

G2382U-G2385U



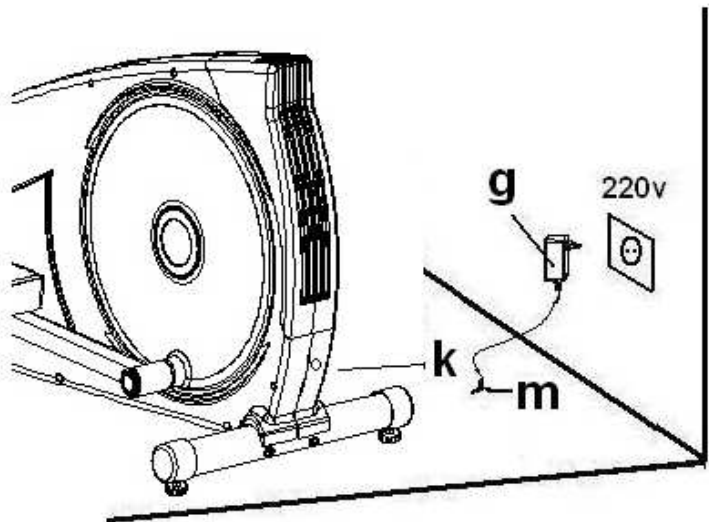
BH

**NLS18 Dual (G2382U)
NLS18 Dual Plus (G2385U)**

Konzol felhasználói kézikönyv

Beüzemelés

A konzol bekapcsolásához az edzőgéphez adott adapter dugóját dugja be az edzőgép hátsó részénél található aljzatba, a másik végét pedig dugja be a földelt fali aljzatba (220-230V). Ha bármelyik edzésprogram során megnyomja a START/STOP gombot, a program leáll. A program újraindításához nyomja meg ugyanezt a gombot még egyszer. Az edzőgép automatikusan kikapcsol, ha 4 percig nem észlel edzésre utaló tevékenységet.



A konzol bekapcsol és automatikusan az U0 (User 0) program indul el amikor elkezd pedálozni. Válasszon ki egyet a lehetséges 4 felhasználói programból (U0-U4) az UP▲ és DOWN▼ gombok segítségével, majd nyomja meg az ENTER gombot!

Ezután a kijelzőn megjelenik a Male (Férfi) vagy Female (Nő) jel, az UP▲ és DOWN▼ gombok segítségével válassza ki a felhasználó nemét, majd adja meg a felhasználó életkorát (Age) 10 és 100 év között az UP▲ és DOWN▼ gombok segítségével, majd nyomja meg az ENTER gombot! Ezután adja meg a felhasználó magasságát (Height) az UP▲ és DOWN▼ gombok segítségével 90 cm és 210 cm között, majd nyomja meg az ENTER gombot. Ezután adja meg a felhasználó testsúlyát (Weight) az UP▲ és DOWN▼ gombok segítségével 10 kg és 150 kg között, majd nyomja meg az ENTER gombot!

Ha edzés közben bármikor megnyomja a START/STOP gombot akkor az edzésprogram szünetel, a program újraindításához nyomja meg ismét ugyanezt a gombot! A konzol automatikusan kikapcsol, ha 4 percen keresztül nem észlel edzésre utaló tevékenységet.

Fontos: Az elektromos hulladékot speciális szeméttárolóba kell elhelyezni!



Konzol funkciók

A konzolon 7 konzolgomb található: UP▲, DOWN▼, QUICKSTART, START/STOP, ENTER, RECOVERY, RESET. A kijelző közepén megjelenik a kiválasztott program száma. A konzolon található 5 ablakban a következő edzési paraméterek jelennek meg: sebesség/fordulatszám (SPEED/RPM), idő (TIME), távolság (DISTANCE), watt, elégetett kalóriák (WATTS/CALORIES), mért pulzus (PULSE RATE).

A konzol tartalmaz 1 manuális, 12 előre beállított, 1 saját szerkesztésű, 4 Pulzusprogram, 1 Fitness Test, 1 watt és 1 véletlen programot.

Akár szünetel vagy működik a konzol, a sebesség/fordulatszám és a watt/elégetett kalóriák edzési paraméterek 5 másodpercenként váltakozva jelennek meg a kijelzőn.

Edzésprogramok közti váltás

Miután kiválasztotta a felhasználót, számos programgomb villogni kezd a kijelzőn. A konzolba 7 különböző program van beépítve: Manuális (Manual), Előre beállított (Program), Fitness Teszt (Fitness), Saját szerkesztésű (Personal), Watt (Watt), Pulzus (HRC) és Véletlen (Random). Az egyik programból úgy lehet a másikba átlépni, hogy először megnyomja a START/STOP gombot, majd a RESET gombot. Ezután az UP▲ és DOWN▼ gombok segítségével kiválasztja a kívánt programot.

Nyomja meg A QUICKSTART gomb megnyomásával közvetlenül kézi üzemmódba tud visszalépni.

A manuális mód

Az UP▲ és DOWN▼ gombok segítségével válassza ki a manuális programot és nyomja meg az ENTER gombot! Nyomja meg a START/STOP gombot az edzésprogram elindításához, majd az UP▲ és DOWN▼ gombok segítségével tudja állítani a nehézségi szintet. 24 nehézségi szint elérhető. Ha a kezdő képernyőnél megnyomja a START/STOP gombot, a manuális program választódik ki automatikusan.

Időkorlát megadása

Ha a manuális program kiválasztása után megnyomja az ENTER gombot, a kijelzőn az idő ablak (TIME) villogni kezd. Az UP▲ és DOWN▼ gombok segítségével meg tudja adni az edzés idejét 5 perc és 99 perc között. Adja meg az edzésidőt és nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához. A megadott edzésidőtől visszaszámlálás történik, és ha az eléri a 0 értéket, a konzol többször is hangjelzést ad, utalva arra hogy az edzési cél teljesült.

Távolsághorlát megadása

Ha a manuális program kiválasztása után kétszer megnyomja az ENTER gombot, a kijelzőn a távolság ablak villogni kezd. Az UP▲ és DOWN▼ gombok segítségével meg tudja adni az edzés távolságát 1 km és 99 km között. Adja meg a távolságot és nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához. A megadott távolság értéktől visszaszámlálás történik, és ha az eléri a 0 értéket, a konzol többször is hangjelzést ad, utalva arra hogy az edzési cél teljesült.

Kalóriaégetési korlát megadása

Ha a manuális program kiválasztása után háromszor megnyomja az ENTER gombot, a kijelzőn a kalória ablak villogni kezd. Az UP▲ és DOWN▼ gombok segítségével tudja adni az edzés alatt elégetni kívánt kalóriák számát 10 kalória és 990 kalória között. Adja meg az elégetni kívánt kalóriák számát és nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához. A megadott kalória értéktől visszaszámlálás történik, és ha az eléri a 0 értéket, a konzol többször is hangjelzést ad, utalva arra hogy az edzési cél teljesült.

Előre beállított programok

Az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével válassza ki a PROGRAM funkciót és nyomja meg az ENTER gombot! Az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével válassza ki egyet a lehetséges 12 programból és nyomja meg az ENTER gombot!. Az előre beállított programok diagramjait a kézikönyv végén találja. Nyomja meg a START/STOP gombot a kiválasztott program elindításához! A programok edzésideje 16 perc, melyek 16 db 1 perces szegmensekből állnak. Ha a kiválasztott programra időkorlátot, távolság korlátot és/vagy kalóriacélt szeretne megadni, a következő lépéseket kell követni: nyomja meg az ENTER gombot a program kiválasztása után és a START/STOP gomb megnyomása előtt, az UP▲ és DOWN▼ gombokkal adja meg az edzésidőt, ilyen esetben a választott edzésidő 16 egyenlő szegmensre oszlik majd. Nyomja meg az ENTER gombot a távolság megadásához, majd nyomja meg szintén az ENTER gombot az elégetni kívánt kalóriák megadásához! Nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához, az UP▲ és DOWN▼ gombok segítségével tudja szabályozni az ellenállást.

Az előre beállított programok profiljait a kézikönyv utolsó oldalán találja meg.

Fitness Teszt

Az UP▲ és DOWN▼ gombok segítségével válassza ki ezt a programmódot (FITNESS) és nyomja meg az ENTER gombot! Nyomja meg a START/STOP gombot! A felhasználónak a lehető legnagyobb távolságot kell lepedálozni 8 perc alatt. Amikor az idő letelik, a konzolon egy érték jelenik meg F1 és F6 között. Az F1 a legjobb eredményre, míg az F6 a legrosszabbra utal.

Watt program

Az UP▲ és DOWN▼ gombok segítségével válassza ki ezt a programot (WATT) és nyomja meg az ENTER gombot! Az UP▲ és DOWN▼ gombok segítségével adja meg az edzés alatt teljesített watt értéket 50 watt és 280 watt értékek között. A kiválasztott watt érték után nyomja meg az ENTER gombot az időkorlát megadásához, nyomja meg újra az ENTER gombot a távolság megadásához, majd nyomja meg még egyszer az ENTER gombot az elégetni kívánt kalóriák számának megadásához! Nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához! Az ellenállás automatikusan beállítódik a megadott watt értéktől és az aktuális sebességtől függően.

Saját szerkesztésű program

Az UP▲ és DOWN▼ gombok segítségével válassza ki a PERSONAL funkciót és nyomja meg az ENTER gombot! A program első oszlopa villogni kezd, erre lehet ellenállás értéket állítani az UP▲ és DOWN▼ gombokkal, majd nyomja meg az ENTER gombot! Ezután a következő szegmens oszlopa kezd villogni, végezze el az előbbi lépést, amíg mind a 16 szegmensre nem programozott ellenállás értéket! Nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához! Ha a kiválasztott programra időkorlátot, távolság korlátot és/vagy kalóriacélt szeretne megadni, a következő lépéseket kell követni: nyomja meg és tartsa nyomva az ENTER gombot 4 másodpercig a program kiválasztása után és a START/STOP gomb megnyomása előtt, az UP▲ és DOWN▼ gombokkal adja meg az edzésidőt! Nyomja meg az ENTER gombot a távolság megadásához, majd nyomja meg szintén az ENTER gombot az elégetni kívánt kalóriák megadásához! Nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához!

Pulzusprogramok

Az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével válassza ki a H.R.C funkciót, majd nyomja meg az ENTER gombot! Az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével válasszon egyet a 4 lehetséges pulzusprogramból, majd nyomja meg az ENTER gombot! Az első három esetben egy állandó pulzusértéken edz majd, mely a maximális pulzusérték (220-életkor) egy megadott százaléka (60%, 70% és 85%). Amennyiben a TAG opciót választja, a felhasználó adja meg az állandó pulzusértéket, melyen edzeni szeretne az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével. A megadott pulzusérték elfogadásához nyomja meg az ENTER gombot, majd a START/STOP gombbal indítsa el a programot! A pedálok ellenállása automatikusan változik a megadott célpulzus értéktől függően. Ha a mért pulzus a célpulzus érték alatt van, akkor a pedálok ellenállása minden 30 másodpercben 1 egységgel növekedni fog addig amíg a két pulzusérték egyenlő nem lesz. A növekedés a maximális 24-es ellenállási szintig történhet. Ha a mért pulzus magasabb a megadott értéknél, akkor a konzol hangjelzést ad és minden 15 másodpercben a pedálok ellenállási szintje 1 egységgel csökken. A csökkenés a minimális 1-es szintig lehetséges. Ha a pulzus még 30 másodpercig így is magasabb a célértéknél, akkor a konzol hangjelzést ad és a felhasználó védelme érdekében a program leáll és a konzol kikapcsol. A programok során lehetséges idő/távolság és/vagy kalória korlátokat megadni. Ha kiválasztott egy pulzusprogramot, de még nem nyomta meg a START/STOP gombot, nyomja meg az ENTER gombot! Az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével adja meg az edzésidőt, majd nyomja meg az ENTER gombot! Az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével adja meg a távolságot, majd nyomja meg az ENTER gombot! Az UP▲ / DOWN▼ gombokkal adja meg az elégetett kalóriák számát, majd nyomja meg az ENTER gombot! Nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához! A pulzusprogramok használata során a kezeit tartsa a markolati pulzusmérők fémérzékelőin (R)!

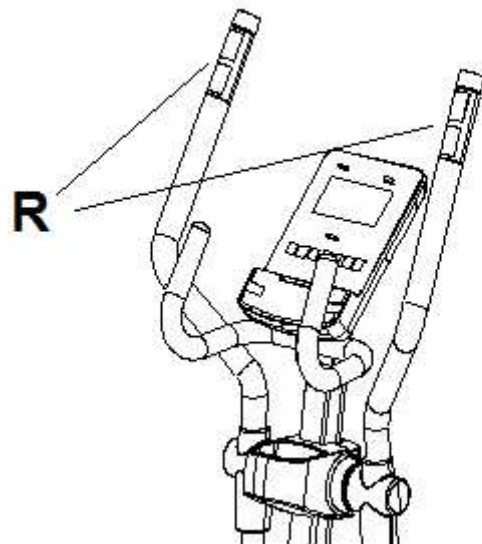
Véletlen program

Az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével válassza ki a RANDOM funkciót, majd nyomja meg az ENTER gombot! Ezután egy véletlenszerű programprofil jelenik meg a kijelzőn. Nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához, a program 16 db 1 perces szegmensből fog majd állni. Ha a programra idő/távolság és/vagy kalória korlátot szeretne állítani a következő dolgokat kell tenni: Amikor kiválasztotta a programot, de még nem nyomta meg a START/STOP gombot, nyomja meg az ENTER gombot! Az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével meg tudja adni az edzésidőt, majd nyomja meg az ENTER gombot! Az UP▲ / DOWN▼ gombokkal meg tudja adni a távolságot, majd nyomja meg az ENTER gombot! Az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével adja meg az elégetendő kalóriák számát, majd nyomja meg az ENTER gombot! Nyomja meg a START/STOP gombot a program indításához! Az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével tudja a program során a pedálok ellenállási szintjét módosítani kell.

Pulzuszórák

Markolati pulzuszórák

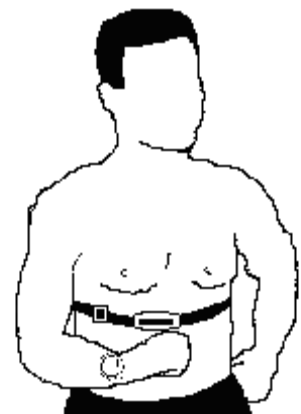
Ennél az edzőgépnél a pulzus mérése a markolati pulzuszórák segítségével történik úgy, hogy tenyereit a pulzuszórák érzékelőire (R) helyezi. Ha helyesen helyezte tenyereit az érzékelőkre, a kijelző jobb oldalán egy szív alakú jel lesz látható és villogni kezd, majd egy kis idő múlva a mért pulzus numerikus értéke is megjelenik. Ha a két tenyér nincs jól az érzékelőkre helyezve, a pulzuszórák mérése nem lesz sikeres. Ha a kijelzőn egy „P” üzenet jelenik meg vagy a szív alakú szimbólum nem villog, akkor a tenyerek nem lettek jól ráhelyezve az érzékelőkre.



Mellkasi pulzuszórák

A konzol képes arra, hogy jeleket fogadjon a mellkasövből. A rendszer egy jeladó (D) és egy jelvevőből áll. (A mellkasi pulzuszórák külön rendelhető!)

Ha a mellkasi pulzuszórák és a markolati pulzuszórák egyszerre használjuk, a mellkasi pulzuszórák adatai lesznek az elsődlegesek!



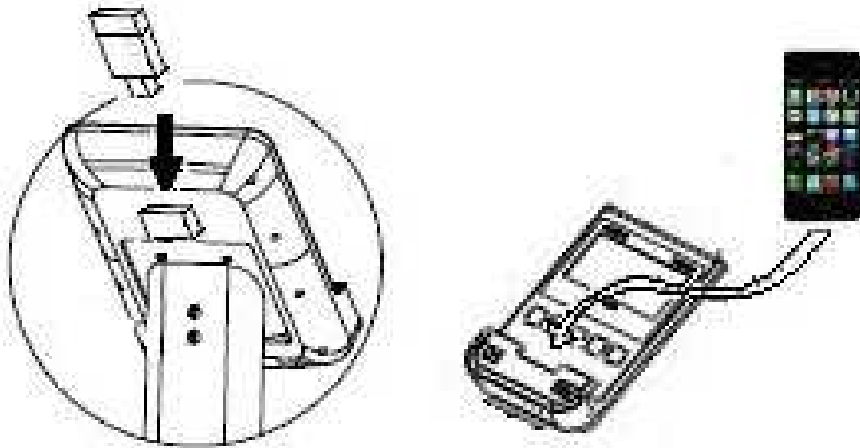
Fitness állapot felmérés

A konzolba beépítésre került egy nyugalmi pulzus teszt. A teszt arra épül, hogy a felhasználó mennyi idő alatt jut el az edzés után újra a nyugalmi állapotába. Miután befejezte a tréninget, tenyereit helyezze a pulzusérzékelőkre, (R) majd nyomja meg a RECOVERY gombot! Ezzel egy egyperces visszaszámlálás történik, a kijelzőn csak az idő és a mért pulzus látható. A visszaszámlálás alatt a mért pulzus folyamatosan megjelenik a kijelzőn. A tesztet bármikor megszakíthatja a RECOVERY gomb ismételt megnyomásával, ilyenkor a konzol visszatér a fő képernyő módba. Amikor az egy perc letelik, a konzol kiszámítja az eltérést és osztályozza a felhasználót 1 és 6 között, ahol az F1 a kitűnő (Excellent) és az F6 a pocsék (Very Poor). Ha megnyomja a RECOVERY gombot, a kijelző visszatér a fő képernyő módba és minden úgy fog működni mint a nyugalmi teszt előtt.

Az edzés közbeni pulzus és a nyugalmi pulzus különbsége jól mutatja a felhasználó fittségét és állóképességét. Ez a minősítés jól meghatározza, hogy milyen gyorsan kerül az edzés közbeni magasabb pulzusérték a nyugalmi állapotába. Ha rendszeresen edz, ez a fitness eredmény fokozatosan javulni fog.

A teszt nem lesz sikeres, hacsak nem helyezi mindkét tenyerét a pulzusérzékelőkre (R). Ilyen esetben a teszt végén az „F6” üzenet jelenik meg a kijelzőn.

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 weboldalt! Ezután csatlakoztassa az USB Bluetooth modult (külön megvásárolható!) a kijelző hátsó 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 weboldalt! Ezután csatlakoztassa az USB Bluetooth modult (külön megvásárolható!) a kijelző hátsó részén található USB csatlakozóba. Kapcsolja be a Bluetooth opciót az ANDROID készülékén! Nyissa meg a letöltött **PAFERS** alkalmazást és futtassa azt!

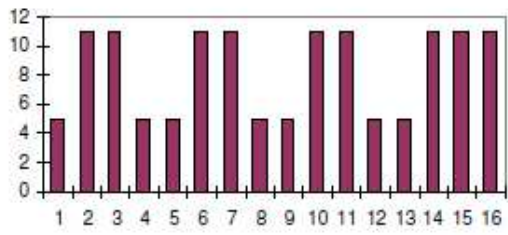
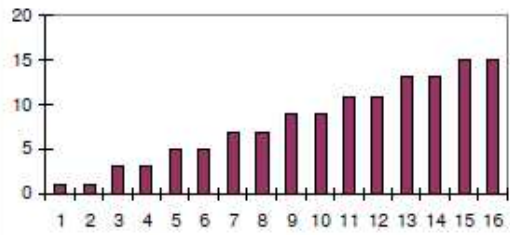
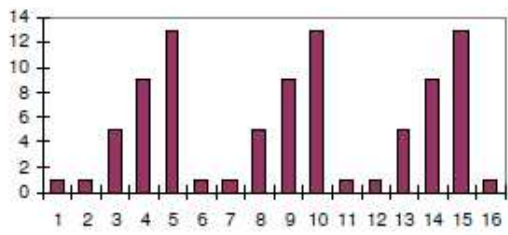
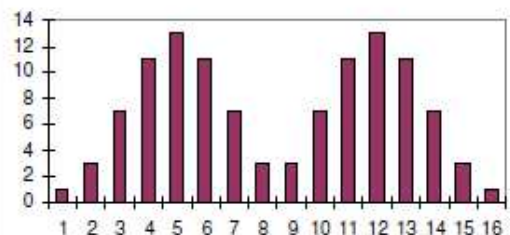
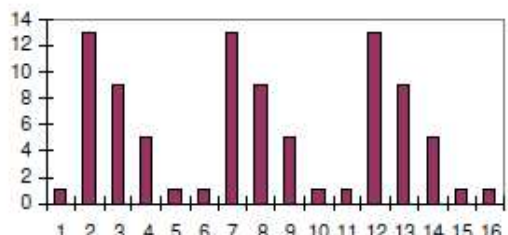
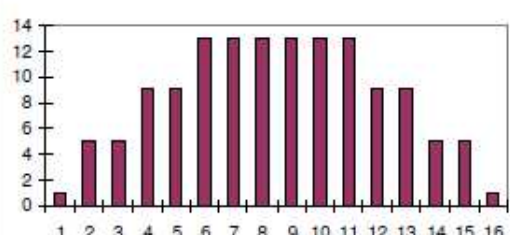
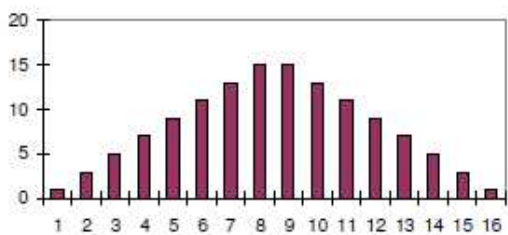
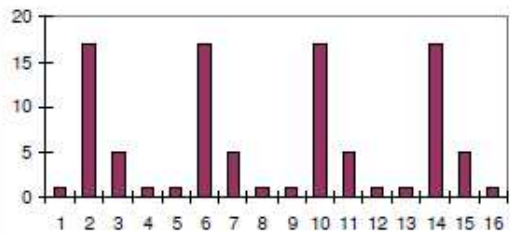
Hibakezelés

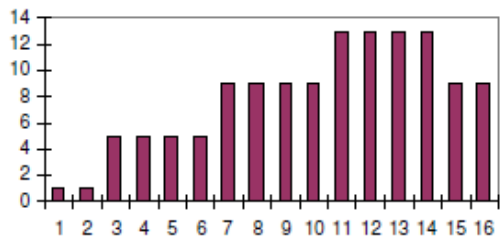
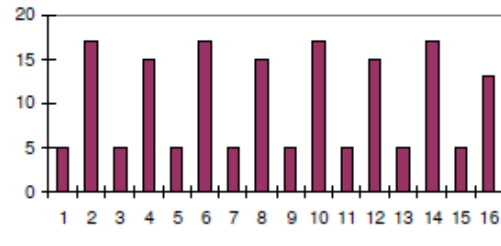
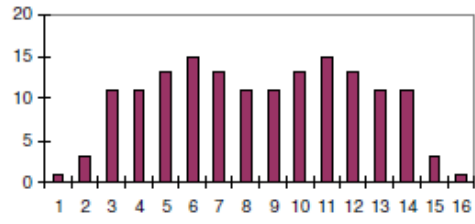
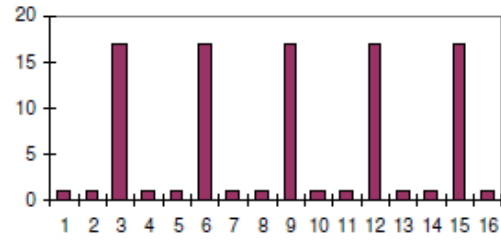
Probléma	Megoldás
A konzol ugyan bekapcsol, de csak az idő jelenik meg rajta.	Ellenőrizze, hogy a kábelek helyesen vannak összekötve
A konzol nem kapcsol be, vagy a kijelzőn lévő dolgok gyengén/halványan láthatóak.	A, Húzza ki a hálózati kábelt a fali aljzatból (220V), várjon 15 másodpercet, majd helyezze ismét áram alá az edzőgépet! B, Ha az előző megoldás nem segített, ki kell cserélni a konzolt!
A konzol nem kapcsol be.	A, Ellenőrizze a csatlakozást a fali aljzat és a hálózati kábel között! B, Ellenőrizze a csatlakozást az adapter és az edzőgép között! C, Ellenőrizze az edzőgépen belüli kábeles csatlakozásokat!

A konzolt ne tegye ki a közvetlen napsugárzásnak, ez meghibásodást okozhat benne!
Továbbá ne engedje, hogy a konzolt víz vagy ütés érje!

Ha bármilyen kérdése van az edzőgép működésével kapcsolatban, forduljon hozzánk bizalommal!

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

P1**P5****P2****P6****P3****P7****P4****P8**

P9**P11****P10****P12**

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