

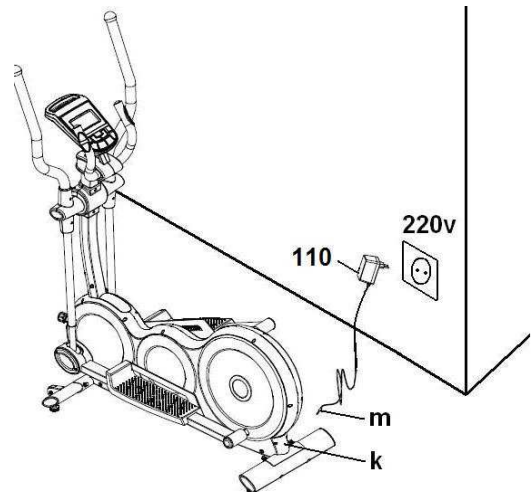
# Atlantic konzol – G2525



### 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 érzékel 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 9 konzolgomb található: RECOVERY; ENTER; USER; PROGRAM; UP+; START; STOP; DOWN-; BODYFAT. 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).

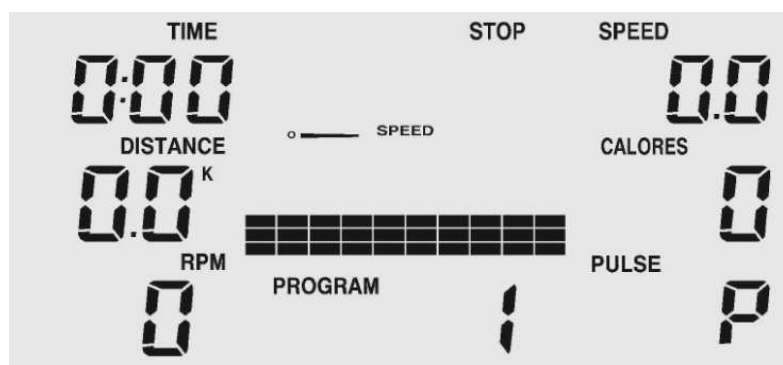
A konzolba a következő edzésprogramok vannak beépítve: 1 manuális program, 6 előre beállított program, 1 testzsír kalkuláló (BODY FAT) program, 1 saját szerkesztésű program és 1 Watt program.

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

Nyomja meg a START 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.

### Manuális program:

Nyomja meg a START 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.



### Időkorlát megadása a manuális programban:

Miután a START 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 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 megadni kívánt távolságot 0.1 km és 99 km között. Nyomja meg a START gombot a program elindításához! A megadott távolságtól visszszámolás 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 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 megadni kívánt kalória értéket 10 kalória és 990 kalória között. Nyomja meg a START gombot a program elindításához! A megadott kalória értéktől visszszámolás történik, ha eléri a 0 értéket, a konzol hangjelzést ad, jelezve hogy a program véget ért.

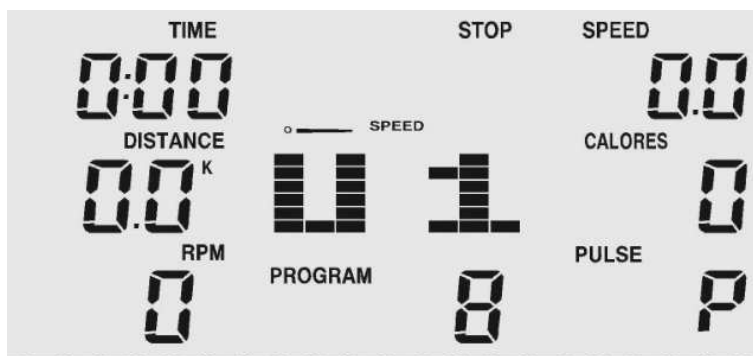
### Előre beállított programok (P2-P7):

Nyomja meg a START 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 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.

### Saját szerkesztésű program (P8):

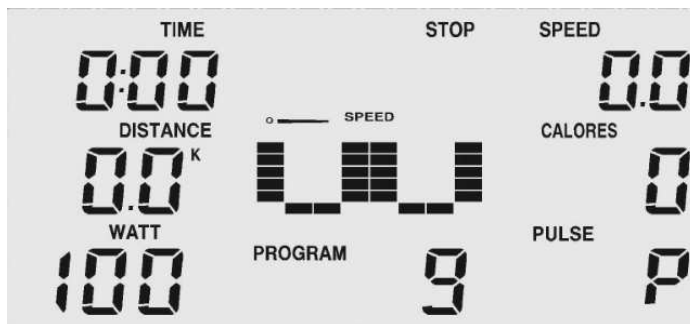
A konzol 8. programját a felhasználó szerkeszti meg a saját igényei szerint. Nyomja meg a START gombot a konzol bekapcsolásához és azon a PROGRAM 1 üzenet jelenik meg. A fel (UP) és le (DOWN) gombok segítségével válassza ki a U1 programot a lehetséges edzésprogramok közül! Nyomja meg az ENTER gombot! Az UP és DOWN gombok segítségével tudja beállítani a magasság, súly, nem és életkor adatokat.

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 megadni 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. A konzolon megjelenik a korhoz tartozó cél pulzusérték, mely a maximális pulzus 85 százalékának felel meg. Ha ez az érték villogni kezd a kijelzőn, akkor az azt jelenti, hogy az Ön aktuális pulzusa megegyezik ezzel az értékkel, (vagy annál magasabb), így csökkenteni kell a pedálozás ütemét és/vagy vissza kell venni az ellenállási szintből!



### A Watt program használata (P9):

Nyomja meg a START gombot a konzol bekapcsolásához, majd nyomja meg addig az ENTER gombot amíg az UU ablak tartalma nem kezd villogni. Az UP és DOWN gombok segítségével tudja beállítani a Watt értéket 30 kalória és 300 Watt között. Nyomja meg a START gombot a program elindításához!

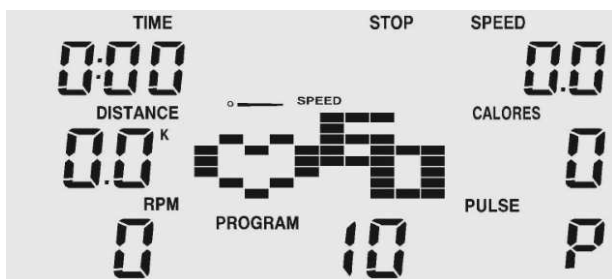


A program ellenállási szintje függ az aktuális sebességtől és a megadott watt értéktől. Az edzésprogramban három lehetséges jel jelenhet meg a kijelzőn:

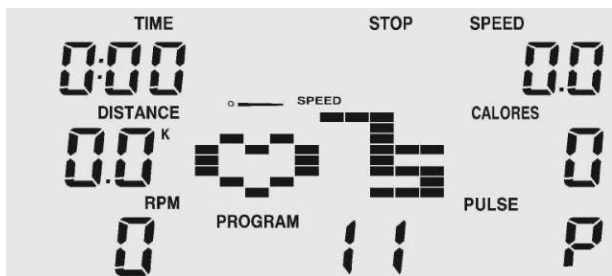
### A pulzusprogram használata (P10-P12):

10-12 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.

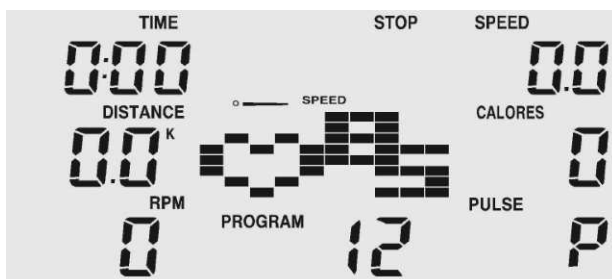
#### 10. Program - 60% maximális pulzusszám



#### 11. Program – 75% maximális pulzusszám



#### 12. Program – 85% maximális pulzusszám



Nyomja meg a START gombot a konzol bekapcsolásához és azon a PROGRAM 1 üzenet jelenik meg. Az UP és DOWN gombok segítségével tudja beállítani az 10-12 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

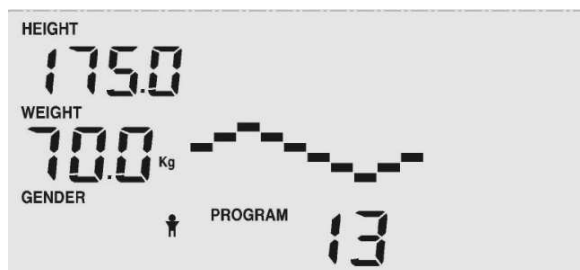
program indításához nyomja meg a START gombot!

Helyezze tenyereit a markolati pulzsmérő 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.



### Testzsír kalkuláló program (P13):

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



Nyomja meg a START gombot a konzol bekapcsolásához, a kijelzőn a PROGRAM 1 üzenet látható. A fel (UP) és le (DOWN) gombok segítségével válassza ki a 13. programot, a kijelzőn a PROGRAM 13 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

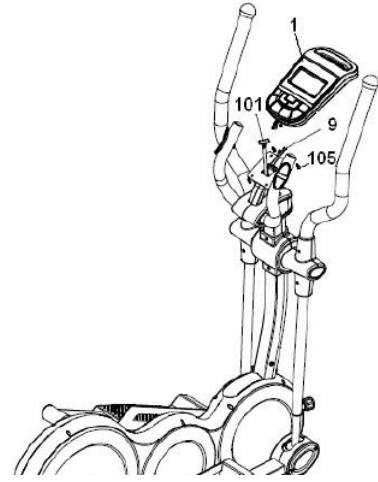
Nem / Testzsír %	Alacsony	Alacsony-Átlagos	Átlagos	Magas
Férfi	<13%	13% - 25.8%	26% - 30%	>30%
Nő	<23%	23% - 35.8%	36% - 40%	>40%

### 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 (9) és csatlakoztatva vannak a konzol hátsó részén.



## 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 pulzsmérő 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 pulzsmérő 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 F6 közti skálán mutatja meg. Az F1 a legjobb eredmény, mely a konzolon az EXCELLENT üzenet jelenik meg, az F6 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 pulzsmérő 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:

- Vizsgálja meg a kapcsolatot a hálózati feszültség és az adapter között!
- Vizsgálja meg a kapcsolatot az adapter és az edzőgép között!
- Ellenőrizze a helyes csatlakoztatást a konzol kábelekkel!
- Ellenőrizzen minden vezetékcsatlakozást!

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

