

G2336



## Athlon kézikönyv

## Biztonsági instrukciók:

Mielőtt bármilyen edzésprogramba belekezdene, konzultáljon szakorvossal és essen át minden szükséges orvosi vizsgálaton. Csak olyan edzésprogramot végezzen, melyet orvos is jóváhagyott, ne terhelje túl a szervezetét! Ha edzés közben bármilyen problémát észlel, hagyja abba azonnal a tréninget és forduljon orvoshoz! Az edzőgépet helyezze kemény sík felületre és a padlózat védelme érdekében tegyen alá szőnyeget! A fokozottabb biztonság érdekében hagyjon legalább 0.5 méter szabad területet az edzőgép körül! Ne engedje meg azt hogy gyermek az edzőgépet játékszernek tekintse és annak közelében se hagyjon tartózkodni kiskorú személy! Kezeit és más testrészeit tartsa távol az alkalmazás mozgó alkatrészeitől! Minden használat előtt ellenőrizze az elliptikus edzőgép állapotát, rögzítsen azon minden meglazult elemet, a hibásakat pedig azonnal cserélje ki! Edzéséhez megfelelő sportcipőt és tréning ruházatot viseljen, az öltözék soha ne legyen lógós, a cipőnek pedig ne legyen magasított sarka és gumi talpa! Az edzőgép kizárólag otthoni használatra készült és annak maximális terhelhetősége 110 kg!

Az alkalmazás megfelel a standard EN957 szabványnak a H.C osztályozás szerint!

## Fontos:

Mielőtt az elliptikus edzőgép összeszerelésébe belekezdene, olvassa el az alábbi instrukciókat! Vegyen ki minden alkatrészt amit a dobozban talál, helyezze azokat a padlóra és hasonlítsa össze a lerakott tartalmat az alkatrész listával, így győződve meg arról, hogy semmi sem hiányzik és az összeszerelés maradéktalanul elvégezhető. Ne bobja ki addig a csomagoló anyagokat, amíg az alkalmazást hibátlanul össze nem szerelte! Az alkalmazást mindig csak a leírtak szerint használja! Ha az összeszerelés során hibás elemet talál, akkor cserélje azt ki és ne használja az edzőgépet addig, amíg az tökéletesen nem működik!

## Az edzésre vonatkozó instrukciók:

Az elliptikus edzőgép használata számos előnyt rejt: javíthatja a fizikai állóképességet, formálhatja az izmait és ha a tréningeket egy jól összeállított étrenddel párosítjuk akkor segítheti a zsírégetést is.

### 1. Bemelegítés:

Ebben a szakaszban felgyorsul a vérkeringés és az izmok felkészülnek az edzésre. Szintén fontos, ha el szeretnénk kerülni az izomgörcsök és izomsérülések keletkezését. Miután bemelegítette az izmait, tanácsos az alábbi ábrán lévő nyújtásokat elvégezni. Az egyes nyújtások ideje 30 másodperc, ügyeljünk arra, hogy ne terheljük túl az izmokat! Ha a nyújtások végzés közben fájdalmat érez, akkor fejezze be azt!



### 2. Edzés:

Ebben a szakaszban fejtik ki az izmok a legnagyobb erőt és terhelődik meg a szervezet. A rendszeres edzések hatására a lábizmok sokkal rugalmasabbá válnak. Fontos, hogy tartson egy bizonyos ritmust az egész edzés ideje alatt! A ritmusnak elég gyorsnak kell lenni, így kerülhet a pulzusunk a célpulzus zónába. Ezt az alábbi ábra szemlélteti.

Az edzési szakasz legalább 12 percig tartson, bár a legtöbb felhasználó esetében a tanácsolt tréning ideje 10-15 perc.

### 3. Levezetés:

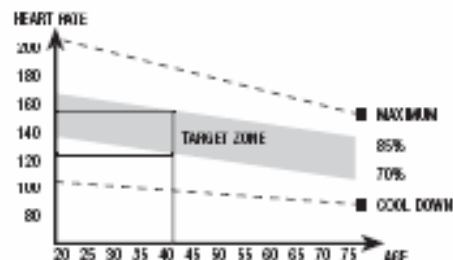
Ebben a fázisban tesszük lehetővé azt, hogy a felgyorsult vérkeringés visszatérjen az eredeti szintjére és azt hogy a megterhelt izmok pihenjenek. Igazából itt folytatjuk a bemelegítő gyakorlatokat és végezhetünk nyújtó gyakorlatokat is. Tréningezzen 5 percig csökkentett ütemben! Ügyeljen arra, hogy a nyújtó gyakorlatok végzése közben ne terhelje túl a szervezetét! Az idő előre haladásával a tréningek egyre hosszabbak és intenzívebbek lesznek. Azt javasoljuk, hogy hetente három alkalommal tréningezzen és az edzések között hagyjon ki egy nap szünetet!

## Izomformálás:

Az izmok formálásához válasszon magas terhelési szintet az edzés során! Mivel ez jelentősen megterheli a lábizmokat, így érdemes az edzési időt rövidebbre állítani. Ha szeretné fejleszteni az általános állóképességét is, akkor érdemes az edzésprogramon változtatni. Végezze el a bemelegítő és a levezető fázisokat is, de mielőtt az edzés végére érne, emelje meg valamivel az intenzitási szintet, hogy az izmokra nagyobb terhelés essen. Ugyanakkor érdemes a sebességből visszavenni, hogy ezzel a pulzusunkat a cél pulzus zónában tudjuk tartani!

## Zsírégetés:

Ebben a témában a legfontosabb a befektetett igyekezet. Minél intenzívebb és hosszabban tartó az edzés, annál több kalóriát égetünk el. Ám ha az edzés jellegét soha nem változtatjuk, akkor az majd egy idő után csak az állóképességet fogja fejleszteni, de nem ez a cél.



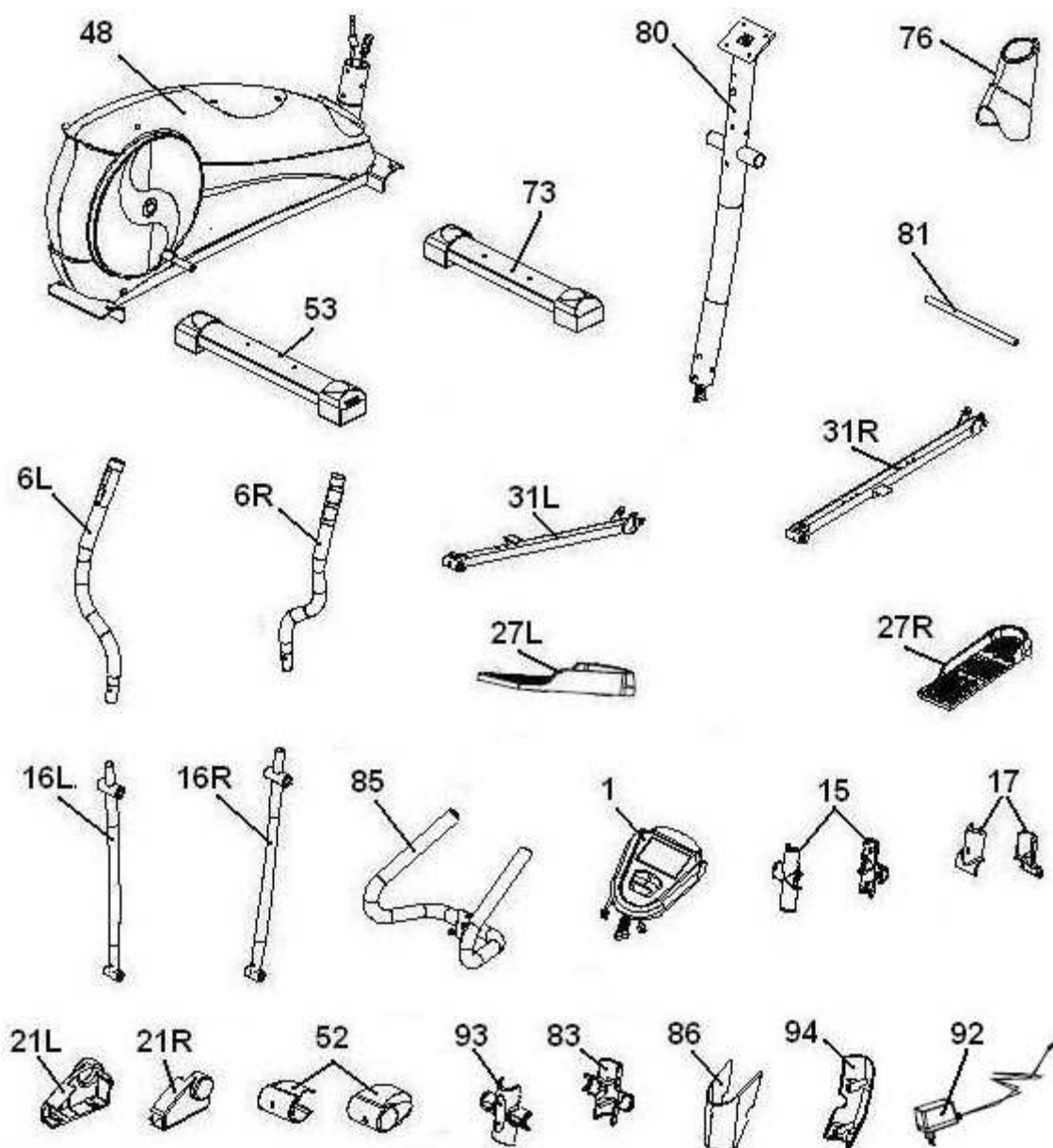
## Általános instrukciók:

Olvasson el minden instrukciót ami ebben a kézikönyvben található! Információval szolgálnak az edzőgép összeszereléséről és biztonságos használatáról.

1. Az edzőgépet otthoni használatra tervezték és annak maximális terhelhetősége 110 kg!
2. Kezeit tartsa távol az edzőgép mozgó részeitől!
3. Az edzőgép nem játszószer! Ezt különösen fontos tudni felnőtteknek, gyermekekre vigyázó személyeknek, amikor kiskorút engednek annak közelébe! A figyelmetlenség ilyenkor súlyos balesetet okozhat!
4. Az alkalmazás tulajdonosa felelős azért, hogy az összes lehetséges felhasználó megfelelően legyen tájékoztatva az elliptikus edzőgép biztonságos használatáról!
5. Az edzőgépet egyszerre csak egy személy használhatja!
6. Edzéshez megfelelő sportöltözéket és cipőt viseljen! Legyen gondja a cipőfűző megkötésére is!

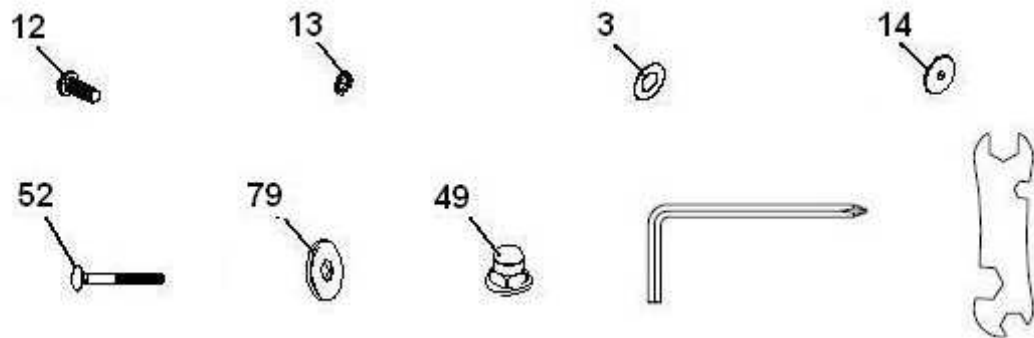
## Összeszerelési útmutató

Távolítsa el minden alkatrészt a dobozból, majd helyezze azokat a padlóra! Nem szabad alkatrésznek hiányozni! **Az edzőgép összeszereléséhez kérje egy másik személy segítségét is!**



Az 1. ábrán látható alkatrészek listája:

1	Elektronikus monitor	15	Kormánykar fedél
6L	Bal felső kormánykar	6R	Jobb felső kormánykar
16L	Bal alsó kormánykar	16R	Jobb alsó kormánykar
17	Kormánycső fedél	21L	Bal oldali kar burkolat
21R	Jobb oldali kar burkolat	27L	Bal pedál
27R	Jobb pedál	31L	Bal pedáltartó
31R	Jobb pedáltartó	48	Főváz
35	Zárókupak	53	Hátsó talp állítható lábakkal
73	Első talp kerekkel	76	Kormány burkolat
80	Kormánycső	81	Konzol szerelvény.
83	Első kormánykar fedél	86	Elülső kormánycső borító
92	Adapter	93	Hátsó kormánykar fedél
85	Középső kar	94	Hátsó kormánycső borító

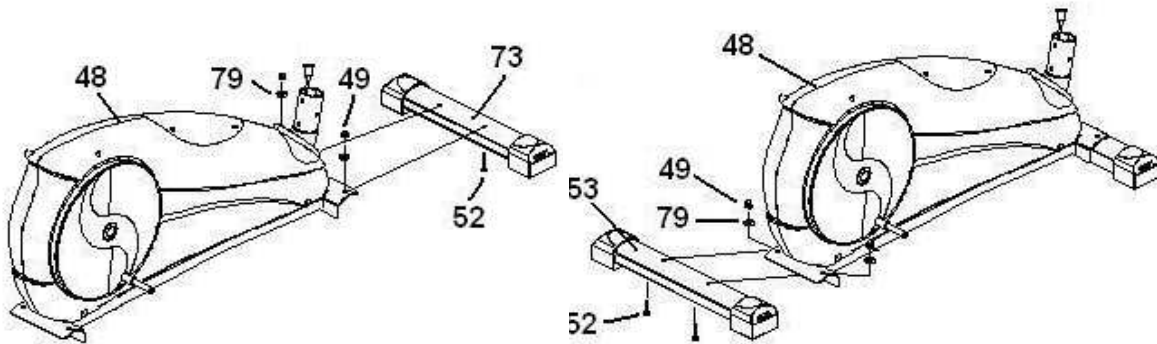


A 2. ábrán látható alkatrészek listája:

- |    |                             |    |                        |
|----|-----------------------------|----|------------------------|
| 3  | Ø 17 Ø 25. távtartó alátét  | 12 | Csavarok M-8x20.       |
| 13 | Lapos alátétek 19,5 x38x0,5 | 14 | Lapos alátétek 8x36.   |
| 49 | Önzáró anya M8.             | 52 | Csavar DIN 603 M-8x60. |
| 79 | Rugós alátét M-8.           |    | Ímbuszkulcs 5 mm       |

Csőkulcs.

## Összeszerelés:



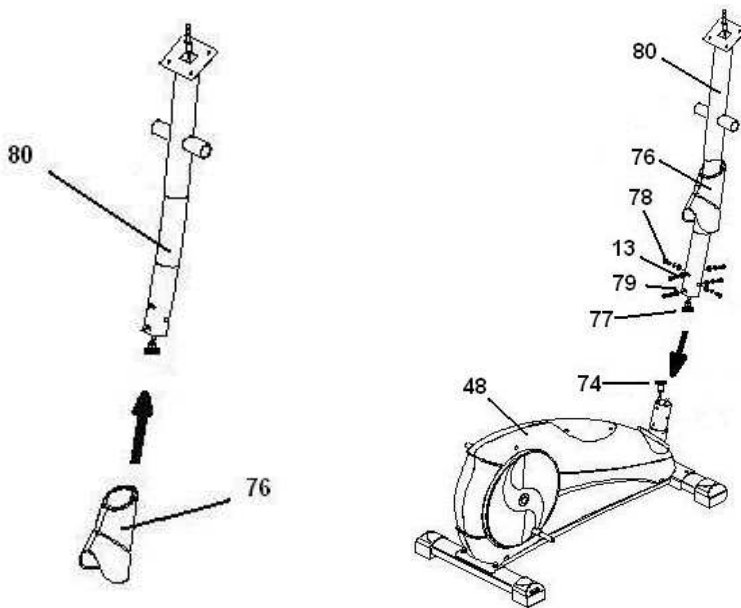
### A talpak rögzítése:

**Figyelem: ennél a szerelési folyamatnál egy másik személy segítségére is szükség lesz!**

Először emelje fel az edzőgép elülső részét (48) és helyezze azt egy tartó eszközre! Illessze a szállító elülső talpat (74) a fővázhhoz (48), majd szorosan rögzítse azt csavarokkal (52), rugós alátétekkel (79) és önzáró anyákkal (49)!

Ismételje meg ugyanezt a műveletet a hátsó talppal (53).

**Fontos: minden hónap elteltével húzza meg az esetlegesen meglazult csavarokat!**



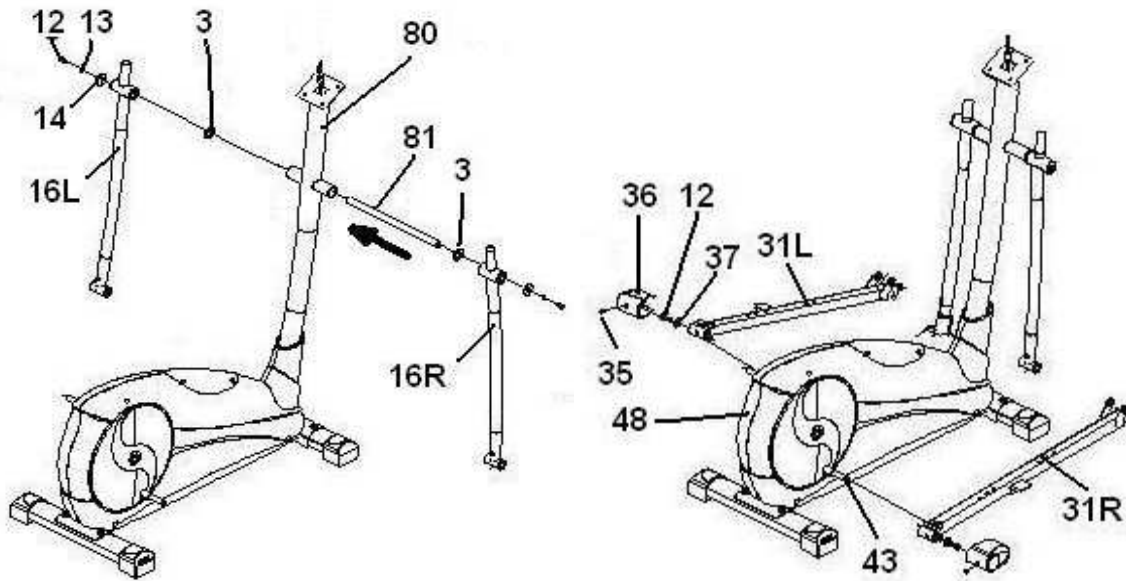
### A kormánycső rögzítése:

Fogja meg a kormánycsövet (80) és húzza rá a kormány burkolatot (76). A fővázból (48) távolítsa el a csavarokat (78), a rugós alátéteket (13) és az alátéteket (79).

Illessze a kormánycsövet (80) a főváz (48) nyílásához! Ezután csatlakoztassa össze a fővázból (48) kilógó vezetékét (74) a tartóoszlopból kilógó vezetékkel (77)!

Csúsztassa a kormánycsövet (80) óvatosan a főváz nyílásába (74) hogy az ne sértse meg a kábeleket! Rögzítse a kormánycsövet (80) a fővázhhoz (48) a korábban eltávolított csavarok (78), alátétek (13) és rugós alátétek (79) segítségével. Húzza meg jól a csavarokat! Húzza rá a kormányburkolatot (76) a rögzítésre.

**Fontos: minden hónap elteltével húzza meg az esetlegesen meglazult csavarokat!**



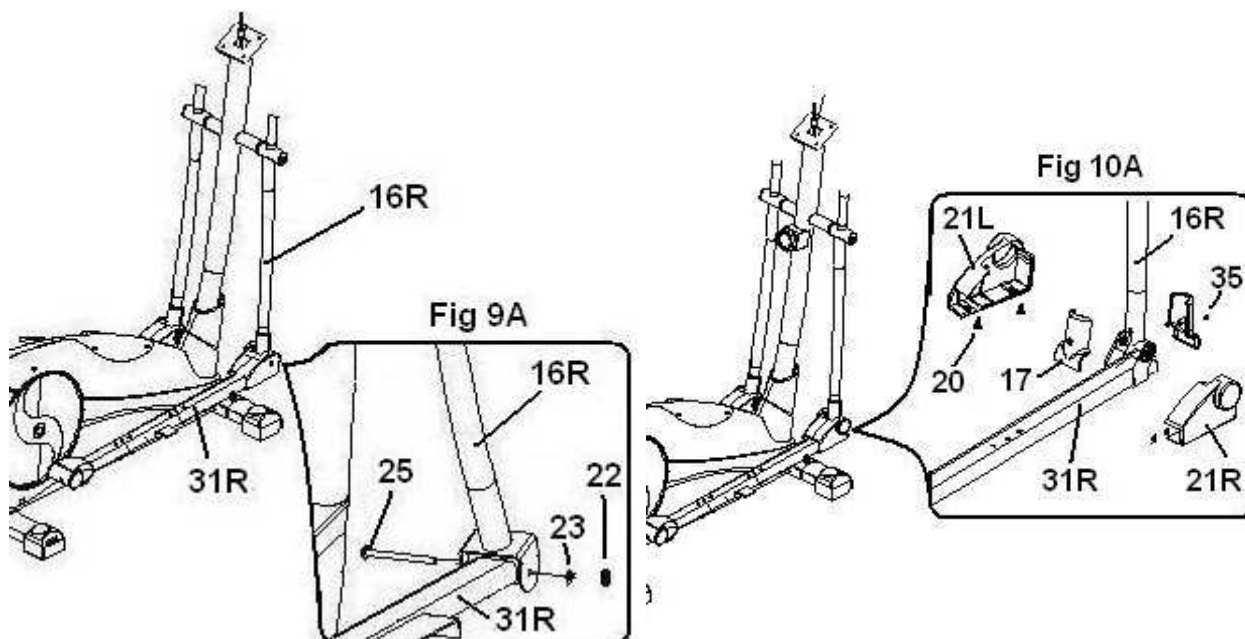
### A felső kormánykarok rögzítése:

Helyezze a konzol szerelvény tengelyt (81) a kormánycső (80) tengelyébe. Húzza rá mindkét oldalon a távtartó alátéteket (3) az ábrán látható módon. Helyezze be először a bal oldali kormánycsőt (16L) („L” betűvel jelölt) a szerelvény tengelyére (81), majd utána a jobb oldali kormánycsőt (16R) („R” betűvel jelölt) az ábra alapján. Helyezze a csavarokat (12), rugós alátéteket (12) és a lapos alátéteket (13), konzol szerelvény tengely végébe (81) és húzza meg jól mindkét oldalon a Dugókulccsal.

### A lábtartó rögzítése:

Vegye elő az jobb pedállábtartó (31R), és tolja rá a főváz jobb oldal hátulján található forgattyús tengelyére (43). Rögzítse a jobb pedállábtartót (31R) a csavarok (12), alátétek (37) és rugós alátétek (17) segítségével. Húzza meg jól a csavarokat! Ezután rakja rá a zárókupakot (35) és csavarozza rá .

Ugyanezt ismétlje meg a baloldalon is.



#### A lábtartó a kormánykarral való összeillesztése:

Fogja meg a jobb oldali pedáltartó vázat (31R) és helyezze bele a jobb kormánycső kart (16R) „U” foglalatú végébe a képen látható módon. Rögzítse a kormánycső kart a pedáltartóval a csavar (25) az alátét (23) és önmenetes anya (22) segítségével! Húzza meg jól a csavart!

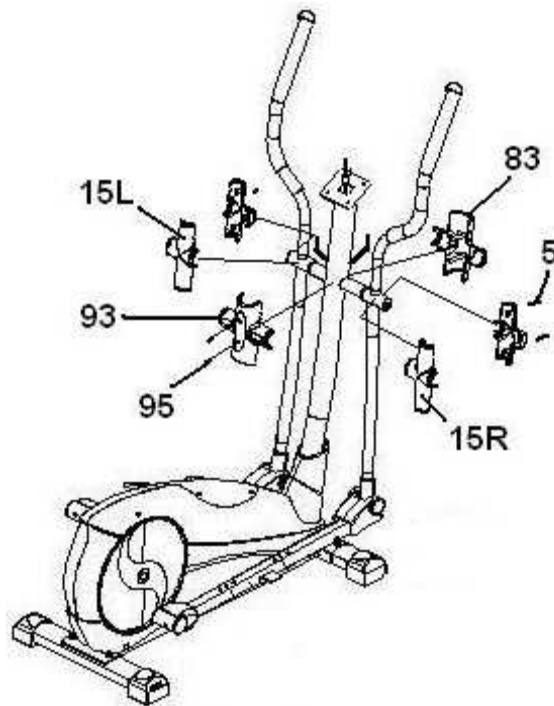
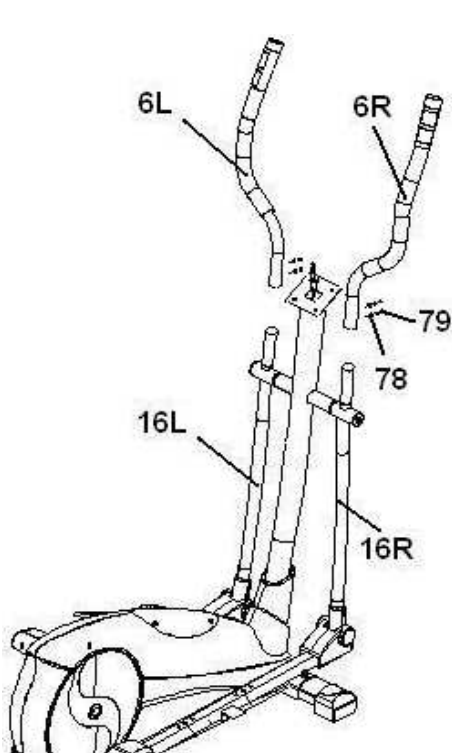
Ismételje meg ugyanezt a műveletet a másik oldalon

#### A pedáltartó váz burkolatainak rögzítése

Fogja meg a jobb oldali burkolatokat (21R és 21L) – a belső oldalukon egy „R” betű látható – és helyezze azokat az edzőgép jobb oldalán található pedáltartó váz végéhez az ábra szerint! Ezután rögzítse a burkolatokat csavarok, patentek (35) segítségével!

Ismételje meg ezt a műveletet a bal oldali burkolatokkal – a belső oldalukon „L” betű látható!





#### **A kormánykar felhelyezése:**

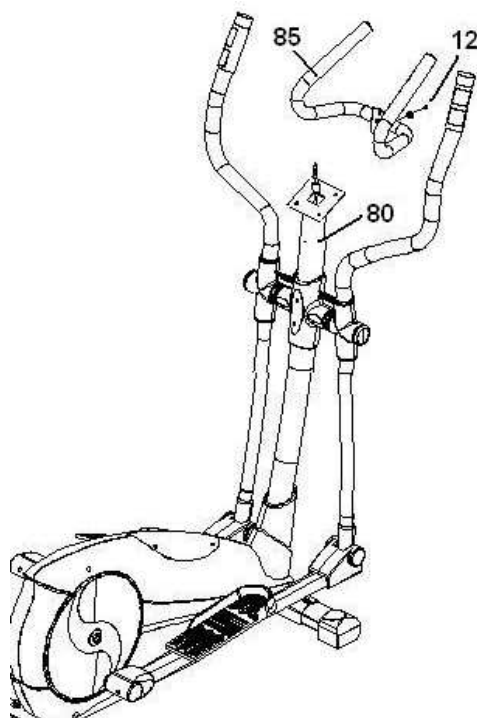
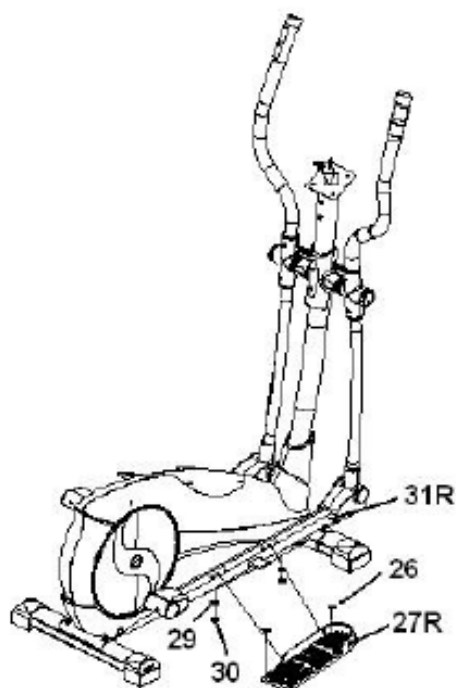
Vegye elő a bal felső karokat (6L) ("L" betűvel jelölve).

Helyezze a bal felső karokat (6L) az alsó bal kormánycsőbe (16L), és az ábra alapján illessze össze őket csavarokkal (78), alátétekkel (79). Húzza meg jól a csavart! Most ugyanazt az eljárást végezze el a jobb oldalon is.

Az illesztékre helyezze rá a hátsó kormánykar fedelet (15L) és az elülső kormánykar fedelet (15L), illessze össze őket csavarokkal (7).

Ismételje meg ezt a jobb oldalon is.

Ezután illessze fel kormánycsőre (80) a burkolatokat (93 és 83) Vegye elő az első kormánykar fedelet (93) és a hátsó kormánykar fedelt (83) és az ábra alapján illessze össze őket csavarokkal (95). Húzza meg jól a csavart!



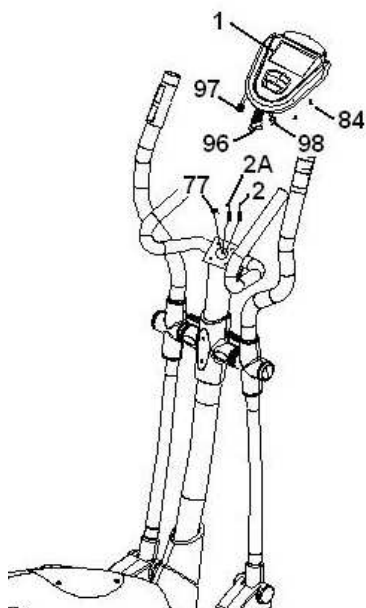
### A talpak rögzítése:

Fogja meg a jobb lábtartót (27R) U” alakú alsó részét illessze a távtartóba (31R) a nyíl szerinti irányba az ábra szerint! Majd rögzítse azt csavarral (26), rugós alátéttel (29), lapos alátéttel és a záró anyával (30)! Húzza meg jól a csavart!

Fogja meg a bal lábtartót (27R) és ismételje meg az előbb leírt folyamatot!

### Középső kar rögzítése:

Fogja meg a középső kart (85) illessze a kormánycsőre a az ábra szerint! Majd rögzítse azt csavarral (12)! Húzza meg jól a csavart!



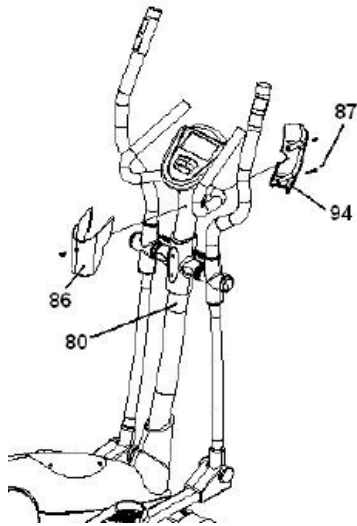
### A monitor rögzítése

Helyezze a monitor tartó konzul (80) közelébe a monitort (1) és kösse össze a tartóoszlopból kilógó vezetéket (96) a monitorral!

Ezután a pulzusérzékelő vezetéket (2 és 2A), mely a tartóoszlopból lóg ki csatlakoztassa a konzolból kilógó vezetékekkel (97 és 98)!

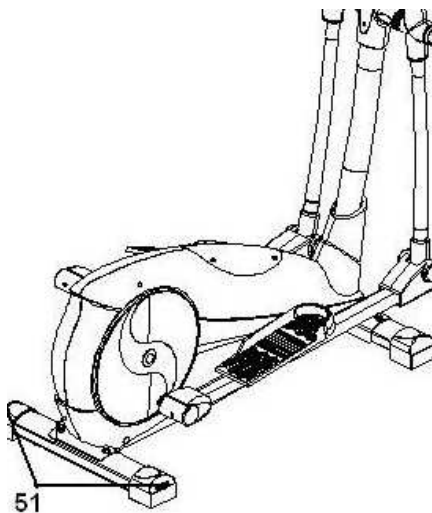
Illessze a konzolt a tartóoszlopra, vigyázva arra, hogy a korábban említett vezetékeket meg ne sértse!

Miután a konzolt helyesen helyezte fel, rögzítse azt csavarral (84) és húzza meg erősen.



### Monitor burkolat felszerelése

Fogja meg a 86-os és 94-es burkolatokat majd helyezze fel azokat úgy, ahogy azt az ábrán látja. Rögzítse a burkolatokat csavarral (87)!



### Szintezés

Ha az edzőgépnek megtalálta a szükséges helyet, akkor az edzőgép valószínűleg kemény sík felületen áll és nincs szükség szintezésre. Amennyiben ez nem sikerül, úgy a szintező lábakat (51) használva az alkalmazás sík pozícióba helyezhető. A szintezés folyamatát a következő ábra mutatja.

### Mozgatás és tárolás

Ahogy ez az ábrán is látható, az edzőgép szállító kerekekkel (72) van felszerelve a könnyebb mozgathatóság kedvéért. Az elülső talpra szerelt kerekek segítségével az alkalmazás könnyen mozgatható, ha a hátsó részét megemeljük. Az edzőgépet száraz helyen tárolja, ahol nincs jelentős hőmérséklet ingadozás.

**A BH fenntartja a jogot, hogy a termék specifikációján minden előzetes értesítés nélkül megváltoztathassa!**

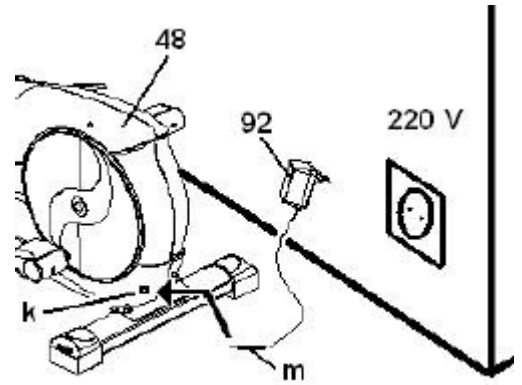


**Athlon konzol**

### Az elliptikus edzőgép bekapcsolása:

Dugja be az adapter csatlakozóját (m) az elliptikus edzőgép hátánál található alsó csatlakozó nyílásába (k), majd dugja be az adaptert (110) a fali aljzatba! (1. ábra)

Hogy az edzését még inkább személyre tudja szabni, a kijelzőn folyamatosan megjelennek az edzési paraméterek: a pedálozás sebessége, a megtett távolság, az edzésidő, az elégetett kalóriák száma és a mért pulzus. Az edzésprogram bármikor megállítható a START/STOP gomb segítségével, ha folytatni szeretné a programot, nyomja meg újra ugyanezt a gombot! A konzol automatikusan kikapcsol, ha nem érzel edzésre utaló tevékenységet 4 percen túl.



Fontos: ha az edzőgépet le szeretné selejtezni, annak elektronikus részeit speciális szemét tárolóba kell helyezni! (2. ábra)

### Konzol funkciók:

A konzolon 6 konzolgomb található: TEST; ENTER; START/STOP; UP+; DOWN-; MODE. A konzol középső részén a kiválasztott ellenállási szint mindig látható. A konzol alsó hat ablakában a következő paraméterek jelennek meg: idő, (TIME) a pedálozás sebessége, (RPM/SPEED) a megtett távolság, (DISTANCE/ODOMETER) az elégetett kalóriák száma, (CALORIES) a cél pulzusérték, (THR) a mért pulzus (PULSE RATE).

A konzolba a következő edzésprogramok vannak beépítve: 1 manuális program, 6 előre beállított program, 1 testzsír kalkuláló (BODY FAT) program, 1 saját szerkesztésű program és 4 pulzus által vezérelt program.

A kijelzőn szeplő összes paraméter lenullázható, ha 3 másodpercig lenyomva tartjuk a START gombot.

### Manuális program:

Nyomja meg a START/STOP gombot a konzol bekapcsolásához és a kijelzőn megjelenik a PROGRAM üzenet. Az UP és DOWN gombok segítségével tudja beállítani az ellenállási szintet, 16 ellenállási szint van beépítve a konzolba.

STOP PROGRAM ! LEVEL 6



### Időkorlát megadása a manuális programban:

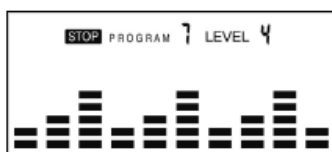
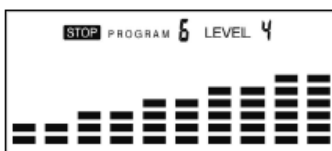
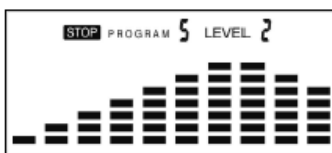
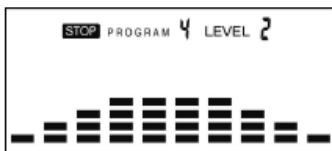
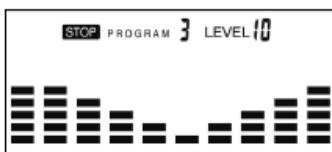
Miután a START/STOP gombbal bekapcsolta a konzolt, nyomja meg addig az ENTER gombot, amíg a TIME üzenet nem villog a kijelzőn. A fel (UP) és le (DOWN) gombok segítségével állítsa be a kívánt edzési időt 1 perc és 99 perc között, majd nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához! Az idő elkezd visszafelé számolni az előbb megadott értéktől és amikor az idő eléri a 0 értéket, a konzol hangjelzést ad, jelezve hogy a program véget ért.

### Távolság korlát megadása a manuális programban:

Nyomja meg a START/STOP gombot a konzol bekapcsolásához, majd nyomja meg addig az ENTER gombot amíg a távolság (DISTANCE) ablak tartalma nem kezd villogni. A fel (UP) és le (DOWN) gombok segítségével tudja beállítani a megtenni kívánt távolságot 0.1 km és 99 km között. Nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához! A megadott távolságtól visszaszámlálás történik, ha eléri a 0 értéket, a konzol hangjelzést ad, jelezve hogy a program véget ért.

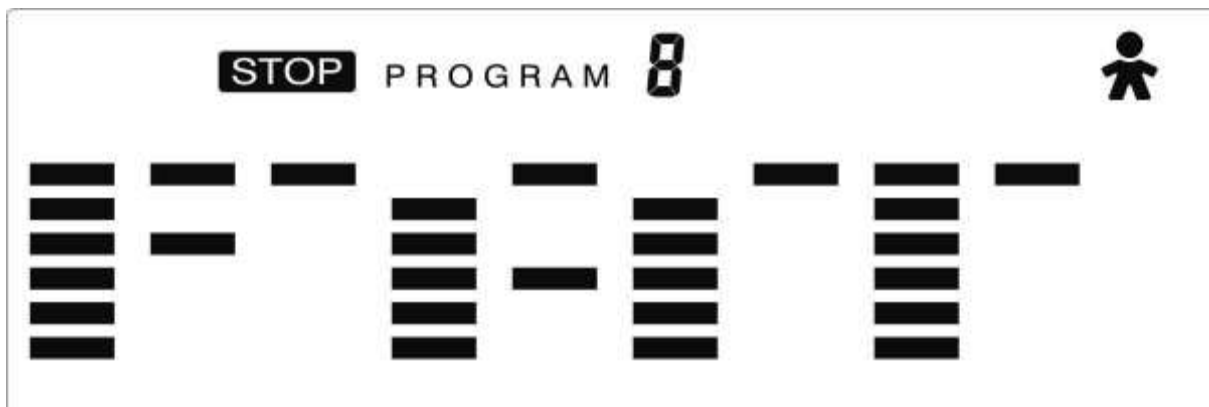
### Kalória korlát megadása a manuális programban:

Nyomja meg a START/STOP gombot a konzol bekapcsolásához, majd nyomja meg addig az ENTER gombot amíg a kalóriát kijelző ablak tartalma nem kezd villogni. A fel (UP) és le (DOWN) gombok segítségével tudja beállítani a megtenni kívánt kalória értéket 10 kalória és 990 kalória között. Nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához! A megadott kalória értéktől visszaszámlálás történik, ha eléri a 0 értéket, a konzol hangjelzést ad, jelezve hogy a program véget ért.



### Előre beállított programok (P2-P7):

Nyomja meg a START/STOP gombot a konzol bekapcsolásához és a kijelzőn a PROGRAM 1 üzenet jelenik meg. Használja a fel (UP) és le (DOWN) gombokat a kívánt program kiválasztására, azok profiljai egyenként megjelennek a kijelzőn. Miután kiválasztotta a kívánt programot, nyomja meg a START/STOP gombot az elindításhoz! A gyári beállítás szerint a programok ideje 30 perc, a program 10 darab 3 perces szegmensből áll. Ha meg szeretné változtatni a program idejét, a program akkor is 10 szegmensből fog állni. A program ideje alatt bármikor meg tudja változtatni az ellenállási szintet az UP és DOWN gombokkal.



### Testzsír kalkuláló program (P8):

A nyolcadik számú program azért lett a konzolba építve, hogy kiszámítsa a felhasználó testzsír százalékát és ahhoz alakítson ki egy edzésprogramot.

Nyomja meg a START/STOP gombot a konzol bekapcsolásához, a kijelzőn a PROGRAM 1 üzenet látható. A fel (UP) és le (DOWN) gombok segítségével válassza ki a 8. programot, a kijelzőn a PROGRAM 8 üzenet lesz olvasható. Nyomja meg az ENTER gombot és az fel (UP) és le (DOWN) gombok segítségével válassza ki a felhasználó nemét ahol a MALE férfit, a FEMALE pedig nőt jelent. A paraméter elfogadásához nyomja meg az ENTER gombot! Az UP és DOWN gombok segítségével be tudja állítani a felhasználói testmagasságot 110 cm és 250 cm között, a paraméter elfogadásához nyomja meg az ENTER gombot! Az UP és DOWN gombok segítségével be tudja állítani a felhasználói súlyát 10 kg és 200 kg között, a paraméter elfogadásához nyomja meg az ENTER gombot! Az UP és DOWN gombok segítségével lehet beállítani a felhasználó életkorát 10 év és 99 év között.

Nyomja meg a START/STOP gombot és helyezze tenyereit a markolati pulzsmérő érzékelőire (R) az ábra szerint! Röviddel ezután a kijelző alsó részén a következő adatok jelennek meg: testzsír százalék, (FAT%) az anyagcsere sebessége, (BMR) testtömeg index, (BMI) és a testalkat. Ha a kijelzőn az E-3 hibakód jelenik meg, az arra utal hogy hiba történt a műveletben, ezért helyezze tenyereit helyesen a pulzus érzékelőkre!

### Testzsír százalék táblázat

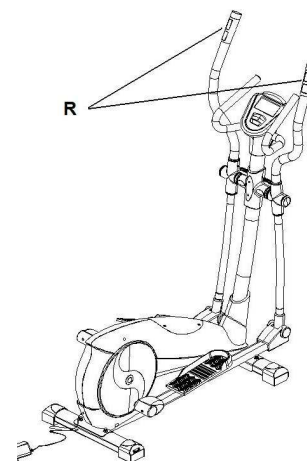
Nem / Testzsír %	Alacsony	Alacsony-Átlagos	Átlagos	Magas
Férfi	<13%	13% - 25.8%	26% - 30%	>30%
Nő	<23%	23% - 35.8%	36% - 40%	>40%

### Testtömeg index (BMI) táblázat

Sovány	Normális	Enyhén túlsúlyos	Túlsúlyos
<18.5	18.5 – 24.9	25 - 30	>30

### A markolati pulzsmérő használata:

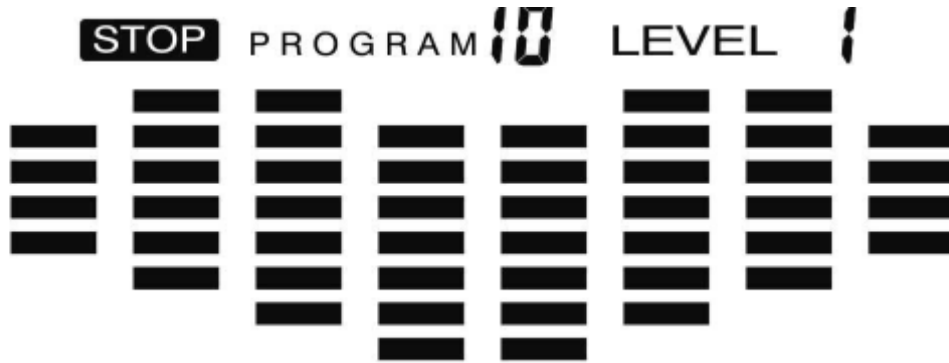
Ezzel az alkalmazással a pulzus mérése úgy történik, hogy mindkét tenyerét ráhelyezi a markolati pulzsmérő érzékelőire (R) melyek a konzol markolatokon vannak elhelyezve. Miután tenyereit az érzékelőkre helyezte, a konzol jobb oldalán egy szív alakú jel kezd villogni, majd nem sokkal később mellette megjelenik a mért numerikus értéke is. Ha a tenyerek nem a megfelelően lettek az érzékelőkre helyezve, akkor nem sikerül a pulzus mérése. Ha a mért pulzus értéke „0” lesz vagy a szív alakú jel nem villog, akkor győződjön meg arról, hogy tenyereit az ábra szerint helyezte rá az érzékelőkre és arról, hogy a csatlakozók csatlakoztatva vannak a konzol hátsó részén.



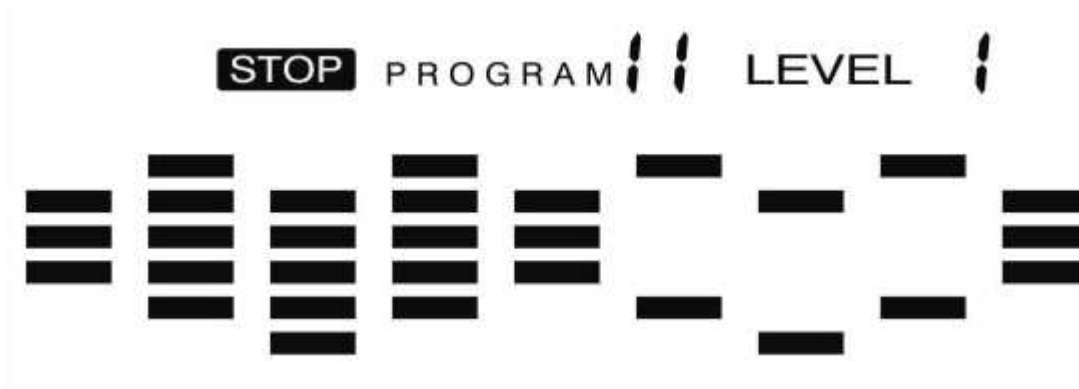
## A pulzusprogram használata (P9-P12):

9-12 program a pulzuskontrollált edzés használata Rate Control (HRC). Adja meg a különböző maximális pulzusszám szinteket életkora alapján. A P10-P12 programokban az életkornak megfelelő de eltérő százalékos célpulzus értéken edzhetünk. A maximális pulzusértéket úgy kapjuk meg, hogy 220-ból kivonjuk az életkorunkat.

10. Program - 60% maximális pulzusszám



11. Program – 75% maximális pulzusszám



12. Program – 85% maximális pulzusszám

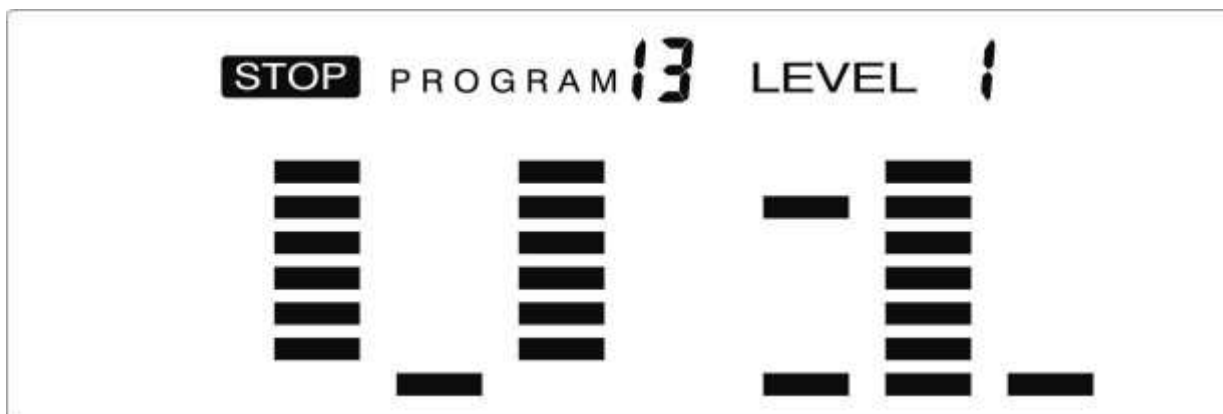


Nyomja meg a START/STOP gombot a konzol bekapcsolásához és azon a PROGRAM 1 üzenet jelenik meg. Az UP és DOWN gombok segítségével tudja beállítani az 9-12 programot. Nyomja meg az ENTER gombot, majd a TIME opció kezd villogni, a fel (UP) és le (DOWN) gombok segítségével tudja beállítani az időt! Nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez! Nyomja meg az ENTER gombot és hasonló módon állítsa be a megtenni kívánt távolságot! Erősítse meg a döntését az ENTER gombbal majd az előzőekhez hasonlóan állítsa be az elégetni kívánt kalóriák számát! Fogadja el a paramétert az ENTER gombbal! A program indításához nyomja meg a START gombot!

Helyezze tenyereit a markolati pulzuszámérő érzékelőire (R)!



Miután tenyereit az érzékelőkre helyezte, a konzol jobb oldalán lévő PULSE ablakban egy szív alakú jel kezd villogni, majd nem sokkal később mellette megjelenik a mért numerikus értéke is. Ha a tenyerek nem a megfelelően lettek az érzékelőkre helyezve, akkor nem sikerül a pulzus mérése.



### Saját szerkesztésű program (P13):

A konzol 13. programját a felhasználó szerkeszti meg a saját igényei szerint. Nyomja meg a START/STOP gombot a konzol bekapcsolásához és azon a PROGRAM 1 üzenet jelenik meg. A fel (UP) és le (DOWN) gombok segítségével válassza ki a U1 programot a lehetséges edzésprogramok közül!

Nyomja meg az ENTER gombot! Az idő (TIME) ablak villogni kezd és az UP/DOWN gombokkal be tudja állítani a tréning idejét. Nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez! Nyomja meg az ENTER gombot és hasonló módon állítsa be a megtenni kívánt távolságot! Erősítse meg a döntését az ENTER gombbal majd az előzőekhez hasonlóan állítsa be az elégetni kívánt kalóriák számát! Fogadja el a paramétert az ENTER gombbal! Nyomja meg az ENTER gombot a jóváhagyáshoz, majd az UP/DOWN gombok segítségével beállíthatja a villogó első szegmensre a kívánt ellenállási szintet! Nyomja meg az ENTER gombot és a következő szegmens oszlopa fog villogni és az előzőhöz azonos módon tud hozzá ellenállási szintet rendelni. Folytassa ezt addig, amíg az összes szegmensre nem programozott ellenállási szintet! A program indításához nyomja meg a START gombot! Ha a programra nem állított be külön programidőt, akkor arra a gyári alapértelmezés – a 30 perc – lesz a mérvadó. Ilyen esetben egy szegmens időtartama 1 perc lesz.

### Fitness teszt mérés:

Az edzőgép konzoljába beépítésre került egy alkalmazás, mely a nyugalmi pulzusra való időtartamot méri a tréning befejezése után. Miután az edzést befejezte, tartsa tenyereit a markolati pulzusmérő érzékelőin (R) majd nyomja meg a "Fitness RECOVERY" gombot! Ezzel megkezdődik egy visszaszámlálás 1 perctől, a kijelzőn csak az idő és a mért pulzus értéke látható. A visszaszámlálás ideje alatt a pulzusmérő méri a felhasználó pulzusát. A nyugalmi pulzus ideje megjelenik a pulzus ablakban. Ha ezalatt az 1 perc alatt bármikor is úgy dönt hogy megszakítja a tesztet, akkor nyomja meg a TEST gombot és visszakerül a fő képernyő módba. Amikor az 1 perc eltelt, a konzol számítást végez az edzés végi pulzus értékből és a jelenleg mért pulzus számból és az eredményt egy F1 és F16 közti skálán mutatja meg. Az F1 a legjobb eredmény, mely a konzolon az EXCELLENT üzenet jelenik meg, az F16 eredmény a legrosszabb és ezt a konzol a „VERY POOR” üzenettel közli. A fő képernyő módba való visszatéréshez nyomja meg a TEST gombot, a konzol a teszt előtti állapotba kerül ismét. A két pulzusérték közti mérés egyértelműen képes kifejezni a felhasználó fizikai fittségét. A rendszeres edzések folyamatosan javítani fogják a mérési eredményt.

A teszt nem fog sikerülni, ha az érzékelők csatlakoztatása nem jó, vagy ha a kijelzőn az E1 hibakód jelenik meg. A teszt nem hajtható végre, ha tenyereit nem helyezi rá a markolati pulzusmérő érzékelőire (R) a 3. ábra szerint az edzés befejezése után. Az E1 hibakód arra utal, hogy a tenyerek nem jól vannak az érzékelőkre helyezve. Ha a kijelzőn az E2 hibakód jelenik meg, az annak a jele, hogy az edzésprogram még nem ért véget.

**Problémakezelés:**

**Probléma:** a konzol ugyan bekapcsol, de csak az idő jelenik meg rajta.

**Megoldás:** a. ellenőrizze, hogy a kábelek helyesen vannak összekötve!

**Probléma:** a konzol nem kapcsol be.

**Megoldás:**

- a. Vizsgálja meg a kapcsolatot a hálózati feszültség és az adapter között!
- b. Vizsgálja meg a kapcsolatot az adapter és az edzőgép között!
- c. Ellenőrizze a helyes csatlakoztatást a konzol kábelekkel!
- d. Ellenőrizzen minden vezetékes csatlakozást!

Ne tegye ki a konzolt a közvetlen napsugárzásnak, az károsíthatja a konzolt! Ne tegye ki a konzolt ütésnek és víz hatásának sem!

**A BH fenntartja magának a jogot, hogy a termék specifikációját minden előzetes értesítés nélkül módosíthassa!**

**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/>

**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