

H930U



BH

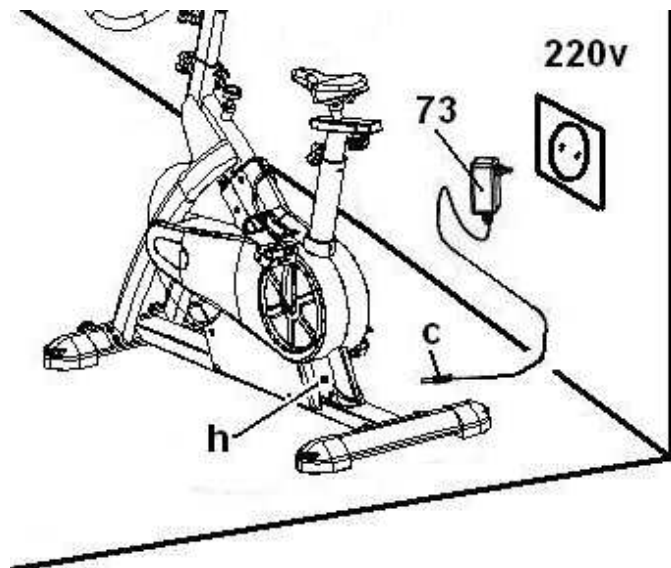
Spada Dual (G930U)

Konzol felhasználói kézikönyv



Beüzemelés

A konzol bekapcsolásához az edzőkerékpárhoz adott adapter dugóját dugja be az edzőgép hátsó részénél található aljzatba, a másik végét pedig dugja be a földelt fali aljzatba. A konzol automatikusan bekapcsol és a kijelzőn megjelenik az „U0” (User 0) program, amikor elkezd tréningezni. Válasszon ki egy felhasználót U0-U4 az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével, majd nyomja meg az ENTER gombot! Ezután megjelenik egy szimbólum, mely a felhasználó nemére utal, (Male (férfi) / Female (nő)) az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével ki tudja választani a megfelelőt, majd nyomja meg az ENTER gombot! Ezután megjelenik a felhasználó életkora, (AGE) az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével meg tudja adni 10 és 100 év között, majd nyomja meg az ENTER gombot! Ezután adható meg a felhasználó testmagassága 90 és 210 cm között az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével, majd nyomja meg az ENTER gombot! Ezután adható meg a felhasználó testtömege 10 és 150 kg között az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével, majd nyomja meg az ENTER gombot!



Ha bármikor az edzés során megnyomja a START/STOP gombot, akkor leáll az edzésprogram. Az edzésprogram újraindításához nyomja meg ismét ugyanezt a gombot! A konzol automatikusan kikapcsol, ha 4 percig nem észlel edzésre utaló tevékenységet.

Fontos: Az elektromos hulladékot speciális szeméttárolóba kell elhelyezni!



Konzol funkciók

A konzolon öt konzolgomb van: START/STOP, RESET, ENTER, UP ▲, DOWN ▼. A kijelző közepén folyamatosan megjelenik a kiválasztott program ellenállási szintje. A konzol öt ablakában jelenik meg a sebesség/fordulatszám (SPEED/RPM), edzésidő (TIME), megtett távolság (DISTANCE), watt/elégetett kalóriák száma (WATTS/CALORIES) és a mért pulzus (PULSE RATE).

A konzolba be van építve 1 manuális program, 12 előre beállított program, 1 saját szerkesztésű program, 1 fitness teszt, 1 teljesítmény program és 1 véletlenszerű program.

A konzolon függetlenül attól hogy éppen egy programban van vagy szünetel, a SPEED/RPM és a WATT/CAL ablak tartalma 5 másodpercenként váltakozva megjelenik a kijelzőn.

Váltás az edzésprogramok között

Miután kiválasztott egy felhasználót, a kijelzőn számos program profilja villogni kezd. Összesen 6 különböző programból választhat: manuális, előre beállított program, fitness teszt, saját szerkesztésű, teljesítmény, véletlenszerű program. A programok közti léptetéshez használja a START/STOP gombot a konzol leállításához, majd nyomja meg a RESET gombot! Az UP ▲ / DOWN ▼ gombok segítségével válassza ki a megfelelő programot.

Manuális mód

Az UP ▲ / DOWN ▼ gombok segítségével válassza ki a manuális programot és nyomja meg az ENTER gombot! Nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához és az UP ▲ / DOWN ▼ gombok segítségével tudja állítani az ellenállási szintet. 24 ellenállási szint van. Ha a konzol bekapcsolásakor megnyomja a START/STOP gombot, a konzol automatikusan a manuális módba kerül.

Időkorlát megadása

Ha kiválasztotta a manuális programot, nyomja meg az ENTER gombot és az idő ablaka villogni kezd. Az UP ▲ / DOWN ▼ gombok segítségével meg tudja adni az edzésidőt 5 és 99 perc között, majd nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához! Az idő ablakban a megadott edzésidőtől visszaszámlálás történik amíg az idő el nem éri a 0 értéket. Ekkor a konzol hangjelzést ad, jelezve, hogy a program befejeződött.

Távolságkorlát megadása

Ha kiválasztotta a manuális programot, nyomja meg kétszer az ENTER gombot és a távolság ablaka villogni kezd. Az UP ▲ / DOWN ▼ gombok segítségével meg tudja adni a távolságot 1 és 99 km között, majd nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához! A távolság ablakban a megadott értéktől visszaszámlálás történik amíg a távolság el nem éri a 0 értéket. Ekkor a konzol hangjelzést ad, jelezve, hogy a program befejeződött.

Kalóriaégetési korlát megadása

Ha kiválasztotta a manuális programot, nyomja meg háromszor az ENTER gombot és a kalória ablaka villogni kezd. Az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével meg tudja adni az elégetni kívánt kalóriák számát 10 és 990 kalória között, majd nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához! A kalória ablakban a megadott értéktől visszaszámlálás történik amíg a kalória el nem éri a 0 értéket. Ekkor a konzol hangjelzést ad, jelezve, hogy a program befejeződött.

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 a 12 lehetséges programból – a kijelzőn megjelennek a programok profiljai – azt, amelyik leginkább megfelel Önnek, majd nyomja meg az ENTER gombot! Nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához! Alapesetben az edzésidő 16 perc, mely 16 darab 1 perces szegmensre oszlik. Ha szeretne idő/távolság/kalóriaégetési korlátokat megadni kövesse a leírtakat! Miután a programot kiválasztotta, de még nem nyomta meg a START/STOP gombot, nyomja meg az ENTER konzolgombot! Az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével meg tudja adni az edzésidőt, mely majd 16 egyenlő hosszú szegmensre oszlik. Nyomja meg az ENTER gombot a távolság megadásához, majd nyomja meg ismét az ENTER gombot az elégetett kalóriák számának megadásához! Nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához! Edzés közben az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével tudja állítani az ellenállási szintet.

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

Fitness teszt

Az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével válassza ki a FITNESS funkciót és nyomja meg az ENTER gombot! Nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához! A program célja, hogy a felhasználó a lehető legnagyobb távolságot pedálozza le 8 perc alatt. Amikor az idő letelik, a konzol kiszámítja az eltérést és osztályozza a felhasználót 1 és 6 között, ahol az F1 a kitűnő (Excellent) és az F6 gyenge (Very Poor)

Teljesítményprogram

Az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével válassza ki a WATT funkciót, majd nyomja meg az ENTER gombot! Az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével meg tudja adni a felhasználó által termelt WATT értéket 50 és 280 egység között. Adja meg a Watt értéket és nyomja meg az ENTER gombot a programidő megadásához, majd nyomja meg ismét az ENTER gombot a távolság megadásához, majd végül ismét nyomja meg ugyanezt a gombot az elégetett kalóriák számának megadásához! Nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához! A program során a pedálok ellenállása függ a megadott Watt értéktől és a pedálozás sebességétől.

Saját szerkesztésű program

Az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével válassza ki a PERSONAL funkciót, majd nyomja meg az ENTER gombot! A program első szegmense villogni kezd a kijelző bal részén. Az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével adja meg az első szegmens pedál ellenállását, majd nyomja meg az ENTER gombot. Ismételje meg a folyamatot amíg mind a 16 szegmensre nem állít pedál ellenállás értéket. Nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához! Idő/távolság és/vagy kalória korlát megadásához a következőt kell tenni: Amikor a programot kiválasztotta, de még nem nyomta meg a START/STOP gombot, nyomja le az ENTER gombot 4 másodpercig! Ekkor az idő ablaka villogni kezd. Az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével meg tudja adni az edzésidőt, nyomja meg az ENTER gombot! Ekkor a távolság ablak kezd villogni és a távolság adható meg az előző módon. Nyomja meg az ENTER gombot az elégetett kalóriák számának megadásához! Végül nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához!

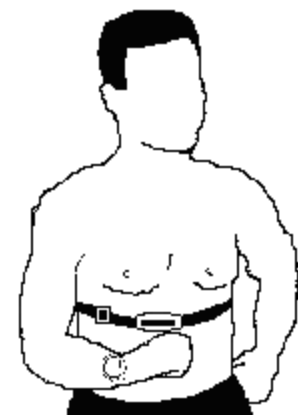
Véletlenszerű program

Az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével válassza ki a RANDOM funkciót, majd nyomja meg az ENTER gombot! A kijelzőn megjelenik egy véletlenszerű program profilja. Nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához! A program időtartama 16 perc lesz, ami 16 egyenlő hosszúságú szegmensre oszlik. 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.

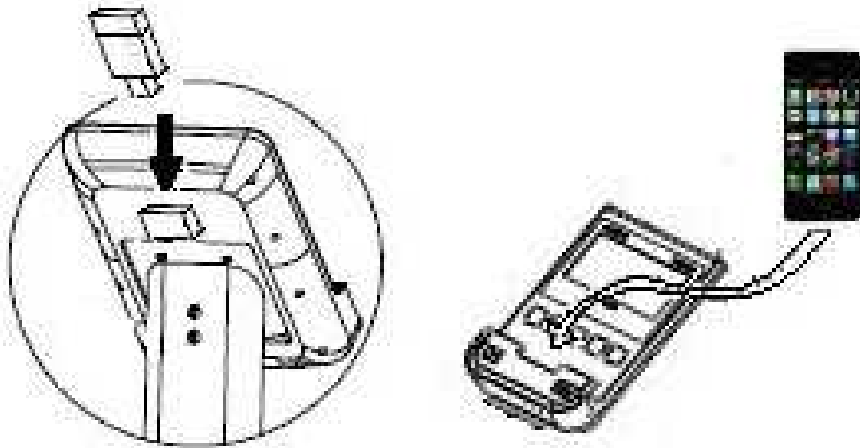
Pulzusmérés

Mellkasi pulzusmérő

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



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

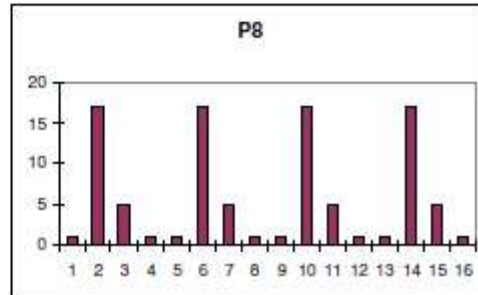
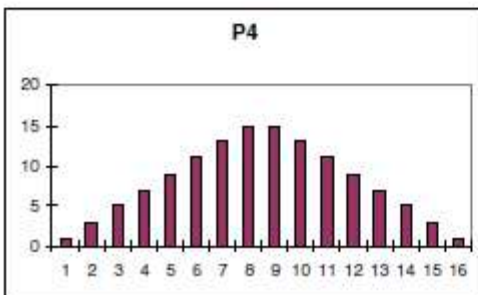
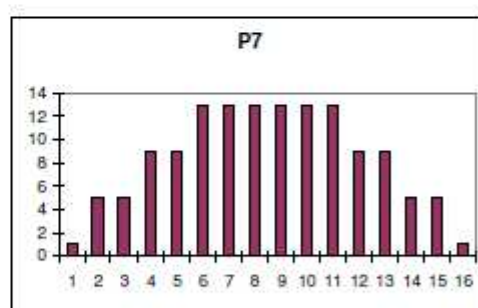
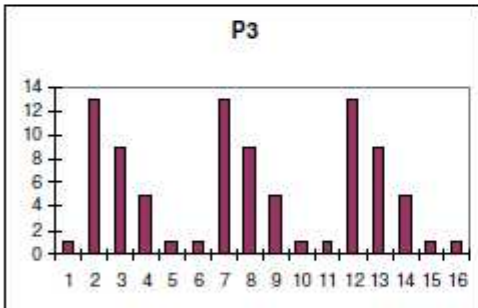
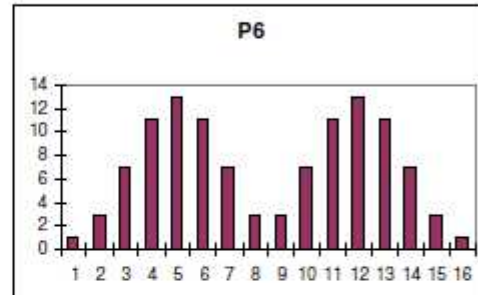
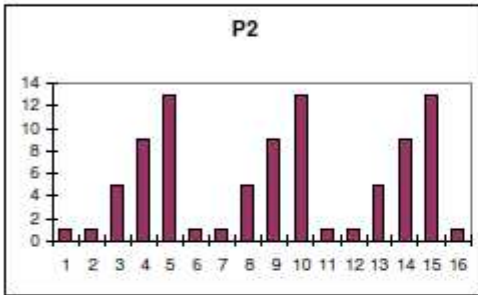
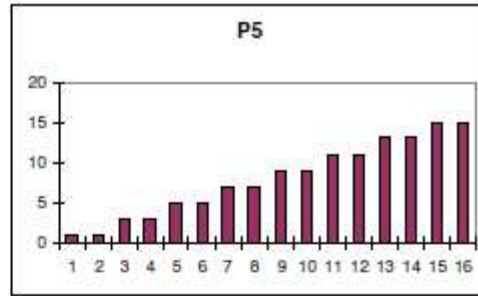
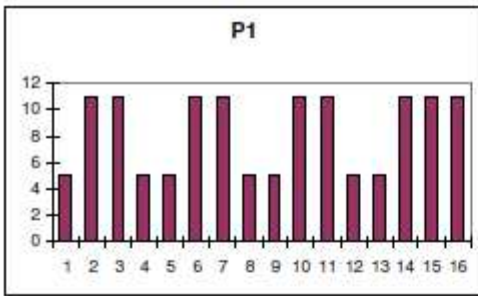
Probléma	Megoldás
A konzol bekapcsol, de csak az idő funkció működik.	Dugja be a hálózati kábelt a fali aljzatba, kapcsolja be a főkapcsolót és helyezze fel a biztonsági kulcsot a konzolra!
A konzol nem kapcsol be, vagy a kijelzőn lévő dolgok gyengén / halványan láthatóak.	A, Húzza ki a hálózati kábelt a fali aljzattól, 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!

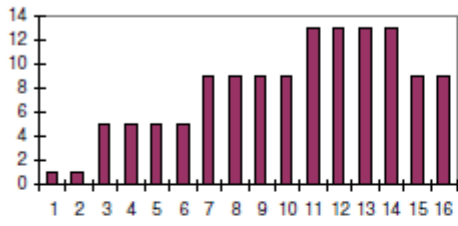
Ha bármilyen kérdése van az edzőgép működésével kapcsolatban, forduljon hozzánk bizalommal!

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

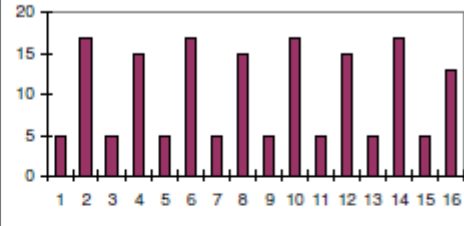
Programok:



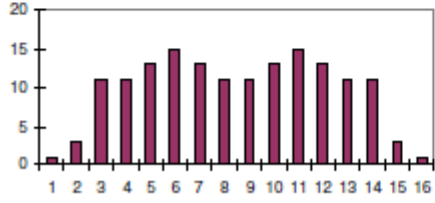
P9



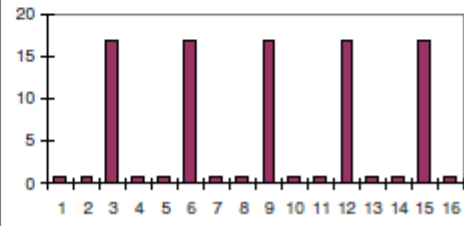
P11



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.com