási folyamatairól!

Figyelem: az elektromos áramütés veszélyének elkerülése érdekében tartsa be a következő instrukciókat:

1. Győződjön meg arról, hogy a futópadot a szükséges áramforrásra kötötte rá! Az edzőgép által felvett feszültség értéknek egyezni kell azzal a feszültség értékkel, mely annak specifikációjában szerepel. Csak a leírásnak megfelelő hálózati kábelt használjon, ha a termékhez adott hálózati kábel nem illeszkedik tökéletesen a fali aljzatba, kérjük azonnal forduljon a termék forgalmazójához!
2. A futópadot csak akkor szabad használni, ha az tökéletesen működik! Ne próbálja meg üzembe helyezni azt, ha az vélhetőleg nem működik tökéletesen!
3. Az edzőgép tulajdonosának felelőssége az, hogy minden lehetséges felhasználót pontosan értesítsen a biztonságos használatról!
4. A futópadot kizárólag otthoni használatra tervezték!
5. Győződjön meg arról, hogy a futópad ki van kapcsolva és annak hálózati kábele ki van húzva a fali aljzatból mielőtt bármilyen szerelési vagy karbantartási műveletbe belekezdene!
6. Áram alatt lévő futópadot soha ne hagyjon felügyelet nélkül! Amikor nem használja a készüléket, mindig húzza ki a hálózati kábelt a fali aljzatból!
7. Soha ne kapcsolja ki úgy a futópadot, hogy a hálózati kábelt kirántja a fali aljzatból!
8. Helyezze a futópadot sík felületre és a padló védelme érdekében tegyen alá szőnyeget! Ügyeljen arra, hogy elegendő szabad terület legyen az alkalmazás körül! A futópadot ne helyezze olyan helyre, ahol az elzárhatna bármilyen légnyílást!
9. Az edzőgép semmiképp nem játékszer! Ne engedjen a közelébe kiskorút, a gyermeki kíváncsiság súlyos balesetekhez vezethet! Szülőknek és a felügyelő személyeknek ezt különösen szem előtt kell tartaniuk!
10. A futópadhoz gyári hálózati kábelt adunk. Ezt csak a megfelelően földelt hálózatba szabad bedugni! Ne módosítsa a hálózati kábelt, ha az nem lenne alkalmas a fali aljzatba való csatlakoztatásra! Ilyen esetben forduljon a termék forgalmazóhoz!

11. A futópad biztonsági kulccsal van ellátva. A futópad bekapcsolását követően helyezze azt fel a konzolra, különben az alkalmazást nem lehet használni. A biztonsági kulcs csipeszben végződő részét helyezze fel a ruházatára! Probléma esetén a biztonsági kulcsnak le kell válni a konzolról, hogy a futószalag azonnal megálljon! Ha a futópadot nem használja, mindig távolítsa el annak biztonsági kulcsát és tegye azt olyan helyre, ahol illetéktelen személy nem érheti azt el!
12. Az edzőgépet egyszerre csak egy személy használhatja! A felhasználó maximális testsúlya 130 kg lehet!
13. Az edzőgépre való fellépésre és az arról történő lelépéskor használja a konzol markolatokat! Ne ugorjon fel a futópadra, ha a futószalag mozgásban van!
14. Kezeit tartsa távol a futópad mozgó részeitől! Kezét vagy lábát ne helyezze a futószalag alá!
15. Edzéshez megfelelő sport öltözéket és cipőt viseljen! A cipő mindig legyen tiszta, ezáltal megelőzhetjük a futószalag idő előtti kopását és más sérülését.
16. Mivel a futópad képes a rozsdásodásra, nem érdemes azt nedves környezetben tárolni, használni!
17. Ne kenje túl a futófelület és a futószalag közötti területet, a túlzott kenés nyomot hagyhat a padlón vagy a futópad alatti szőnyegen!
18. A mozgó futószalagra ne álljon rá mozdulatlanul!
19. Vész esetén lépjen ki a futópad oldalsínjeire és kezeivel kapaszkodjon a konzol markolatokba amíg a futószalag meg nem áll!

Biztonsági instrukciók



A terméket le kell földelni! Ha a futópad elektronikailag meghibásodna, akkor a földelés szünteti meg az áramütés kockázatát! Az alkalmazáshoz adott hálózati kábel vezetéke földelt és a csatlakozón lévő tűske is. A csatlakozót ezért csak földelt fali aljzatba szabad bedugni!

Figyelem: ha az alkalmazás nincs megfelelően leföldelve, akkor az elektromos áramütéshez is vezethet! Ha kétségei vannak a helyes földeléssel kapcsolatban, kérje ki szakképzett szerelő vagy villanyszerelő véleményét! Ne alakítsa át a hálózati kábel dugóját, ha az nem dugható be a földelt fali aljzatba! Ilyen esetben is kérje ki szakértő segítségét!

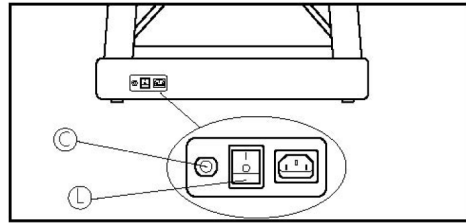
Ezt a terméket kizárólag 220V – 240V hálózatra szabad kötni és olyan földelési szabályok szerint, mint az A ábrán látható. Győződjön meg arról, hogy a hálózati kábel csatlakozóját csak olyan konnektorba dugja, amely teljesen kompatibilis azzal! Ne használjon adaptert!

Mindig tartsa be a következő javaslatokat, ha elektromos berendezést használ:

1. Győződjön meg arról, hogy a berendezést a megfelelő feszültségű áramforrásra kötötte! A futópad által felvett feszültségnek meg kell egyeznie azzal a feszültséggel, amit az alkalmazás biztonságos működése megkövetel! A hálózati kábel csatlakozójának teljesen kompatibilisnek kell lenni a fali aljzattal! Ne használjon adaptert!
2. Az elektromos áramütés kockázatát úgy csökkentheti, hogy a futópad használata után és/vagy a takarítás megkezdése előtt azonnal kihúzza a hálózati kábelt a fali aljzattól.
3. A futópadhoz adott hálózati kábelt csak olyan fali aljzatba dugja, mely megfelel az A ábra előírásainak! A nem megfelelő csatlakoztatás az elektromos áramütés lehetőségét rejti magában! Ha a hálózati kábel csatlakozója nem kompatibilis a fali aljzattal, akkor cseréltesse ki azt szakember segítségével igénybe véve, vagy forduljon a BH szerviz csapatához!
4. Áram alá helyezett alkalmazást soha ne hagyjon felügyelet nélkül, használat után azonnal áramtalanítsa azt!
5. Ne engedje kiskorú személynek vagy mozgássérült egyénnek az alkalmazás használatát, hacsak nem gondoskodik szakképzett felügyelő személy társaságáról!
6. Ne használjon olyan kiegészítőket a termékhez, amit annak gyártója nem hagyott jóvá!
7. Ne használja az alkalmazást, ha a hálózati kábel bárhol is megsérül!
8. A hálózati kábelt tartsa távol a felforrósodásra alkalmas tárgyaktól, berendezésektől!
9. Ne használja a futópadot szabad téren!
10. Mielőtt a hálózati kábelt kihúzná a fali aljzattól, kapcsolja a futópad főkapcsolóját a „0” pozícióba!

Áramköri megszakító

Az áramköri biztonsági szerepet tölt be az alkalmazásban, védi az elektronikát és az elektromos áramköröket a túlfeszültségtől és a túlhevüléstől. Ha ilyen esemény történne, a futópadot azonnal kikapcsolja.



Az ilyen esetben a következő lépéseket kell megtenni:

1. Állítsa a főkapcsolót (L) a „0” (OFF) pozícióba!
2. Nyomja meg az áramköri megszakító gombját (C) az újraindításhoz!
3. Kapcsolja a főkapcsolót (L) az „1” (ON) pozícióba!

A következő okok vezethetnek az áramköri megszakító működtetéséhez:

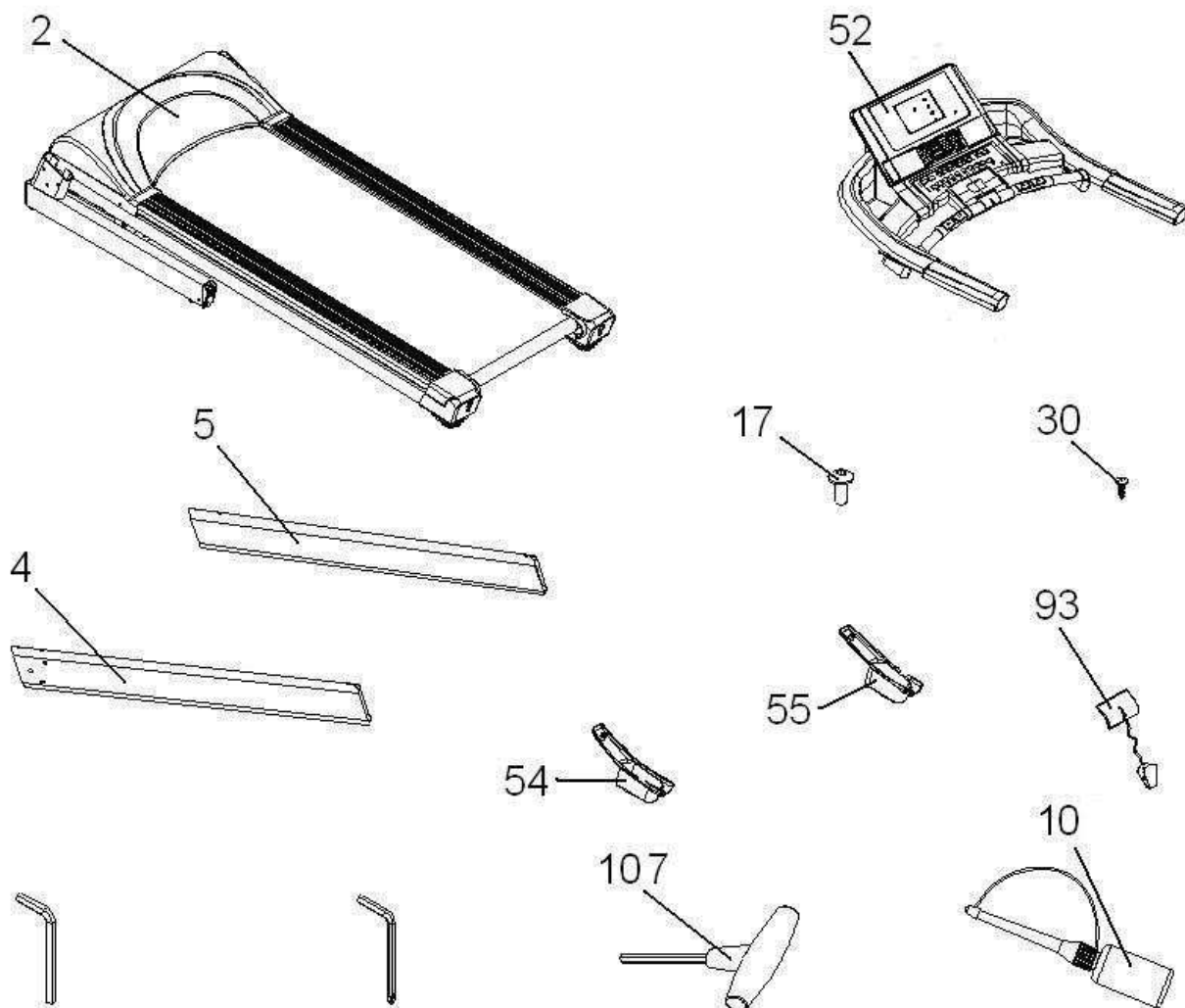
- nem normális működési környezet
- a futószalagot meg kell kenni
- nem megfelelő kenőanyagot használt a kenéshez (a BH típusú ajánlott)
- túl feszes a futószalag

Dugja a hálózati kábel csatlakozóját földelt fali aljzatba és kapcsolja a főkapcsolót (L) az „1” pozícióba!

Összeszerelési instrukciók

A doboz tartalmát helyezze a padlóra, ahogy azt az alábbi ábra is mutatja!

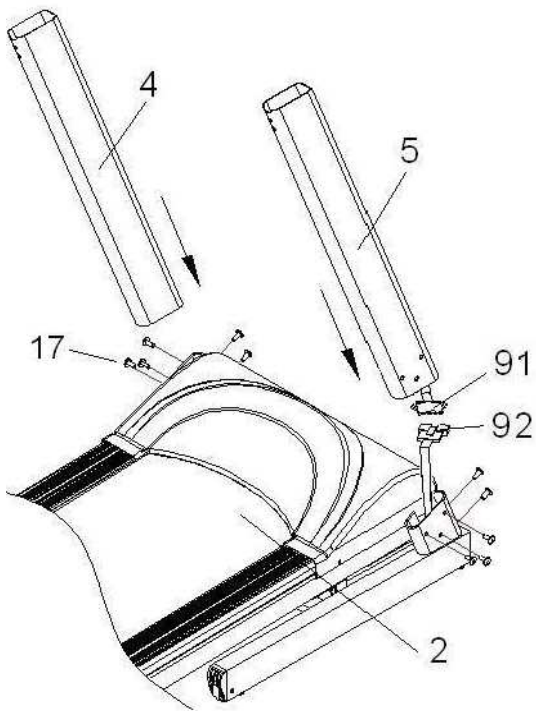
A futópád összeszerelése egy második személy segítségét is igényli!



Győződjön meg arról, hogy a következő alkatrészek maradéktalanul megvannak:

2	Főváz	4	Bal tartóoszlop
5	Jobb tartóoszlop	17	M8 x 25 mm csavar
30	4 x 16 mm önmenetes csavar	23	4 x 25 mm önmenetes csavar
52	Konzol	93	Biztonsági kulcs
54	Bal tartóoszlop burkolat	55	Jobb tartóoszlop burkolat
107	6 mm imbuszkulcs	10	Kenőolaj

Az összeszereléshez kövesse a következő lépéseket!



1.

Fogja meg a jobb tartóoszlopot (5) és kösse össze a fővázból (2) kilógó vezetéket (92) az oszlopból kilógó vezetékkel (91)! Óvatosan csúsztassa a tartóoszlopot a fővázba, ügyelve arra hogy a vezetékeket ne sértse meg és rögzítse az oszlopot csavarokkal (17)!

2.

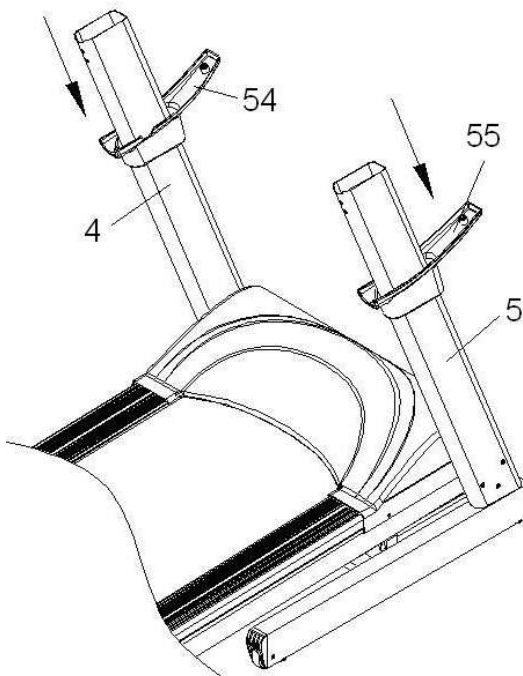
Fogja meg a bal tartóoszlopot (4)! Óvatosan csúsztassa a tartóoszlopot a fővázba, ügyelve arra hogy a vezetékeket ne sértse meg és rögzítse az oszlopot csavarokkal (17)!

3.

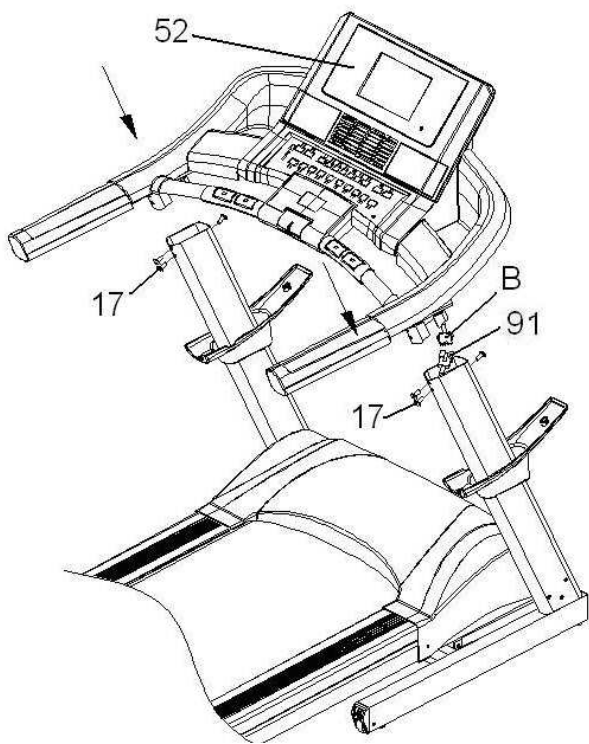
Ennél a lépésnél két személy együttes munkája szükséges: az egyik személy tartsa az oszlopot, a másik személy pedig rögzítse azt a fővázba a csavarokkal! Így minden esetleges baleset elkerülhető.

4.

Helyezze bal a bal és jobb tartóoszlop burkolatokat (54 és 55) az ábra szerint, majd tolja le azokat a tartóoszlopok alsó részeire!

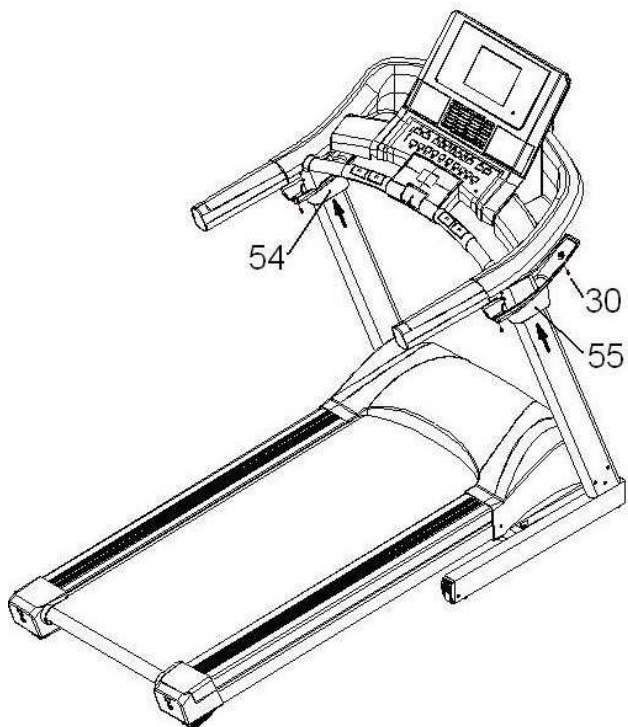


A konzol felhelyezése



5.

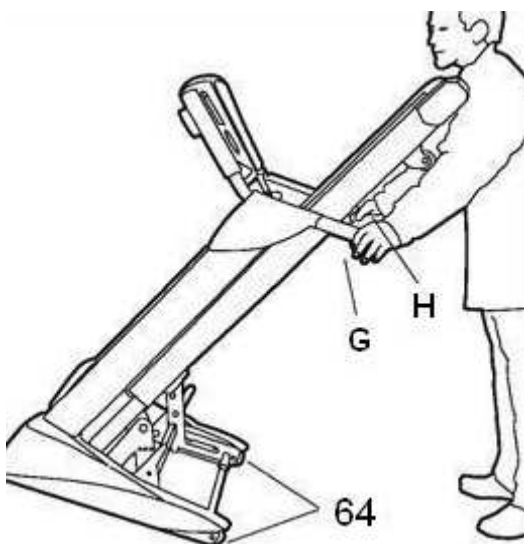
Kösse össze a konzolból kilógó vezetékét (52) a tartóoszlopból (B) kilógó vezetékkel (91)! Ezután a négy csavarral (17) rögzítse a konzolt a tartóoszlopokra úgy, hogy ne sértse meg a vezetékeket!



6.

Tolja fel a tartóoszlop burkolatokat (54 és 55) a konzol markolatokig, majd az ábra szerint rögzítse a burkolatokat csavarokkal (30)!

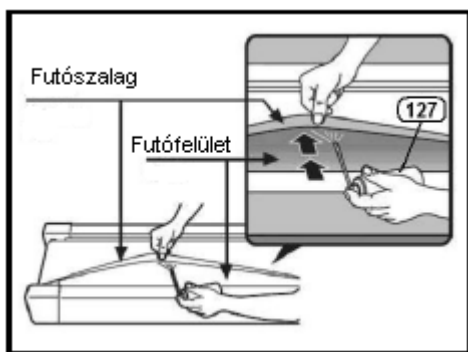
Mozgatás és tárolás



7.

Az edzőgép szállítókerekekkel (64) van ellátva a könnyebb mozgathatóság érdekében. A futópad mozgatását egy személy is elvégezheti, mégis azt javasoljuk hogy a nehéz súlya miatt két ember végezze el ezt a műveletet! Fogja meg erősen az edzőgépet, soha ne a konzolnál! Miután az edzőgépet a kívánt helyre toltta, engedje le a futópadot lassan a padlóra! Ne mozgassa az edzőgépet egyenetlen felületeken!

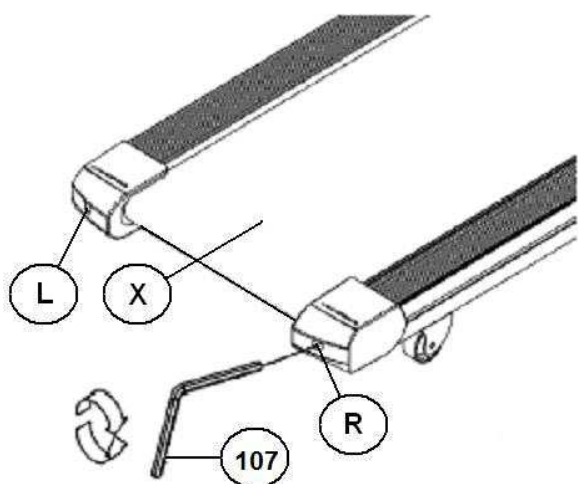
Karbantartás



Az edzőgép élettartamának meghosszabbítása érdekében használjon kenőolajat (127) a futószalag belső felületén az ábra szerint! Így a futófelület és a futószalag közti súrlódás a minimálisra csökken. A futási stílusunktól függően kenjük meg ezt a területet, oda kenjük több olajat ahol a talpunk érinti a futószalagot!

Az edzőgép használatától függően kenje a futószalag és a futófelület közötti területet!

ttól függően hogy milyen gyakran használja a futópadot a kenés ideje változhat. Általános esetben kenje meg a futószalag és a futófelület közötti területet minden hónapban. A kenés szintén függ a futópad használatának intenzitásától is. Amennyiben csak sétál rajta (a futószalag sebessége 1 km/h – 6 km/h között van) akkor elegendő a kenést csupán egyszer egy évben elvégezni, amennyiben kocogásra használja az alkalmazást, (a futószalag sebessége 6 km/h – 12 km/h között van) akkor a kenés 6 havonta esedékes. Kenje a futópadot 3 havonta, ha valóban fut a futópadon! (a futószalag sebessége nagyobb mint 12 km/h)



Ha a futószalag csúszni kezd a kenés után, ellenőrizni kell annak feszességét! A feszesség állításhoz állítsa a futószalag sebességét 4 km/h értékre és használja a 6mm-es imbuszkulcsot (107)! Állítson mindkét állítócsavaron (L és R) egy fordulatot az óra járásával egyező irányba!

A futószalag állítása

Bár a futópad szalagjának középponti helyzetét szigorúan ellenőrizzük, az eltérő felhasználói testsúlyok és a futási stílusok különbözősége miatt a futószalag kimozdulhat központi helyzetéből. Ha ezt tapasztalja, állítsa le az edzőgépet!

A futószalag jobbra mozdul el:

Ennek a problémának a kezelése nagyon fontos folyamat, a következő lépések mutatják a megoldást. Indítsa el a futószalagot 4 km/h értéken! A jobb oldali állítócsavaron (R) fordítson $\frac{1}{4}$ fordulatot az óra járásával egyező irányba! Jegyezze meg a futószalag pozícióját! Ha az állítás után 1 percen belül a szalag nem tér vissza teljesen a központi helyzetébe, akkor ismételje meg a leírt folyamatot! Ha az állítások során a futószalag most már balra tolna ki, akkor állítson a jobb oldali állítócsavaron visszafelé addig, amíg a futószalag vissza nem kerül a központi helyzetébe.

A futószalag balra mozdul el

Ennek a problémának a kezelése nagyon fontos folyamat, a következő lépések mutatják a megoldást. Indítsa el a futószalagot 4 km/h értéken! A bal oldali állítócsavaron (L) fordítson $\frac{1}{4}$ fordulatot az óra járásával egyező irányba! Jegyezze meg a futószalag pozícióját! Ha az állítás után 1 percen belül a szalag nem tér vissza teljesen a központi helyzetébe, akkor ismételje meg a leírt folyamatot! Ha az állítások során a futószalag most már balra tolna ki, akkor állítson a bal oldali állítócsavaron visszafelé addig, amíg a futószalag vissza nem kerül a központi helyzetébe.

Fontos: a túlfeszített futószalag sebessége csökkenni fog az edzések során és meg is nyúlhat! Amikor a futószalagon állítunk, tudni kell hogy a bal oldali állítócsavar $\frac{1}{4}$ állítása az óra járásával egyező irányba teljesen egyenlő a jobb oldali állítócsavar $\frac{1}{4}$ állítása az óra járásával ellentétes irányba! Ebből következik, hogy a futószalag középre helyezését bármelyik állítócsavar segítségével meglehetősen oldani.

Működési instrukciók: fitness

Fittnek lenni nem jelent mást, mint teljes életet élni. A mai modern társadalom szerves velejárója a stressz. A városi életre ez különösen jellemző. Táplálkozásunk túl kalóriadús és sok zsírt is tartalmaz. Minden orvos egyetért abban, hogy a rendszeres edzés segíti a testsúly szabályzását, javítja az állóképességet és segíti a szervezet pihenését.

Az edzés előnyei

Egy bizonyos intenzitási szint alatti 15-20 perc edzés akár aerob tréningnek is tekinthető. Az aerob tréning valójában olyan edzést jelent, mely oxigén jelenlétében történik. Megállás nélküli folyamatos edzést takar. A cukrokon és a zsírokon túl a szervezetnek oxigénre is szüksége van. A rendszeres edzés biztosítja a szervezetnek azt a képességét, hogy oxigénnel lássa el az izmokat és a tüdőt. Segíti a jobb szívműködést és a keringési rendszer működése is javul. Röviden, az edzés alatt termelt energia kalóriákat éget el.

Az edzés és a testsúly szabályzás

Az általunk elfogyasztott táplálék, többek között, energiává alakul (kalóriává) a szervezetünk számára. Ha több kalóriát viszünk be a szervezetbe mint amennyit képesek vagyunk elégetni, akkor a testsúlyunk is nőni fog. Igaz ennek az ellenkezője is: ha több kalóriát égetünk el, mint amennyit a szervezetbe viszünk, a testsúlyunk csökken. A pihenésben lévő szervezet körülbelül 70 kalóriát éget el, hogy a létfontosságú szerveinket életben tartsa.

Edzésprogramok

Mielőtt bármilyen edzésprogramba belekezdene, fontos azt tudni, hogy azok nagymértékben függenek a felhasználói életkortól és a felhasználó fizikai állóképességétől. Ezért érdemes bármilyen tréning megkezdése előtt kikérni szakorvos véleményét is. Csak olyan edzésbe kezdjen bele, amit az orvos is ajánl! Függetlenül az edzési céltól a tréningeknek fokozatosnak, változatosnak és nem túl megerőltetőnek kell lenniük! Azt javasoljuk, hogy heti szinten 3-5 alkalommal tréningezzen, az edzések előtt tartson 2-3 perc bemelegítő gyakorlatot lassú ütemben! Ez védi majd meg az izmokat a lehetséges sérülésektől és készíti fel a szervezetet az intenzívebb edzésre.

A következő 15-20 perc edzés függ az edzési céltól. A kezdő felhasználók esetén az edzést a maximális pulzus (220-életkor) 65% - 75% közötti értékén tanácsolt végezni. Azok a felhasználók akik már hozzá vannak szokva a tréningekhez, kipróbálhatják azt az edzési zónát is, ahol a mérhető pulzus a maximális pulzusérték 75% - 85% között van. Amikor már ezen tréningektől megnőtt a fizikai állóképességünk, kipróbálhatunk olyan edzéseket is, ahol a pulzusértékek szakaszosan változnak. Mindenképpen ügyelni kell arra, hogy pulzusunk ne haladja meg a maximális pulzusérték 85%-át és soha ne érjük el a korunkhoz kiszámított maximális pulzusértéket!

Az edzés utolsó fázisa a levezetés. A bemelegítéshez hasonlóan ez is történjen 2-3 percig lassú ütemben. Különösen fontos ez az intenzív edzések után! Nagy előnye, hogy segíti az izmok pihenését és a pulzus visszatérését a nyugalmi állapotba. A levezetés segít abban is, hogy ne alakuljon ki fájdalom az izmokban.

Végszó

Reméljük, hogy a megvásárolt termék elnyerte tetszését! Hamarosan meg fogja tapasztalni az edzésből származó előnyöket. Jobb lesz a közérzete, energikusabb lesz és kevesebb stressz éri majd. Meg fog győződni arról, hogy jó érzés BH termékekkel formába lendülni.

Karbantartás

Kapcsolja ki a futópadot és húzza ki annak hálózati kábelét is a fali aljzatból! Nedves ronggyal vagy törölközővel tisztítsa meg az alkalmazást a szennyeződésektől, a portól! Fordítson különös figyelmet a konzolra, az oldalsínekre, a konzolmarkolatokra! A tisztításhoz ne használjon tisztítószert, vegyszert! Porszívóval takarítsa ki azokat a helyeket, ahol a por nyilvánvalóan látszik, beleértve a futópad környéki dolgokat is! Óvatosan használhatja a porszívót az alkalmazás motorterében, de ehhez el kell távolítani a motorburkolatot!

Rendszeresen ellenőrizze a futópad műszaki állapotát! A meglazult elemeket húzza meg, a hibásakat cserélje ki! Ne használja addig az alkalmazást, amíg nem teljesen hibátlan működésű! 3 havonta ellenőrizze a futópad minden alkatrészét! Ha szükséges az alkatrészek cseréje, akkor csak a gyártó által ajánlott elemeket használjon!

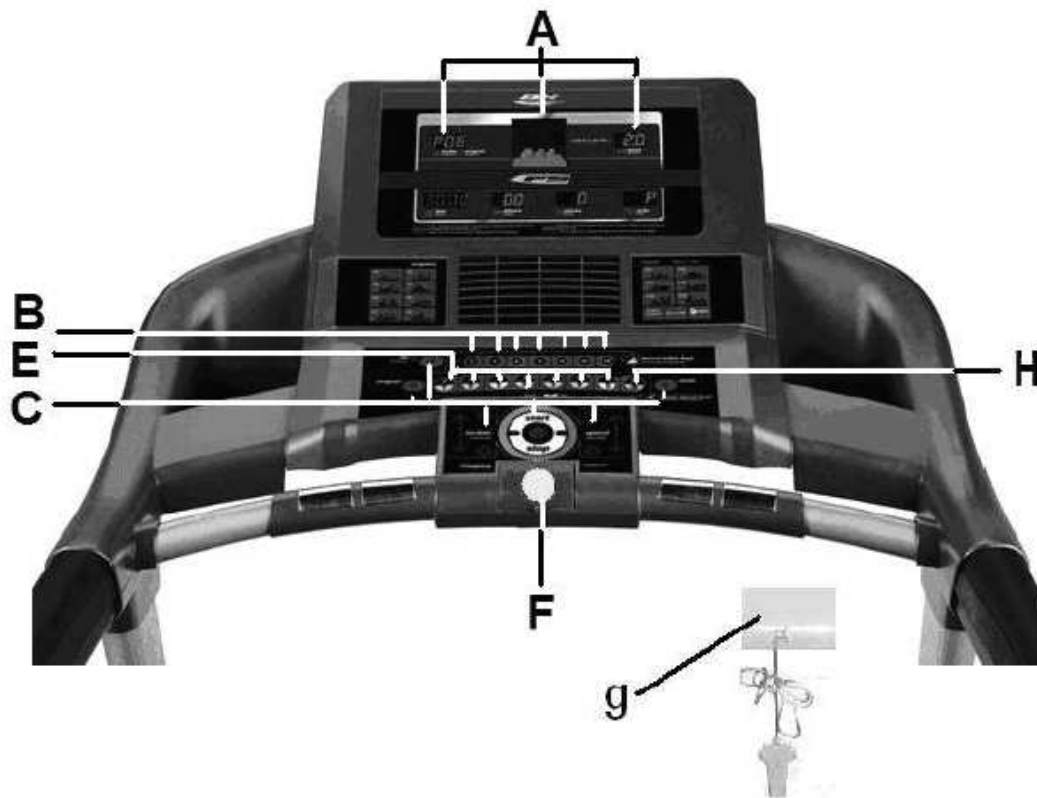
G6520



G65201 – F9 futópad

Konzul felhasználói kézikönyv

A konzol felépítése



A: A konzol 7 edzési paramétert jelez ki: idő, elégetett kalóriák száma, távolság, edzésprogram szám, a futószalag sebessége, a futópad dőlésszöge és a mért pulzus.

B: Közvetlen dőlésszög választó gombok: (2-4-6-8-10-12-15)

C: A konzolon 7 konzolgomb található: PROGRAM, MODE, INCLINE +/-, START/STOP, SPEED +/--Ventilátor

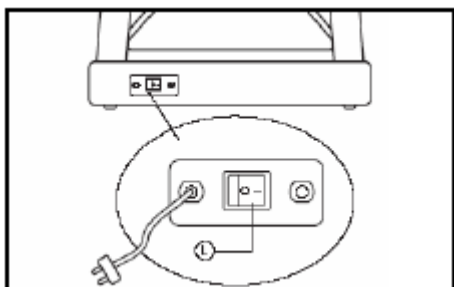
D: Ventilátor

E: Közvetlen sebesség választó gombok: (2-4-6-8-10-14-16-20)

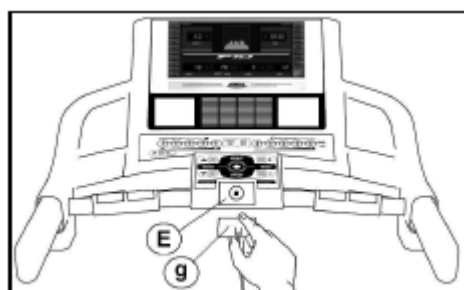
F: a biztonsági kulcs helye

g: biztonsági kulcs

A futópad bekapcsolása



Dugja be a futópad hálózati kábelét a földelt fali aljzatba és állítsa a főkapcsolót (L) az 1-es pozícióba!



A biztonsági kulcsot (g) fel kell helyezni a konzolra, (E) különben a futópad nem fog működni! Ahogy felhelyezte a biztonsági kulcsot a konzolra, hangjelzés hallható és a kijelzőn minden érték 00:00 lesz. Az edzőgép kész a használatra.

Mértékegység váltás km és mérföld között

A konzolba be van építve egy olyan opció, hogy a sebességet km/h vagy mérföld/óra formátumban jelezze ki. A gyári alapbeállítás km/h. A mérföld/óra váltáshoz kövesse a következő lépéseket:

Húzza ki a futópad hálózati kábelét a fali aljzatból, majd távolítsa el a konzolról a biztonsági kulcsot is! Dugja be újra a hálózati kábelt a fali aljzatba!

Körülbelül 5 másodperen át nyomja le egyszerre a PROGRAM és a MODE gombokat!

A sebesség ablakban (A) egy „M” jel jelenik meg, mely a mérföldes mértékegységre utal. Ezután helyezze vissza a biztonsági kulcsot (g) a konzolra!

Működési instrukciók

Manuális mód

A konzolba be van építve egy manuális program. Erre a programra be lehet állítani az edzésidőt, (5 és 99 perc között) a távolságot (1 és 99.9 km között) és az elégetni kívánt kalóriák számát (5 és 999 kalória között).

Nyomja meg a START/STOP gombot és a manuális programot jelző LED világítani fog, a konzolon 3-tól visszaszámlálás történik az idő ablakban és a futószalag 1 km/h kezdősebességgel elindul.

A futószalag sebességét a SPEED +/- gombokkal be tudja állítani 1 km/h és 20 km/h között. A program megszakad, ha megnyomja a START/STOP gombot, vagy ha eltávolítja a biztonsági kulcsot a konzolról.

Edzésprogramok

A konzolba 17 edzésprogram lett beépítve. 1 manuális program, 14 előre beállított program (P01-P14), 1 pulzusprogram és 1 testzsír százalék számító program.

Az előre beállított programokra (P01-P14) be lehet állítani az edzésidőt 5 és 99 perc között.

Amikor a futópad üzemkész állapotban van, nyomja meg a PROGRAM gombot és a kijelzőn megjelenik a P1 programhoz tartozó programprofil, a PROGRAM gomb segítségével lehet a programok közt léptetni. Válassza ki az Önnek tetsző programot és nyomja meg a MODE gombot a megerősítéshez!

A kiválasztás után a SPEED +/- gombok segítségével tud szintet választani L1 és L3 között. Nyomja meg a MODE gombot a jóváhagyáshoz!

Az idő ablaka villogni kezd, a SPEED +/- gombok közt állítsa be az edzésidőt 5 és 99 perc között. Az alapbeállítás 30 perc.

Nyomja meg a START/STOP gombot és a kijelző középső ablakában visszaszámlálás történik 3-tól. A konzol ekkor a beállított időtől visszafelé kezd számolni.

A program során bármikor tudja állítani a futószalag sebességét a SPEED +/- gombokkal és a futópad dőlésszögét az INCLINE +/- gombokkal.

ECO funkció

Nyomja meg ezt a gombot amikor manuális módban van és a futópad gazdaságos üzemmódba kapcsol. A futópadon a dőlésszög megváltozik és a futópad fogyasztása lecsökken. Az idő ablakban megjelenik az ECO üzenet. A módból kilépni az ECO gomb ismételt megnyomásával lehet.

Pulzusprogram (HRC)

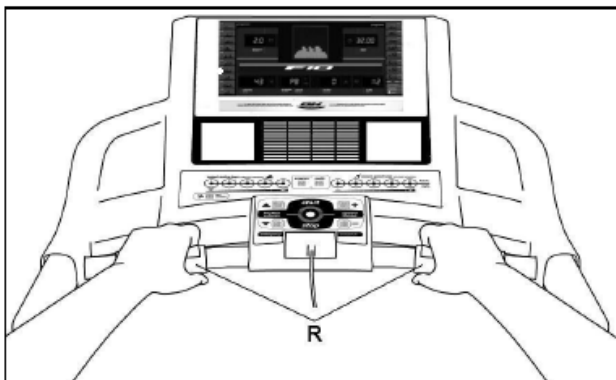
Ebben a programban a felhasználó az általa megadott állandó pulzusértéken tréningezik. A SPEED +/- gombokkal be tudja állítani a felhasználói életkort 13 és 80 év között. Nyomja meg a MODE gombot és az idő ablaka villogni kezd. Adja meg az edzés maximális pulzusértékét 80 bpm és 130 bpm (percenkénti szívverés) és nyomja meg a MODE gombot! Végül adja meg a program edzésidejét 5 és 99 perc között vagy nyomja meg a START gombot!

Például, ha 100 bpm (percenkénti szívverés) értéket állít be akkor a futószalag sebessége automatikusan csökkenni fog, ha ezt a pulzusértéket túllépi. Ugyanakkor a futószalag sebesség növekedni fog, ha a mért pulzus alacsonyabb a beállított értéknél.

Testzsír százalék számító program

Ez a program azért került a konzolba beépítésre, hogy kiszámítsa a felhasználó testzsír százalékát. A program kiválasztásához nyomja meg a BODY FAT programot, majd a MODE konzolgombot! A módosító gombok segítségével adja meg a felhasználó nemét (férfi = male 01, nő = female 02). Nyomja meg a MODE gombot! A módosító gombok segítségével adja meg a felhasználó életkorát 10 és 99 év között, majd nyomja meg a

MODE gombot! Adja meg a felhasználó testtömegét 20 és 120 kg között, majd nyomja meg a MODE gombot! Végül adja meg a felhasználó magasságát 100 és 200 cm között, majd nyomja meg a MODE gombot!



Helyezze tenyereit a markolati pulzuszámoló fémérzékelőire (R) és a kijelzőn hamarosan megjelenik az eredmény.

Testzsír százalék (BODY FAT)

Ez a funkció kiszámítja a felhasználó becsült testzsír százalékát.

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

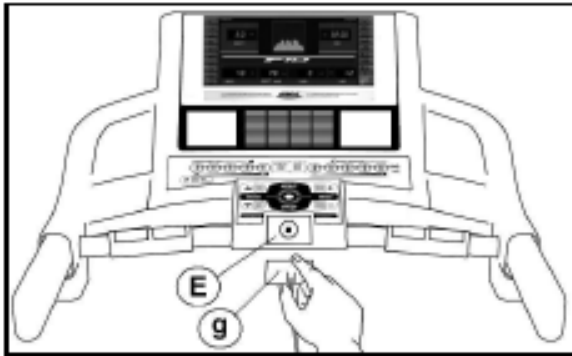
Testalkat

A konzol 9 eltérő testalkatot ismer fel a mért testzsír százalék alapján.

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

A fő képernyőn megjelenik a testalkatnak megfelelő profil. Ha a kijelzőn E-3 hibakód olvasható, akkor tenyereit nem helyezte fel jól a markolati pulzuszámoló fémérzékelőire (R).

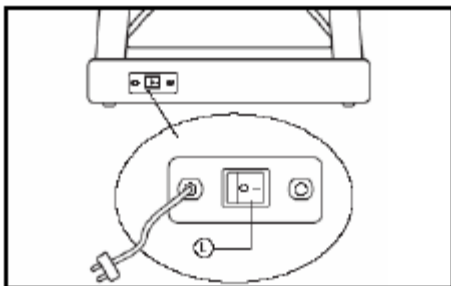
Vészeállítás



A felhasználó maximális biztonsága érdekében a futópad fel van szerelve biztonsági kulccsal, (g) melyet fel kell helyezni a konzolra (E) és STOP konzol gombbal. Edzés közben mindig helyezze fel a biztonsági kulcs csipeszét a ruházatára! Probléma esetén a biztonsági kulcs leválik a konzolról és a futószalag automatikusan megáll. A futópad újbóli használatához egyszerűen helyezze vissza a biztonsági kulcsot a konzolra! Amikor a futópad nincs használatban, távolítsa el a konzolról a biztonsági kulcsot és tegye azt biztonságos helyre!

A STOP gomb megnyomása szintén a futószalag azonnali megállását eredményezi. Ha szeretné újra használni a futópadot, nyomja meg a START/STOP gombot!

Dőlési szög



A dőlési szög funkció minden programtól függetlenül is működik. Amikor a futópadot üzembe helyezük, (a főkapcsolót (L) az 1-es pozícióba állítjuk) a kijelzőn az utoljára használt dőlési szög érték jelenik meg. Ha a futópad dőlési szöge nem 0 amikor a START/STOP gombot megnyomjuk a program indításához, a futópad dőlésszöge automatikusan 0-ra állítódik.

A futópad dőlésszöge az INCLINE +/- gombokkal állítható 0 és 15 között. **Ne módosítsa a futópad dőlésszögét úgy, hogy tárgyat helyez alá! Mielőtt a futópad futófelületét felhajtaná, győződjön meg arról, hogy a futópad dőlésszöge 0!**

A pulzus mérése

Edzés közben a pulzusa úgy mérhető, hogy tenyereit a markolati pulzuszámoló érzékelőire (R) helyezi. A mért pulzus értéke hamarosan megjelenik a kijelzőn. A kijelzett pulzus érték numerikus értéke mellett megjelenik egy szív is, mely a szívverés ütemére villog.

Fontos: a pulzuszámoló nem orvosi eszköz, ezért csak irányadó jellegű a kapott eredmény!

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 ékszíj feszességét!	a. Kenje meg a futószalagot! b. Állítsa be a futószalag feszességét! c. Állítsa be az ékszíj 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!	

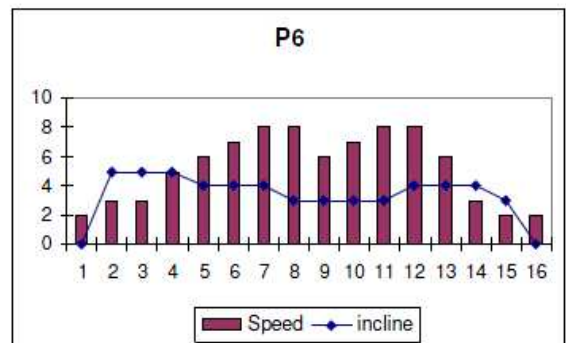
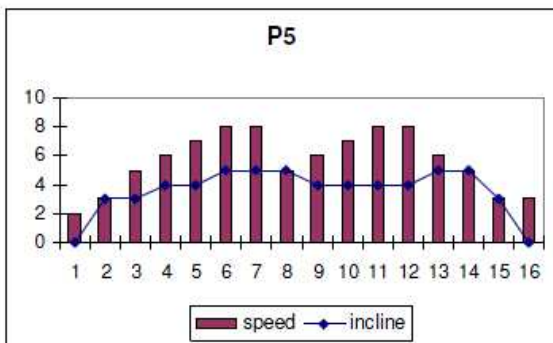
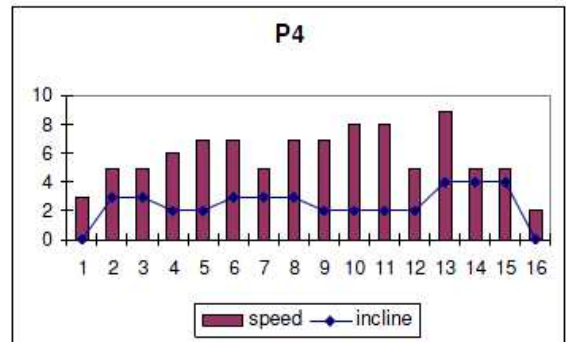
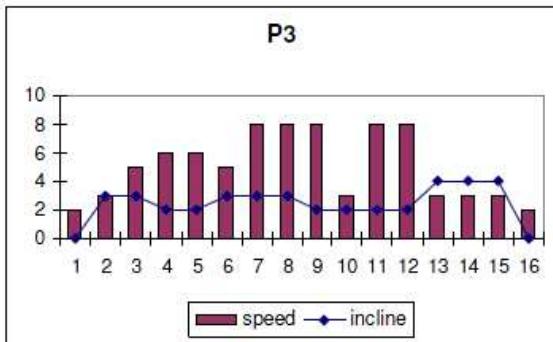
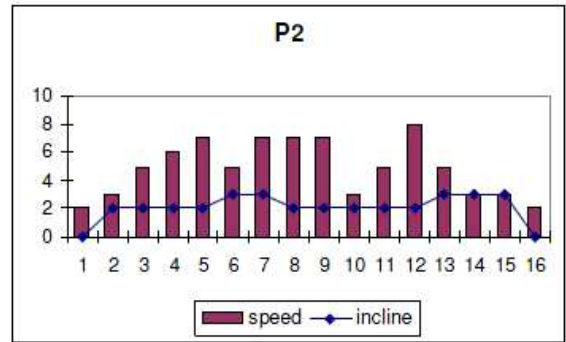
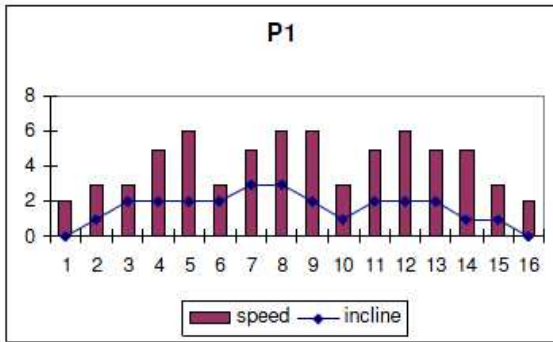
Hibakódok

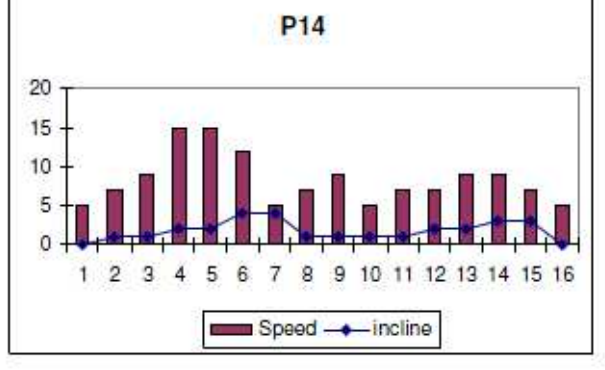
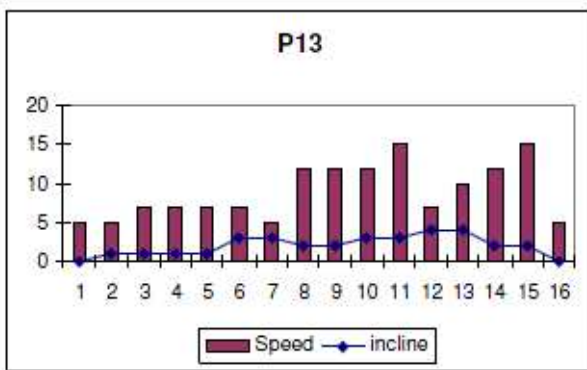
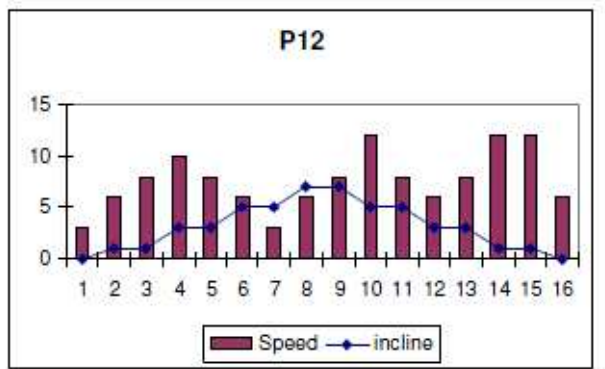
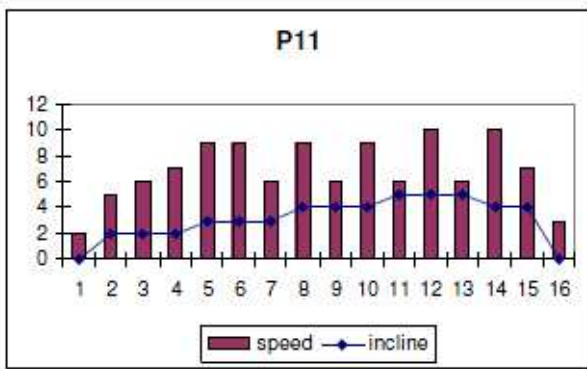
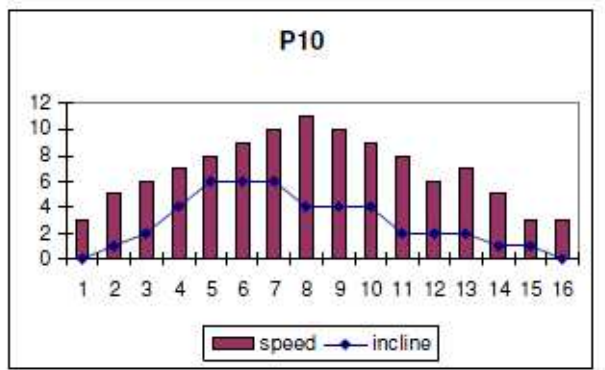
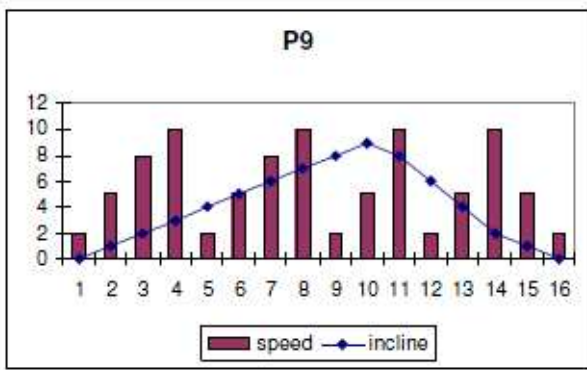
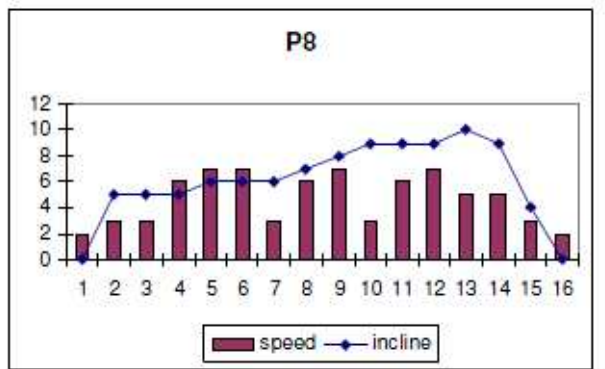
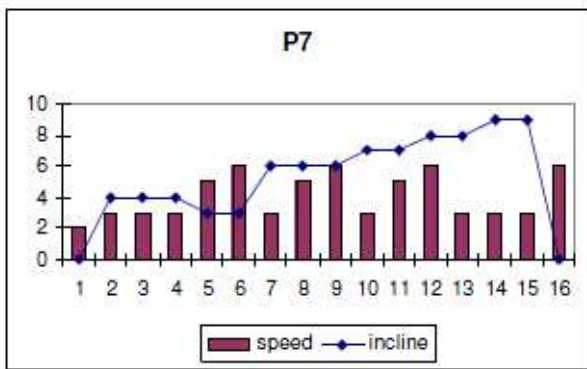
E1	Üzenet kijelzési hiba	Csatlakoztassa jól a vezetéket az alsó és a felső controller között!
E2	Magas motorzaj	Működtesse a helyes feszültségen az edzőgépet, csatlakoztassa újra a motor vezetéket!
E3	Nincs sebesség jel	Cserélje ki az érzékelő LED-et az alsó controlleren, vagy a sebesség érzékelőt!
E5	Túlterhelt motor	Kenje meg a futószalag és a futófelület közötti területet!
E7	Biztonsági kulcs hiba	Helyezze fel a konzolra a biztonsági kulcsot!

Ha bármilyen kérdése van, forduljon bizalommal a termék forgalmazójához!

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

Programok:





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

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