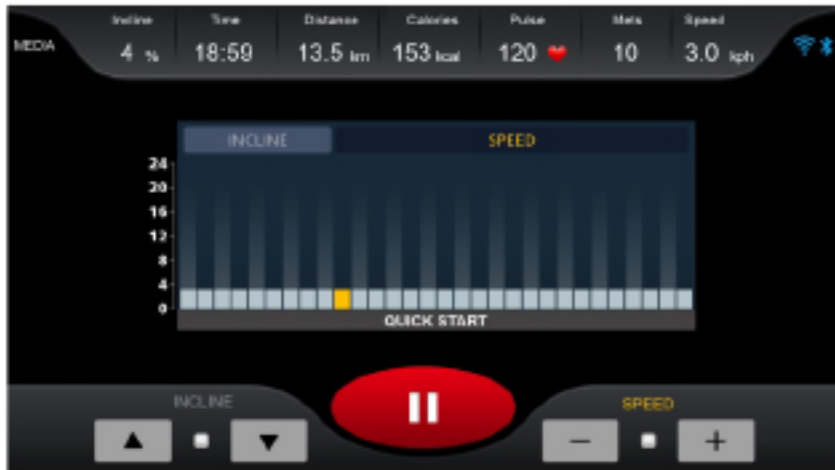
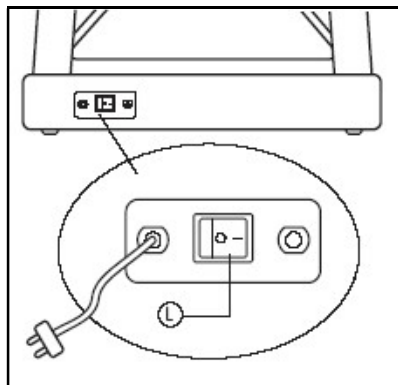


BH Fitness RS900 TFT monitor - G6178TFT

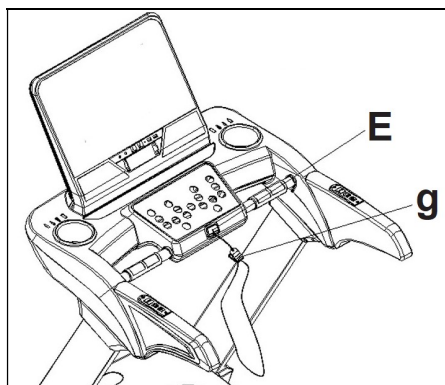


Elektronikus kijelző

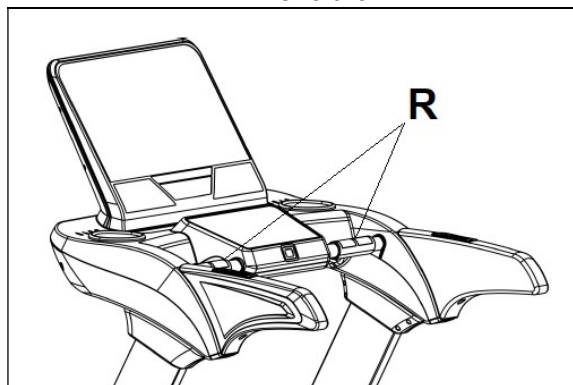
1. ábra



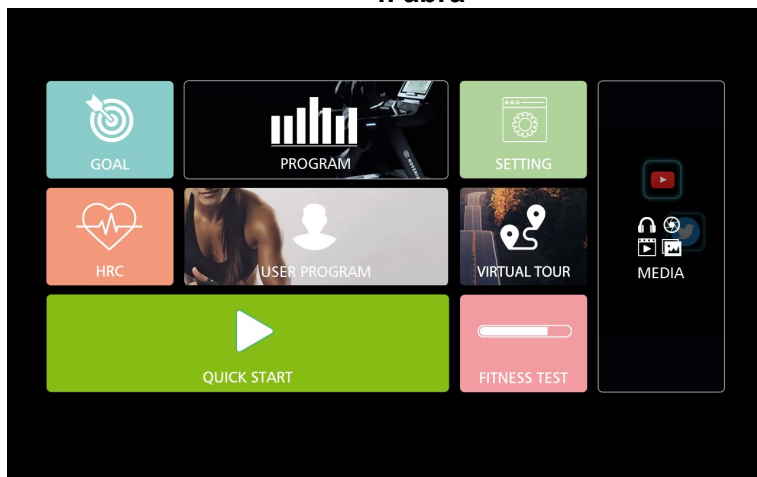
2. ábra



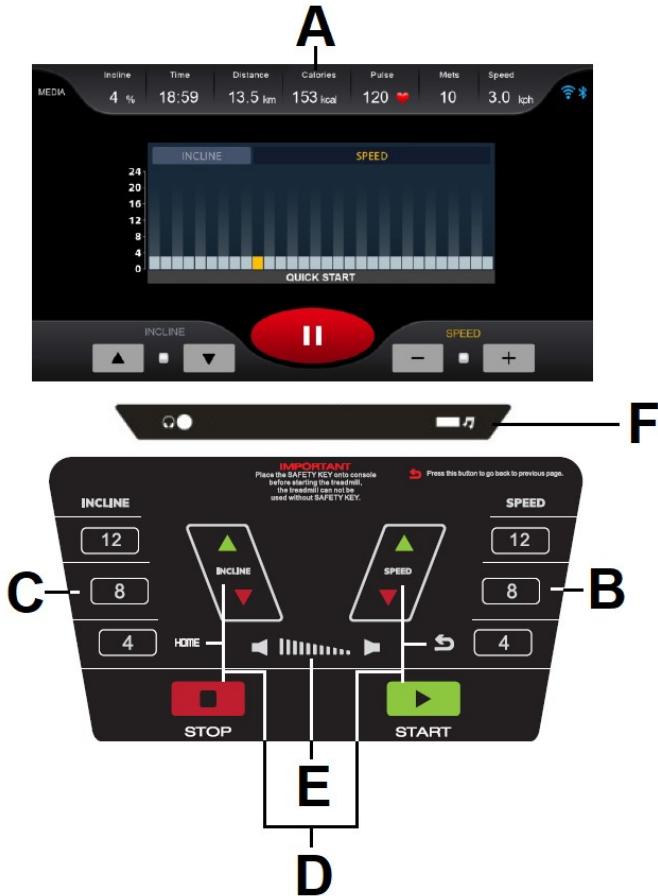
3. ábra



4. ábra



Kijelző




A monitor részei

A: Itt egyszerre látható az Idő, Dőlésszög, Pulzusszám, Távolság, Kalória mért értéke.

B: Sebességállító gyorsgombok (4– 8 – 12 Km/h).

C: Dőlésszögállító gyorsgombok (4 – 8 – 12).

D: Az elektronikus kijelzőnek az alábbi gombjai vannak:

START; STOP; SPEED Km/h (+/-); INCLINATION (+/-); HOME; 

E: Hangerő

F: USB/fejhallgató csatlakoztatás.

Indítás/Leállítás

Csatlakoztassa a futópád tápkábelét egy földelt aljzathoz, és állítsa a főkapcsolót (L) "I" pozícióba (1) (1. ábra).

Csatlakoztassa a biztonsági kulcsot (g) a helyére (E), különben a futópad nem kapcsol be (2. ábra). Ha csatlakoztatta a biztonsági kulcsot (g), megjelenik a kezdőképernyő (4. ábra).

Nyelv beállítása

A kezdőképernyő SETTING gombját megnyomva kiválaszthatja a kívánt nyelvi beállításokat.

A kezdőképernyőre való visszatéréshez nyomja meg a jobb alsó sarokban látható HOME gombot.

Fényerősség beállítása

A kezdőképernyő SETTING gombját megnyomva a csúszka segítségével megadhatja a képernyő fényerejét. A kezdőképernyőre való visszatéréshez nyomja meg a jobb alsó sarokban látható HOME gombot.

Hangerő beállítása

A kezdőképernyő SETTING gombját megnyomva a csúszka segítségével megadhatja a hangerőt. A kezdőképernyőre való visszatéréshez nyomja meg a jobb alsó sarokban látható HOME gombot.

USB-funkció

Az USB-n lévő hangfájlok lejátszásához csatlakoztassa az USB-meghajtót a jack dugóhoz (F).

A kijelző használata

Quick Start (Gyors indítás)

A kijelzőn található START vagy QUICK START gomb megnyomásával a futópad 3 mp múlva elindul 1 km/h sebességen.

A kívánt sebességet a SPEED +- gombokkal, a dőlésszöget az INCLINE ▲ ▼ vagy a képernyőn megjelelő ikonok segítségével adhatja meg.

Ha konkrét értéket akar megadni, nyomja meg az ikont:



Az edzés szüneteltetéséhez nyomja meg a STOP gombot. A folytatáshoz nyomja meg a START gombot, vagy a STOP gombot újra az edzés befejezéséhez. A kezdőképernyőre való visszatéréshez nyomja meg a HOME ikont.

Célkitűzés üzemmód

A futópadnak van GOAL (Célkitűzés) programja. A manuális üzemmódban megadhatja az edzés időtartamát (20:00-99:00 perc), távolságát (1-99km) és a kalóriaszámot (10-9999 KCal). A kezdőképernyőn nyomja meg a GOAL gombot (4. ábra), adja meg a kívánt értékeket, majd nyomja meg a Start gombot az edzés elindításához. A futópad visszaszámol a megadott értékekig, és hangjelzéssel jelzi, ha elérte a kitűzött célt.

Manuális üzemmódban a SPEED +- gombokkal módosíthatja a sebességet 1–22 km/h között, a dőlésszöget pedig (0-15 között) a ▲ ▼ gombokkal módosíthatja.

A STOP gomb megnyomásával vagy a biztonsági kulcs kihúzásával leállíthatja a futópado.

Program üzemmód

A kijelzőn 32 program közül választhat (P1-P32).

Nyomja meg a PROGRAM gombot a kezdőképernyőn (4. ábra) Adja meg a nemét, korát, súlyát és az edzés időtartamát. A Program profiljának megtekintéséhez nyomja meg a Tovább gombot.

A program kiválasztásához nyomja meg a P1-P32 valamelyikét. Nyomja meg a Start gombot az indításhoz. Edzés közben bármikor módosíthatja a sebességet (SPEED+/-) vagy a dőlésszöveget (▲▼) gombokkal.

A P1-P32 programokat lásd az utolsó oldalakon.

Felhasználói program üzemmód

Ebben az üzemmódban az edzettségének megfelelő edzésprogramot indíthat el. Nyomja meg a USER gombot (4. ábra) és válasszon a User 1-User2-User3-User4-User 5 programok közül. Adja meg a nemét, korát, súlyát és az edzés időtartamát. A program indításához nyomja meg a Tovább gombot. Minden edzésszakaszhoz külön sebességet és dőlésszöveget adhat meg a képernyőn. Az indításhoz nyomja meg a Start gombot. Edzés közben bármikor módosíthatja a sebességet (SPEED+/-) vagy a dőlésszöveget (▲▼) gombokkal.

Pulzuskontroll programok

A kezdőképernyőn nyomja meg a HRC (Pulzuskontroll) gombot (4. ábra) Adja meg a nemét, korát, súlyát és az edzés időtartamát, majd nyomja meg a Tovább gombot és válasszon a pulzuskontroll programok közül (80%, 60%, THR). Nyomja meg a Start gombot az indításhoz..

A százalékok (80%, 60%, THR) a maximális pulzusszámhoz (220-életkor) viszonyított számot jelölik. A nehézségi szint a kiválasztott százaléknak megfelelően automatikusan módosul. Ha a pulzusszám a célérték alá vagy fölé esik, a sebesség annak megfelelően változik.

Ehhez kötelező a pulzusmérőt használni (manuális érzékelők a kapaszkodón vagy telemetrikus mellkasi pulzusmérőpánt). Az életkor előrehaladtával csökkenő maximális pulzusszám fölé tilos menni. A maximális pulzusszám kiszámolásához vonja ki 220-ból az életkorát. A megfelelő edzéstartomány a maximális pulzusszám 65–85% közé esik. Nem ajánlott 85% fölé menni.

Virtuális üzemmód

A kezdőképernyőn válassza a VIRTUAL RUN (Virtuális futás, 4. ábra) lehetőséget, majd nyomja meg a Start gombot az indításhoz.

Fitnesszeszt

A teszt célja a felhasználó állóképességének felmérése. A kezdőképernyőn válassza a FITNESS TEST (Fitnesszeszt, 4. ábra) lehetőséget. Adja meg a nemét, korát, súlyát és az edzés időtartamát.

A tesztelés végén megjelenik az eredmény. Az eredménytáblázatért lásd az utolsó oldalakat.


A teszteléshez kötelező a pulzusmérőt használni (manuális érzékelők a kapaszkodón vagy telemetrikus mellkasi pulzusmérőpánt).



A sérülések megelőzésére a tesztelés előtt érdemes rövid bemelegítést csinálni.

A maximális pulzusszám kiszámolásához vonja ki 220-ból az életkorát. A megfelelő edzéstartomány a maximális pulzusszám 65–85% közé esik. Nem ajánlott 85% fölé menni.

Média

A kezdőképernyőn (4. ábra) válassza a MEDIA lehetőséget a multimédiás alkalmazások megnyitásához. WiFi csatlakoztatásához kattintson a kezdőképernyőn a SETTING (Beállítások) menüben a Vezeték nélküli elemet. Ha edzés közben nyitná meg ezt a menüt, válassza a képernyő bal oldalán látható MEDIA elemet.

Az edzéseképernyő elrejtéséhez vagy megjelenítéséhez nyomja meg a  gombot.

A hangerő beállításához nyomja meg a  gombot. Az előző képernyőre való visszalépéshez nyomja meg a Vissza gombot. 

iOS: (iPhone, iPad, iPod Touch kompatibilitás). A kijelző beépített Bluetooth-modullal rendelkezik. Kapcsolja be a Bluetooth-funkciót iOS készüléke Beállításainál.

Az App Store-ból töltsse le az FTMS protokollt támogató alkalmazást (ZWIFT, KINOMAP,...). Nyissa meg és futtassa az alkalmazást. Mikor felkínálja a lehetőséget, válassza ki a párosítani kívánt eszközt a csatlakoztatáshoz.

Android: (kompatibilis Android-eszközök). A kijelző beépített Bluetooth- modullal rendelkezik. Kapcsolja be a Bluetooth-funkciót Android-készüléke Beállításainál. A Google Play-ből töltsse le az FTMS protokollt támogató alkalmazást (ZWIFT, KINOMAP,...). Nyissa meg és futtassa az alkalmazást. Mikor felkínálja a lehetőséget, válassza ki a párosítani kívánt eszközt a csatlakoztatáshoz.

A kompatibilis alkalmazások listáját itt találja:

www.bhfitness.com

Ingyenes Kinomap aktiválókód:

<http://colectivos.bhonlinestore.com/bh-by-kinomap/>

Vészleállítás:

A felhasználó maximális biztonsága érdekében a futópad biztonsági kulccsal (g) és STOP gombbal van felszerelve. A biztonsági kulcsot (g) be kell illeszteni a helyére (E) (2. ábra), különben a gép nem indul el.

A futópad használatakor a biztonsági kulcsot mindig a ruházatára kell csíptetni. A zsinór meghúzása kihúzza a biztonsági kulcsot a helyéről, és a gép azonnal leáll.

A gép újraindításához egyszerűen helyezze vissza a kulcsot a helyére. Távolítsa el a biztonsági kulcsot (g), amikor a gépet nem használja, és tartsa azt gyermekek elől elzárva. A piros STOP gomb megnyomásával a készülék szintén azonnal leáll. Az újraindításhoz nyomja meg ismét a START gombot.

Pulzusmérés

Beépített pulzusmérő:

A futópad kapaszkodóján található pulzusmérő érzékelők használatához tegye mindkét kezét az érzékelőkre (R) (2. ábra).

Néhány másodperc múlva megjelenik a képernyőn a mért pulzusszám. Ha nem teszi mindkét kezét az érzékelőkre, a funkció nem fog megfelelően működni.

Telemetrikus pulzusmérés:

A képernyő meg tudja jeleníteni a telemetrikus pulzusmérő eszköz mért eredményeit. A rendszer egy érzékelőből (D) és egy jeladóból áll (a mellkasi pulzusmérőpánt nem tartozék).

Ha a telemetrikus és a beépített pulzusmérőt egyszerre használná, a telemetrikus felülírja a beépített érzékelők eredményeit.

Figyelem! Ez nem minősül orvosi segédeszköznek, így a mért érték csupán irányadó.

Amennyiben kérdése van, vegye fel a kapcsolatot a gyártóval.

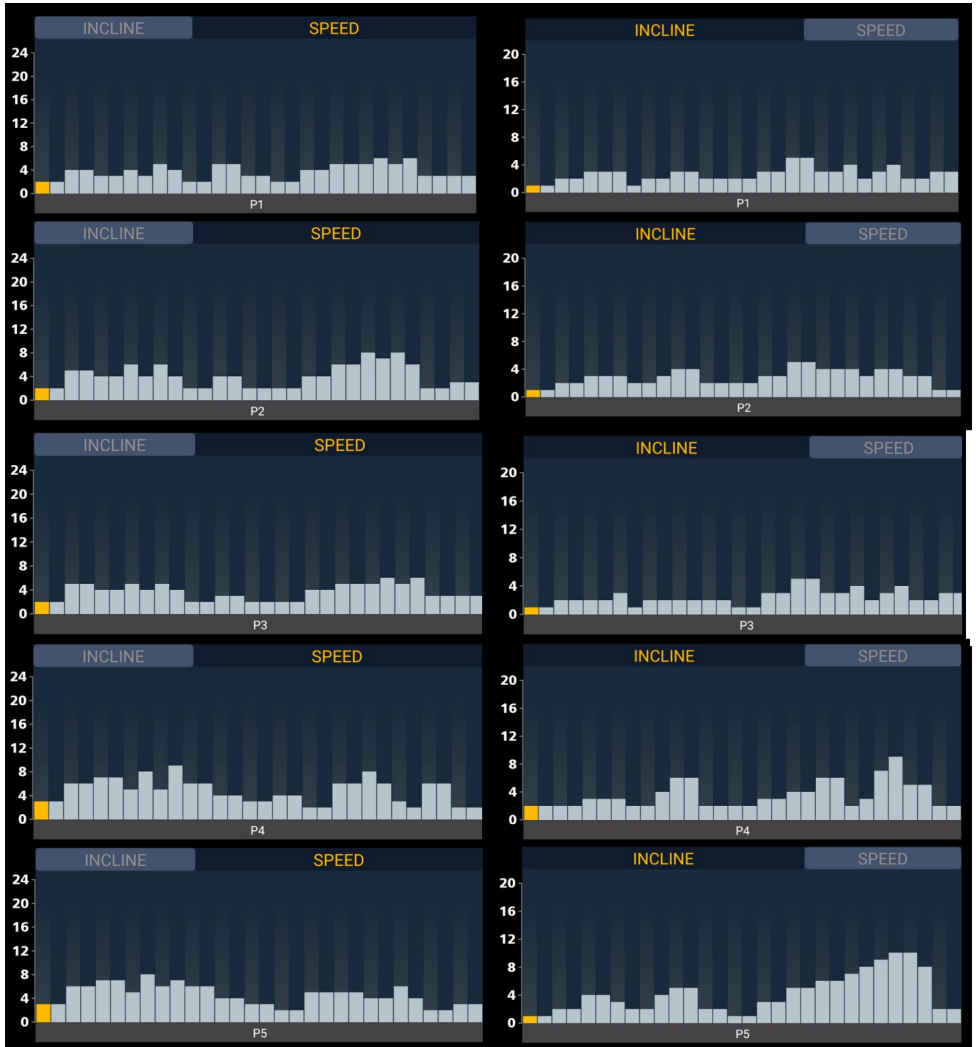
A gyártó fenntartja a jogot a termék specifikációinak előzetes értesítés nélküli megváltoztatására.

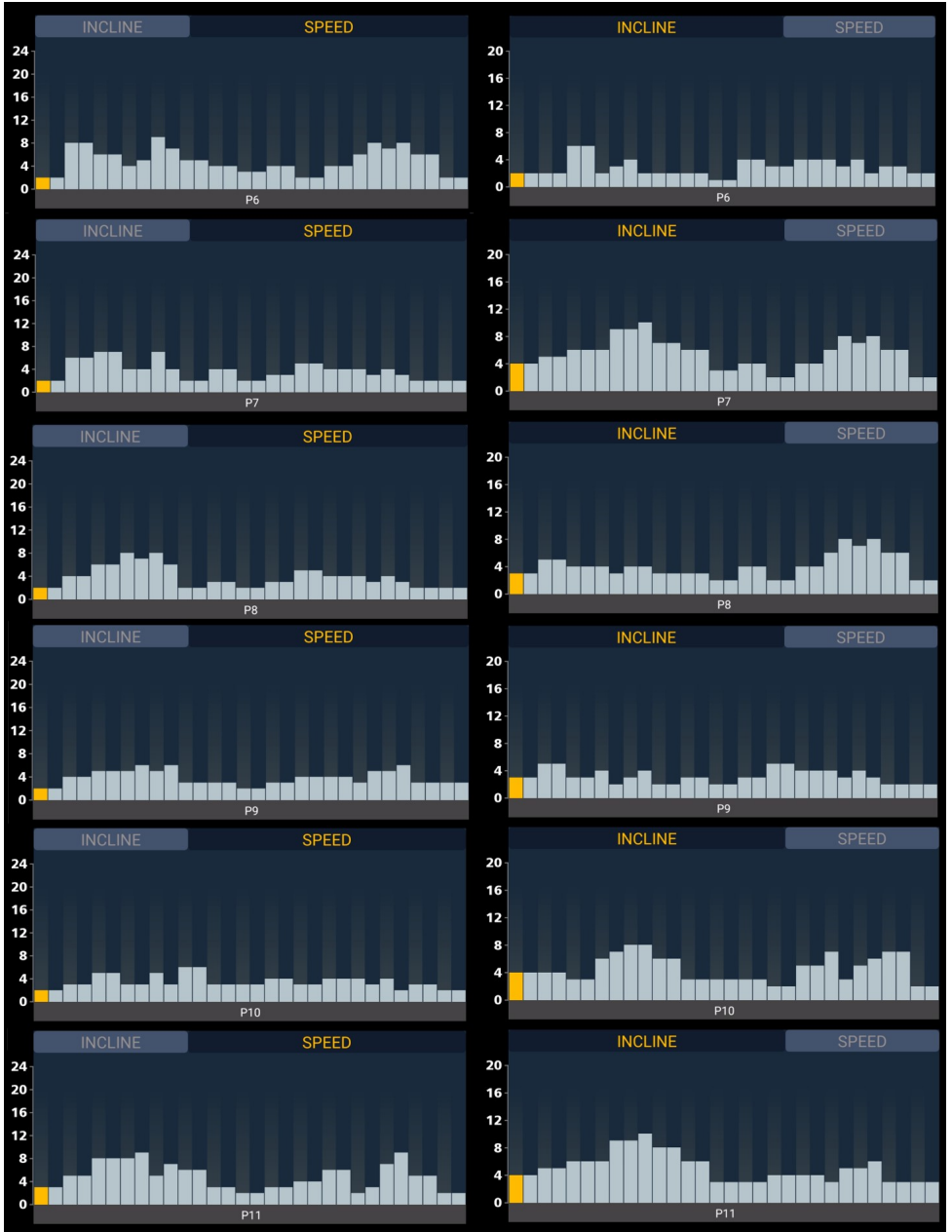
Hibakódok

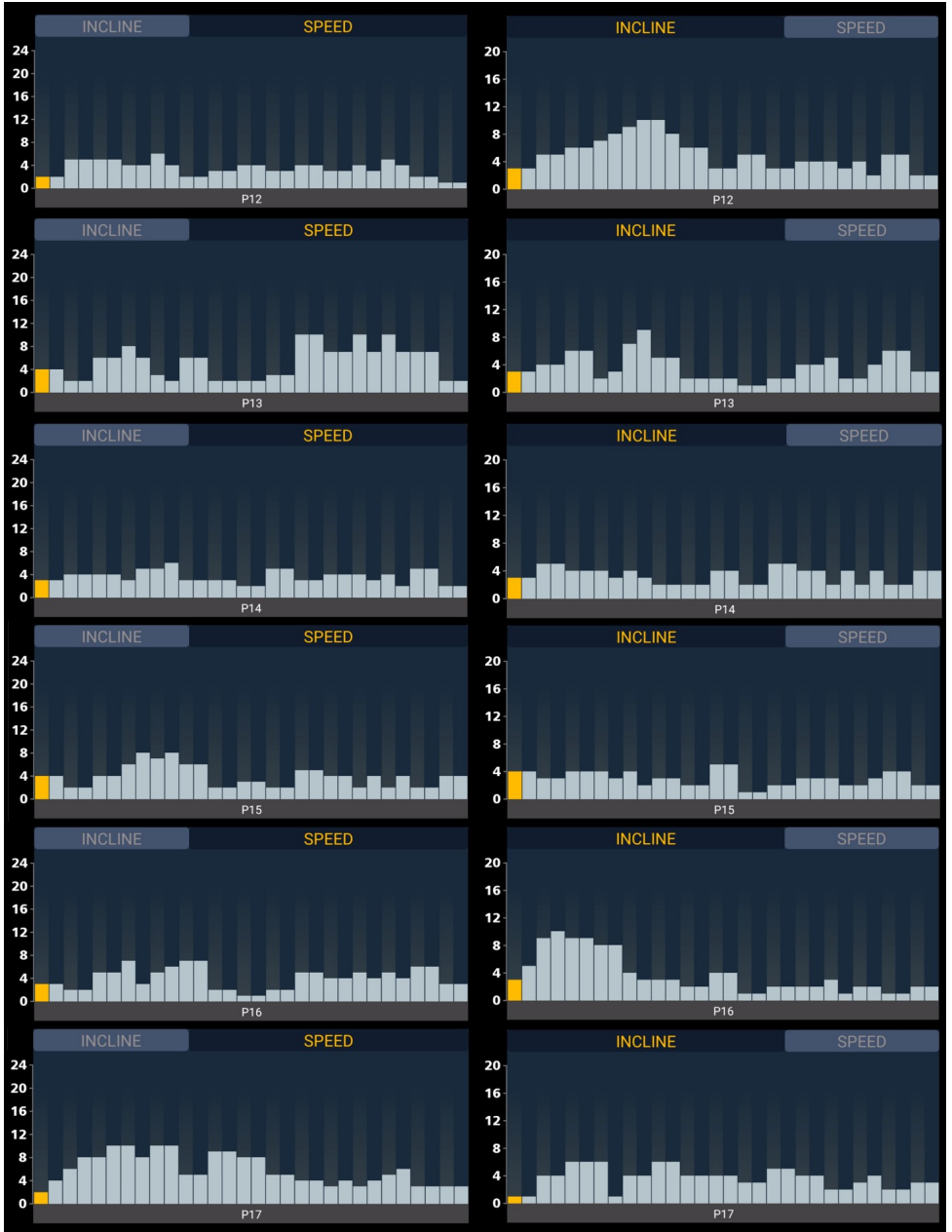
E01	Motorútfeszültség	a.- Olajozza meg a futószőnyeget. b.- Ellenőrizze, hogy nem égett-e le a motor. c.- Ellenőrizze, hogy nem égett-e le a vezérlőpanel
E02	Nincs jel a sebességérzékelőtől	Ellenőrizze vagy cserélje ki az érzékelőt.
E04	Motorprobléma	ellenőrizze a motorvezetékeket. Ha szükséges, cserélje ki a motort.
E16	Kalibrálási hiba	Cserélje le a vezérlőpanelt.

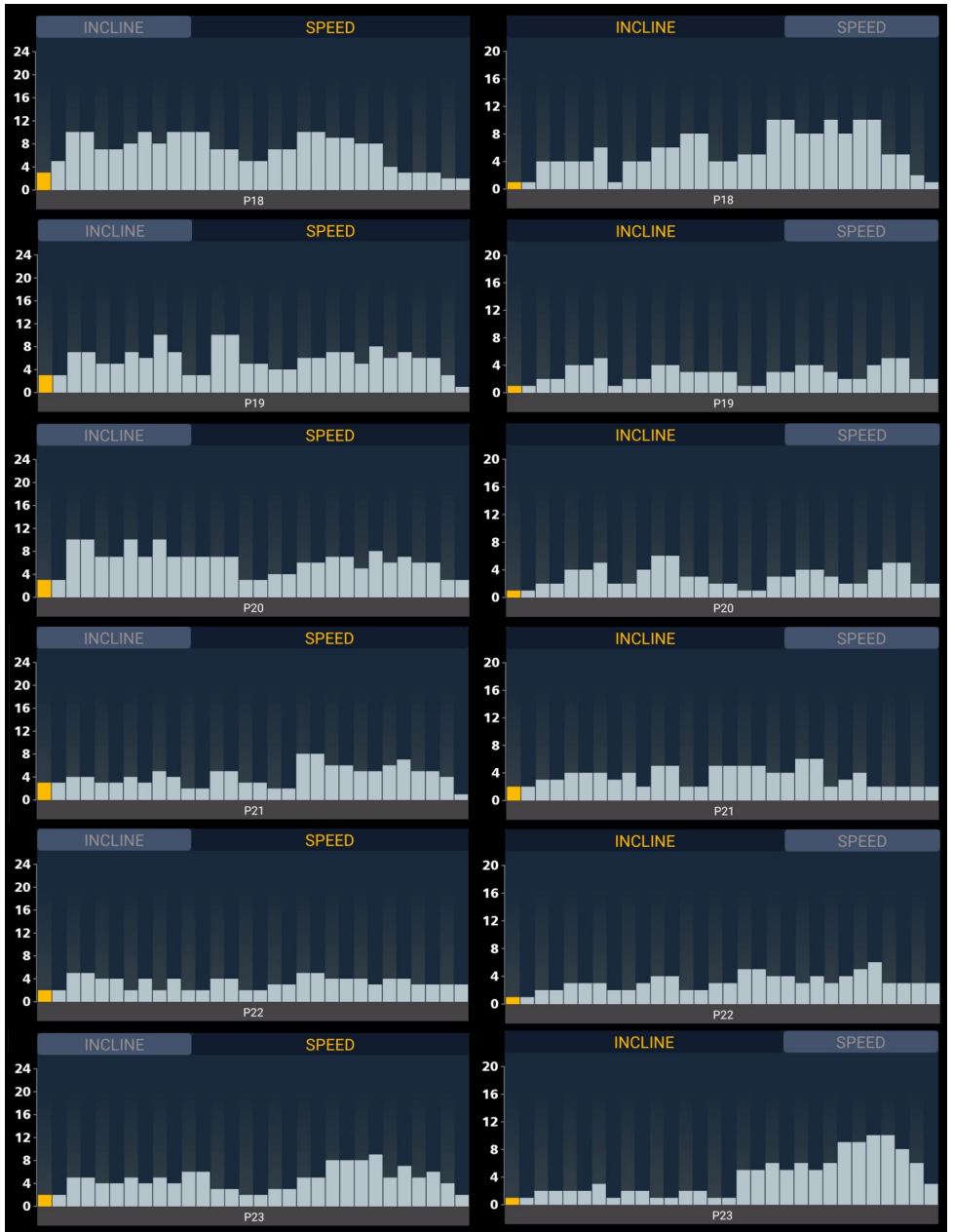
Amennyiben kérdése vagy kérése merül fel, vegye fel velünk a kapcsolatot!

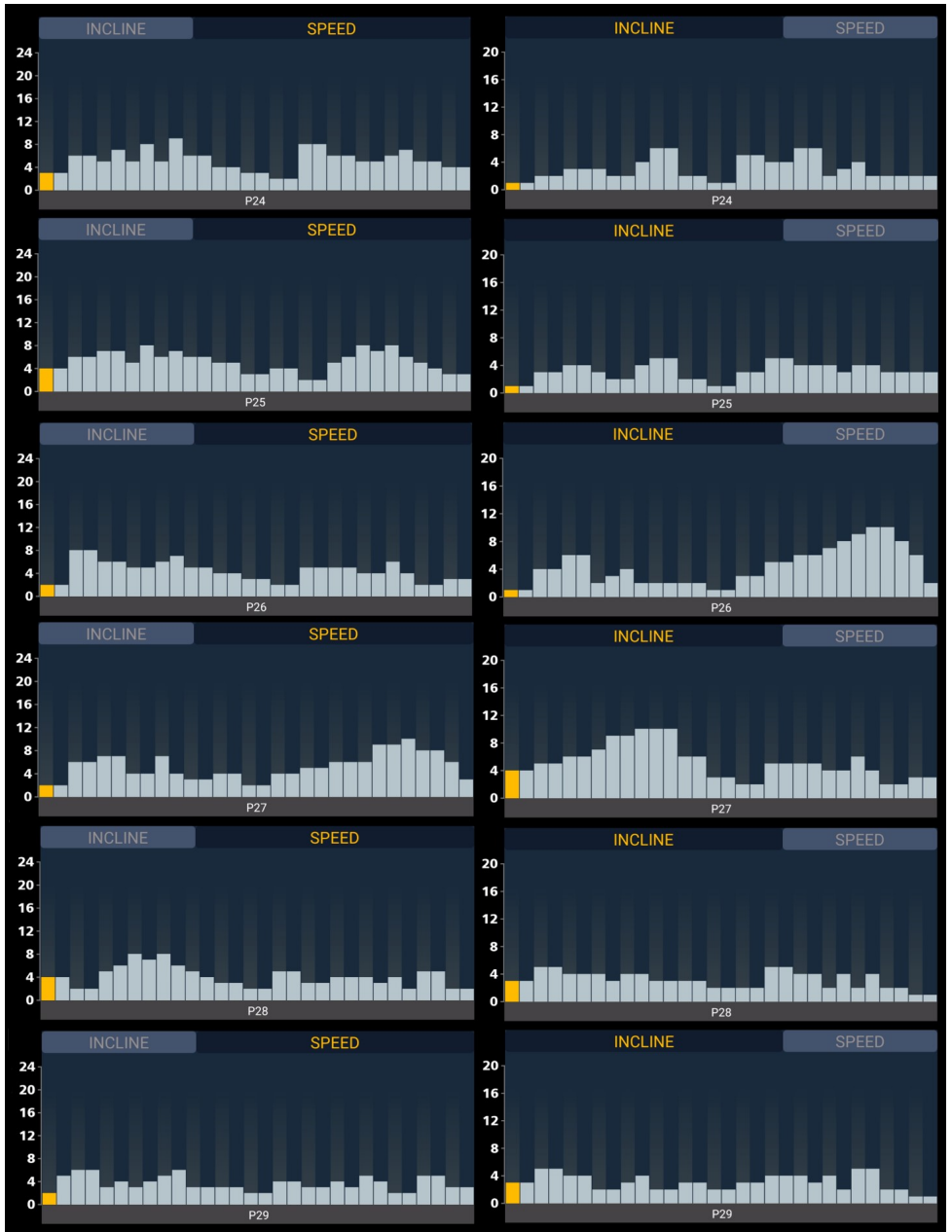
(E) Programprofilok

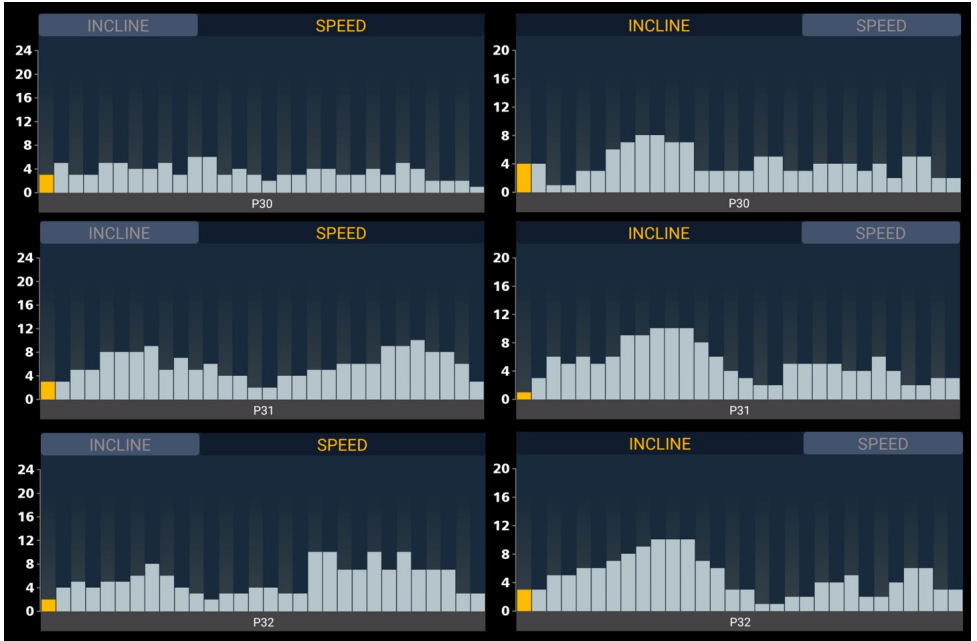












(E) Fitneszteszt eredménytáblázata

Nők

Életkor	Nagyon gyenge	Gyenge	Közepes	Megfelelő	Remek	Kiváló
13-19	<25.0	25.0-	31.0-	35.0-	39.0-	>41.9
20-29	<23.6	23.6-	29.0-	33.0-	37.0-	>41.0
30-39	<22.8	22.8-	27.0-	31.5-	35.7-	>40.0
40-49	<21.0	21.0-	24.5-	29.0-	32.9-	>36.9
50-59	<20.2	20.2-	22.8-	27.0-	31.5-	>35.7
60+	<17.5	17.5-	20.2-	24.5-	30.3-	>31.4

Férfiak

Életkor	Nagyon gyengé	Gyenge	Közepes	Megfelelő	Remek	Kiváló
13-19	<35.0	35.0-	38.4-	45.2-	51.0-	>55.9
20-29	<33.0	33.0-	36.5-	42.5-	46.5-	>52.4
30-39	<31.5	31.5-	35.5-	41.0-	45.0-	>49.4
40-49	<30.2	30.2-	33.6-	39.0-	43.8-	>48.0
50-59	<26.1	26.1-	31.0-	35.8-	41.0-	>45.3
60+	<20.5	20.5-	26.1-	32.3-	36.5-	>44.2

Sport8 Hungary Kft.

1116 Bp. Fehérvári út
168-178.

www.sport8.hu

+3618774841

info@sport8.hu

A folyamatos termékfejlesztés miatt a gyártó fenntartja a jogot a specifikációk előzetes értesítés nélküli módosítására.