

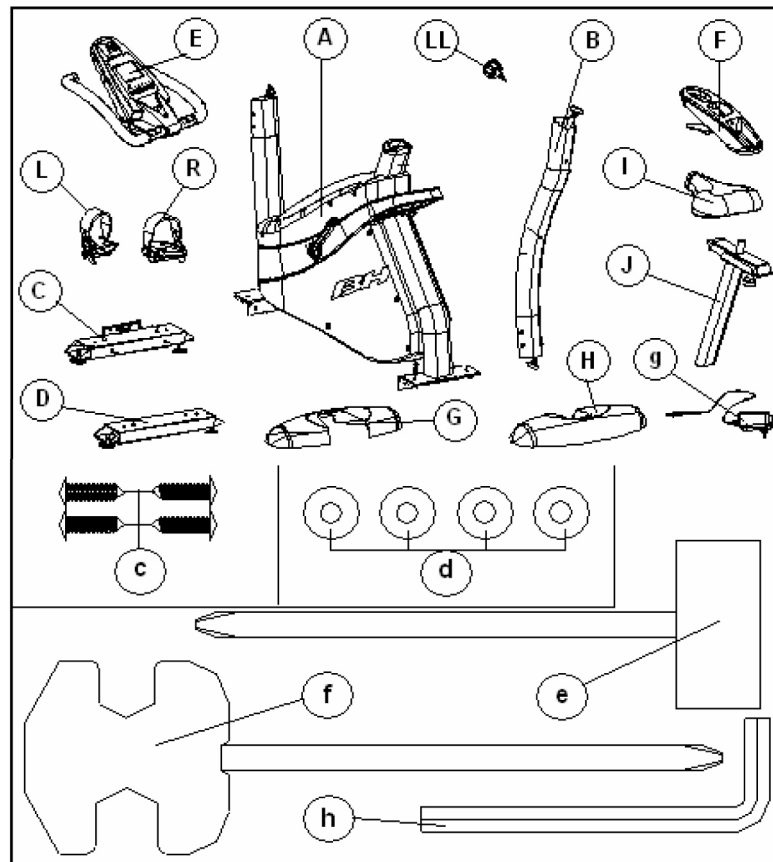
Carbonbike kézikönyv

H8705 / H871 / H872N

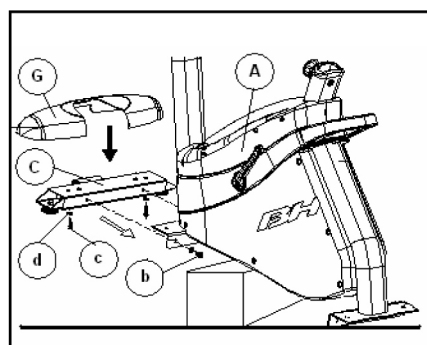


SPORT8
www.sport8.hu

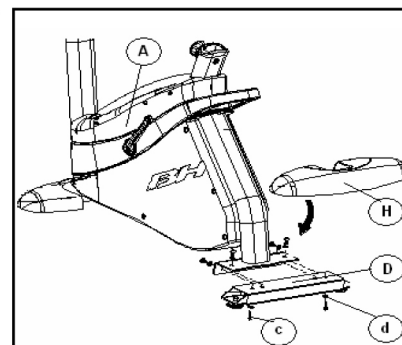
1. ábra



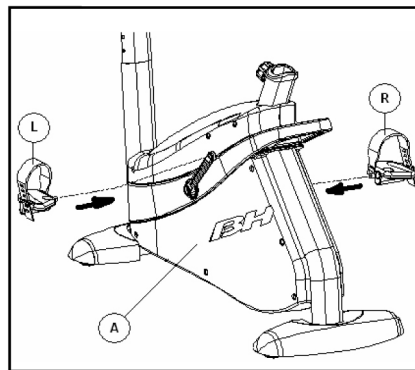
2. ábra



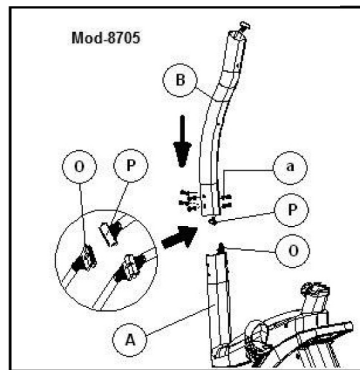
3. ábra



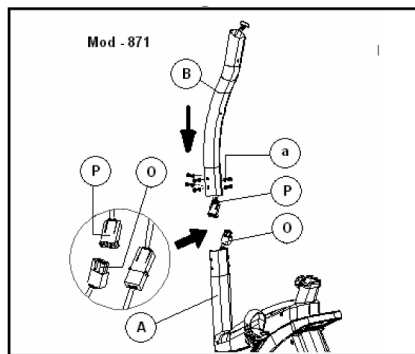
4. ábra



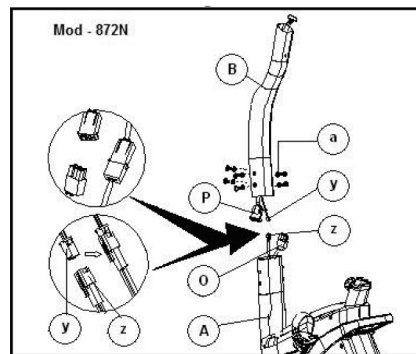
5. ábra



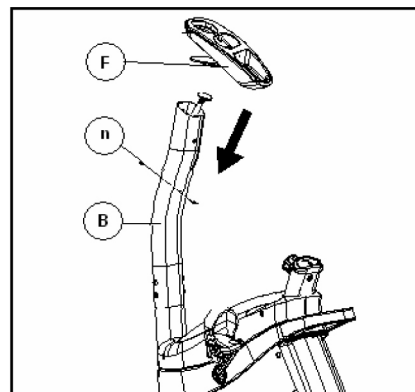
6. ábra



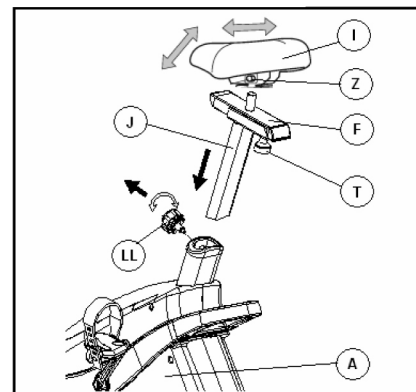
7. ábra



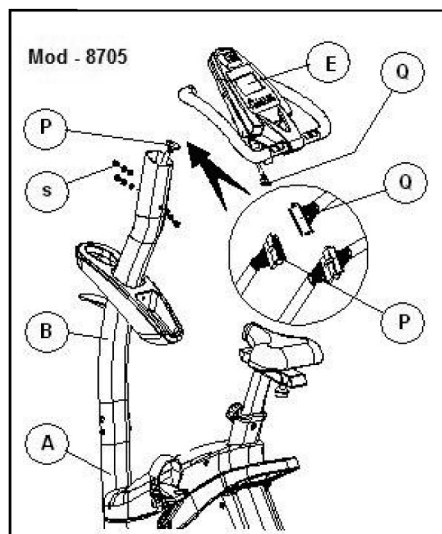
8. ábra



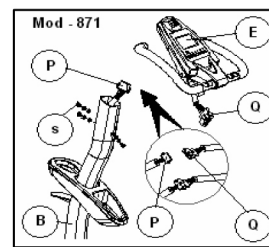
9. ábra



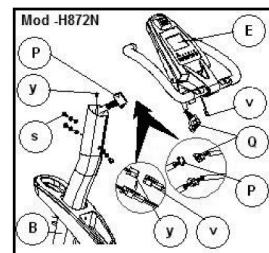
10. ábra



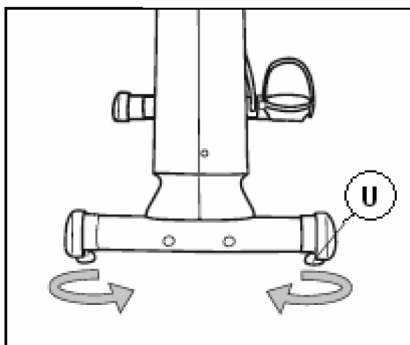
11. ábra



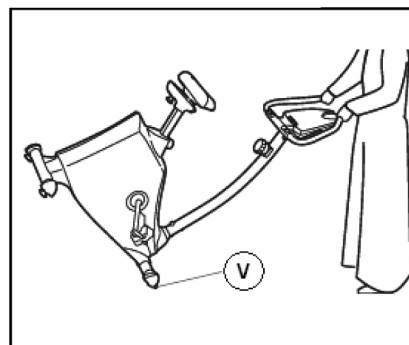
12. ábra



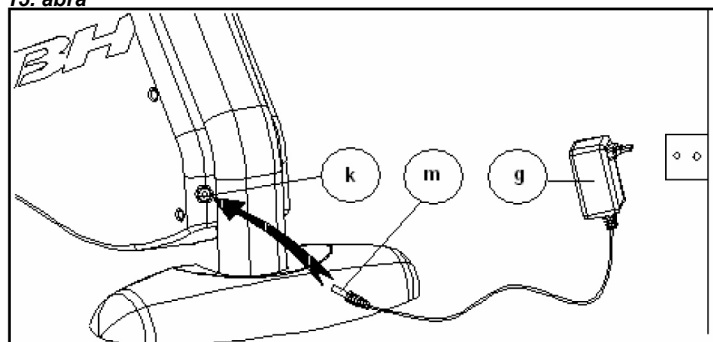
13. ábra



14. ábra



15. ábra



Biztonsági óvintézkedések

Az edzőkerékpár úgy lett megtervezve és megalkotva, hogy a maximális biztonságot garantálja. Ennek ellenére is be kell tartani bizonyos óvintézkedéseket amikor az alkalmazást használja. Mielőtt az edzőgép összeszerelésébe és aztán használatába belekezdene, olvassa át figyelmesen ezt a kézikönyvet, információkat talál majd benne a helyes összeszerelésről és a biztonságos használatról! A következő óvintézkedéseket leginkább érdemes szem előtt tartani:

1. Gyermekeket mindig tartson távol az edzőgép használatától! Soha ne hagyja őket felügyelet nélkül abban a szobában, ahol az edzőkerékpár el van helyezve!
2. Az edzőgépet egyszerre csak egy személy használhatja!
3. Ha edzés közben szédülést, hányingert, mellkasi fájdalmat, légzési nehézséget vagy bármilyen más problémát észlel, azonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz! Ne folytassa addig a tréninget, amíg í hiba okára fény nem derült!
4. Az alkalmazást helyezze kemény, sík felületre! Ne használja az edzőkerékpárt a szabadban vagy víz közelében!
5. Kezeit tartsa távol az edzőgép mozgó részeitől!
6. Edzéshez megfelelő sportöltözetet és cipőt viseljen! Ne legyen a ruha lógós, mert az beleakadhat az edzőgépbe!
7. Az edzőkerékpárt kizárólag az itt leírt célokra szabad használni! Ne használjon olyan kiegészítőket az edzőgéphez, amit annak gyártója nem javasol!
8. Az edzőgép közelébe éles vagy hegyes tárgyat ne helyezzen!
9. Mozgássérült személy nem használhatja az edzőgépet orvosi vagy szakképzett személy felügyelete nélkül!
10. Végezzen bemelegítő és nyújtó gyakorlatokat az edzés megkezdése előtt!
11. Ne használja az edzőkerékpárt, ha az nem működik megfelelően!

Figyelem: bármilyen edzésprogram elkezdése előtt konzultáljon szakorvossal! Különösen fontos ez olyan esetben, ha a felhasználó betöltötte 35. életévét vagy korábban egészségügyi problémája volt!

Őrizze meg ezeket a biztonsági óvintézkedéseket!

Általános instrukciók

1. Ez az edzőgép megfelel az EN957 szabvány H.A osztály minősítésének. Felhasználása az otthoni és az edzőtermi alkalmazás között van, maximális terhelhetősége 120 kg. A fékrendszer független a sebességtől.
2. Az edzőgép nem játékszer! Ezt különösen fontos tudni felnőtteknek, gyermekekre vigyázó személyeknek, amikor kiskorút engednek annak közelébe!
3. Az alkalmazás tulajdonosa felelős azért, hogy az összes lehetséges felhasználó megfelelően legyen tájékoztatva az elliptikus edzőgép biztonságos használatáról!

Összeszerelési instrukciók

Az összeszereléshez kérje egy másik személy segítségét!

Vegye ki az alkatrészeket a dobozból és helyezze azokat a padlóra! Győződjön meg arról, hogy épségben találja meg a következő elemeket!

A	Főváz	B	Kormánycső
C	Elülső talp + kerekek	D	Hátsó talp + szintezőláb
E	Konzol + konzolmarkolat	F	Vizespalack tartó
G	Elülső talp burkolat	H	Hátsó talp burkolat
I	Ülés	J	Ülészső
L	Bal pedál	R	Jobb pedál
LL	Ülésmagasság állítócsavar	g	Adapter
c	ST 4x14 mm csavar	d	M4 x 16 mm lapos alátét
e	Csavarhúzó	f	Kombinált csavarhúzó
h	6 mm imbuszkulcs		

A talpak rögzítése

Emelje meg a főváz (A) elülső részét, ez a lépés segíteni fog az összeszerelésben. Fogja meg az elülső talpat (C) (mely tartalmazza a szállító kerekeket is) és távolítsa el róla a csavarokat, (b) az alátéteket! (c) A 2. ábrán látható módon helyezze az elülső talpat a fővázhoz, majd rögzítse azt a korábban eltávolított csavarokkal és alátétekkel! Húzza meg jól a csavarokat! Ezután helyezze fel az elülső talp burkolatot, (G) rögzítse azt alul a műanyag menetes csavarokkal (c) és a lapos alátétekkel, (d) majd engedje vissza a fővázat a talajra!

Emelje meg a főváz (A) hátsó részét, ez a lépés segíteni fog az összeszerelésben. Fogja meg a hátsó talpat (D) (mely tartalmazza a szintezőlábakat) és távolítsa el róla a csavarokat, (b) az alátéteket! (c) A 3. ábrán látható módon helyezze az elülső talpat a fővázhoz, majd rögzítse azt a korábban eltávolított csavarokkal és alátétekkel! Húzza meg jól a csavarokat! Ezután helyezze fel az elülső talp burkolatot, (G) rögzítse azt alul a műanyag menetes csavarokkal (c) és a lapos alátétekkel, (d) majd engedje vissza a fővázat a talajra!

A pedálok rögzítése

Nagyon fontos az, hogy ezt a lépést a leírás szerint végezze, a hibás pedál felhelyezés kárt okozhat a pedál menetében és a pedáltengelyben! Az itt használt bal és jobb kifejezés arra utal, hogy a felhasználó éppen melyik lábát fogja használni az edzés során. A jobb oldali pedál „R” betűvel van jelezve, a pedáltengelyen (Q) lévő csavarokat pedig szintén az „R” betű jelzi a 4. ábrán. Csavarja azokat az óra járásával egyező irányba és húzza meg azokat jól!

A bal oldali pedált az „L” betű jelzi és a pedáltengelyen lévő csavarok szintén az „L” betűvel vannak jelezve! Rögzítse a bal oldali pedált a csavarokkal az óra járásával ellentétes irányban és húzza meg azokat jól! (4. ábra)

A kormánycső rögzítése

H8705 modell:

Csatlakoztassa az O (fővázból kilógó vezeték) és P (kormánycsőből kilógó vezeték) vezetékeket az 5. ábra szerint! Illessze a kormánycsövet a főváz üregébe, vigyázva arra, hogy ne sértse meg a vezetékeket! Helyezze be a csavarokat (a) és a lapos alátéteket az 5. ábra szerint és csak kézzel húzza meg azokat!

H871 modell:

Csatlakoztassa az O (fővázból kilógó vezeték) és P (kormánycsőből kilógó vezeték) vezetékeket az 6. ábra szerint! Illessze a kormánycsövet a főváz üregébe, vigyázva arra, hogy ne sértse meg a vezetékeket! Helyezze be a csavarokat (a) és a lapos alátéteket az 6. ábra szerint és csak kézzel húzza meg azokat!

H872N modell:

Csatlakoztassa az O (fővázból kilógó vezeték) és P (kormánycsőből kilógó vezeték) vezetékeket és az y (kormánycsőből kilógó vezeték) és z (fővázból kilógó vezeték) vezetékeket a 7. ábra szerint! Illessze a kormánycsövet a főváz üregébe, vigyázva arra, hogy ne sértse meg a vezetékeket! Helyezze be a csavarokat (a) és a lapos alátéteket az 7. ábra szerint és csak kézzel húzza meg azokat!

A vízespalack tartó rögzítése

Fogja meg a vízespalack tartót (F) és húzza azt át a kormánycsövön a 8. ábra szerint! Lazítsa meg a kormánycsövön lévő csavarokat (n) és helyezze el a kormánycsövön a vízespalack tartót, majd a csavarok (n) segítségével rögzítse azt oda!

Az ülés rögzítése

Az ülécscső (J) magasságának állításához lazítsa meg az állítócsavart (LL) úgy, hogy azt az óra járásával ellentétes irányba csavarja! Anélkül hogy elengedné az állítócsavart, engedje azt vissza, mozgassa az ülécscsővet a szükséges magasságba és rögzítse a magasságot az állítócsavar segítségével! Ezután helyezze az ülést (I) az ülécscsőre (J) és rögzítse azt a csavarokkal a 9. ábra szerint!

Az ülés függőleges állítása:

Az ülécscső magasság állításához lazítsa meg az állítócsavart (LL) úgy, hogy azt az óra járásával ellentétes irányba csavarja! Anélkül hogy elengedné az állítócsavart, engedje azt vissza, mozgassa az ülécscsővet a szükséges magasságba és rögzítse a magasságot az állítócsavar segítségével! Az állítócsavar (LL) bekerül az ülécscső megfelelő furatába és azt meg kell húzni, az óra járásával egyező irányba való tekeréssel!

Az ülés vízszintes állítása:

Az ülés előre és hátra mozgatható úgy, hogy a 9. ábrán lévő állítócsavart (T) kilazítjuk, majd az ülést a megfelelő pozícióba helyezzük és az állítócsavart újra meghúzzuk.

Az ülés döntése:

Az ülés előre vagy hátra dönthető úgy, hogy az ülés alatti csavart (Z) kilazítjuk a 9. ábra szerint, az ülést a kívánt pozícióba helyezzük és az említett csavart újra meghúzzuk.

Az ülés döntésének állításakor ne üljön az ülésen!

A konzol rögzítése

H8705 modell:

Helyezze a konzolt (E) a kormánycsőre (B) és kösse össze a P (kormánycsőből kilógó vezeték) és a Q (konzolból kilógó vezeték) vezetékeket a 10. ábra szerint! Illessze a konzolt a kormánycsőbe óvatosan úgy, hogy nem sérti meg az említett vezetékeket! Miután a konzolt helyesen behelyezte, rögzítse az csavarokkal és alátétekkel! (s) Ezután húzza meg azokat a csavarokat is, amelyeket eddig csak kézzel húzott meg a kormánycső rögzítésénél!

H871 modell:

Helyezze a konzolt (E) a kormánycsőre (B) és kösse össze a P (kormánycsőből kilógó vezeték) és a Q (konzolból kilógó vezeték) vezetékeket a 11. ábra szerint! Illessze a konzolt a kormánycsőbe óvatosan úgy, hogy nem sérti meg az említett vezetékeket! Miután a konzolt helyesen behelyezte, rögzítse az csavarokkal és alátétekkel! (s) Ezután húzza meg azokat a csavarokat is, amelyeket eddig csak kézzel húzott meg a kormánycső rögzítésénél!

H872N modell:

Helyezze a konzolt (E) a kormánycsőre (B) és kösse össze a P (kormánycsőből kilógó vezeték) és a Q (konzolból kilógó vezeték) vezetékeket, valamint az y (kormánycsőből kilógó vezeték) és a v (konzolból kilógó vezeték) vezetékeket a 11. ábra szerint! Illessze a konzolt a kormánycsőbe óvatosan úgy, hogy nem sérti meg az említett vezetékeket! Miután a konzolt helyesen behelyezte, rögzítse az csavarokkal és alátétekkel! (s) Ezután húzza meg azokat a csavarokat is, amelyeket eddig csak kézzel húzott meg a kormánycső rögzítésénél!

Szintezés

Amikor helyet választunk az edzőkerékpárnak, akkor lehetőleg azt helyezzük kemény és sík felületre! Ha ez nem sikerül valamilyen okból, akkor a hátsó talpon lévő szintezőlábat (U) mozgassuk fel vagy le hogy az edzőgép ne billegjen! (12. ábra)

Mozgatás és tárolás

Ahogy ez a 13. ábrán is látható, az edzőgép szállító kerekekkel (V) 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.

Az alkalmazás áram alá helyezése

Az adapter (g) csatlakozóját (m) dugja be az edzőgép hátsó részénél lévő csatlakozóba (k), majd dugja be az adaptert a 220 V fali aljzatba! (14. ábra)

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



A konzol bekapcsolása

Amikor a konzolt bekapcsolta, a kijelző közepén az U1 üzenet jelenik meg. Válasszon ki egy felhasználót U1 és U4 között a ▲/▼ gombok segítségével, majd nyomja meg az ENTER gombot! A felhasználó minőségibb edzésének biztosítására a konzolon folyamatosan megjelennek a következő edzési paraméterek: sebesség/fordulatszám, megtett távolság, eltelt edzésidő, az elégetett kalóriák száma, a mért pulzus.

Dugja be a 9 V-os adapter csatlakozóját az edzőgépbe, majd csatlakoztassa az adaptert a 220V – 240V fali aljzatba! (4. ábra)

Az edzésprogramot bármikor meg lehet szakítani a START/STOP gombot, a program újraindításához ismét nyomja meg ugyanezt a gombot! A konzol automatikusan kikapcsol, ha nem észlel 4 percnél tovább tartó edzésre utaló tevékenységet.

Fontos: ha az edzőgépet le szeretné selejtezni, annak elektronikus részeit speciális szemét tárolóba kell helyezni! (1. ábra)

Konzol funkciók:

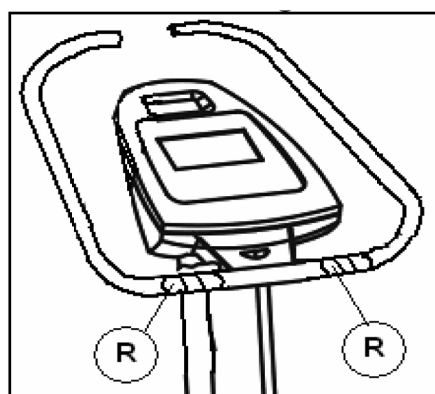
A konzolon 7 konzolgomb szerepel: RECOVERY, FAN ON/OFF, START/STOP, RESET, ENTER, ▲/▼. A kijelző közepén folyamatosan megjelenik a kiválasztott program szintje. A kijelző alsó részén öt ablak található: SPEED/RPM (sebesség/fordulatszám), TIME (idő), DISTANCE (távolság), WATTS/CALORIES (Watt/elégetett kalória), PULSE RATE/THR (mért pulzus/maximális pulzusszám).

A konzolba 17 edzésprogram van beépítve. (1 manuális program, 12 előre beállított program, 1 saját szerkesztésű program, 4 pulzusprogram) Fusson vagy szüneteljen akármilyen edzésprogram, a SPEED/RPM és a WATT/CAL ablakok tartalmai 5 másodperc időközönként váltakoznak.

1. ábra



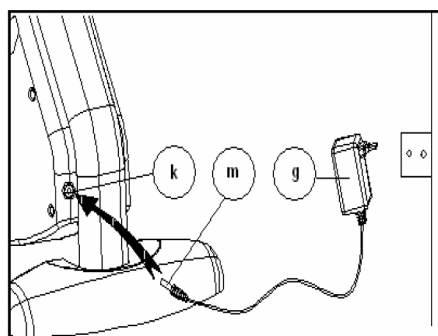
2. ábra



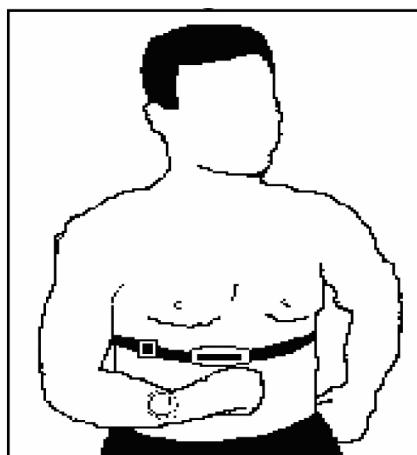
3. ábra



4. ábra



5. ábra



A ventilátor működtetése

A ventilátor ki és bekapcsolásához nyomja meg a FAN ON/OFF gombot! Amikor az edzése véget ér, győződjön meg arról, hogy a ventilátor ki van kapcsolva! Ha megnyomjuk a RESET gombot, akkor az edzésprogram az elejétől újra elkezdődik. Ha a RESET gombot 4 másodpercen keresztül lenyomjuk, akkor arra a szintre jutunk, mintha csak most kapcsoltuk volna be a monitort. A ▲/▼ gombok segítségével ki tudunk választani egy felhasználót U1 és U4 között és megnyomva azt ENTER gombot elfogadjuk azt.

Egy másik edzésprogram kiválasztása egy már kiválasztott edzésprogramból

A konzol 4 különböző programmódot ajánl: Manual (manuális), Program (Előre beállított programok), User (Saját szerkesztésű program), Pulse (Pulzusprogramok). A programok közötti váltáshoz először nyomja meg a START/STOP gombot az aktuális program leállításához, majd nyomja meg a RESET gombot! Aztán a ▲/▼ gombok segítségével ki tud választani egy másik edzésprogramot.

Manuális program

Nyomjon be egy konzolgombot a konzol bekapcsolásához és a kijelző bal felső sarkában villogni kezdenek a különböző opciók (MANUAL, PROGRAM, USER, TARGET H.R) A ▲/▼ gombok segítségével válassza ki a MANUAL funkciót és nyomja meg az ENTER gombot! Nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához, majd a ▲/▼ gombok segítségével válassza ki a kívánt ellenállás szintet. 16 szint van a konzolba építve. Amikor a kezdő képernyőnél megnyomja a START/STOP gombot, azonnal a manuális program kerül kiválasztásra.

Időkorlát megadása

Miután kiválasztotta a manuális programot, nyomja meg az ENTER gombot! A TIME ablak elkezd villogni, a ▲/▼ gombok segítségével be tudja állítani a kívánt edzésidőt 1 perc és 99 perc között. Miután kiválasztotta a tréning idejét, nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához! Ekkor a kijelzőn visszaszámlálás történik, ha az idő ablakban 0 jelenik meg, akkor a konzol hangjelzést ad, jelezvén, hogy a program véget ért.

Távolság korlát megadása

Miután kiválasztotta a manuális programot, nyomja meg kétszer az ENTER gombot! A DISTANCE ablak elkezd villogni, a ▲/▼ gombok segítségével be tudja állítani a kívánt edzésidőt 0.1 km és 99.9 km között. Miután kiválasztotta a tréningben megtett távolságot, nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához! Ekkor a kijelzőn visszaszámlálás történik, ha a távolság ablakban 0 jelenik meg, akkor a konzol hangjelzést ad, jelezvén, hogy a program véget ért.

Kalória korlát megadása

Miután kiválasztotta a manuális programot, nyomja meg háromszor az ENTER gombot! A CALORIE ablak elkezd villogni, a ▲/▼ gombok segítségével be tudja állítani az elégetni kívánt kalóriák számát 10 kalória és 990 kalória között. Miután kiválasztotta az elégetni kívánt kalória mennyiséget, nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához! Ekkor a kijelzőn visszaszámlálás történik, ha az kalória ablakban 0 jelenik meg, akkor a konzol hangjelzést ad, jelezvén, hogy a program véget ért.

Watt korlát megadása

Miután kiválasztotta a manuális programot, nyomja meg négyszer az ENTER gombot! A WATTS ablak elkezd villogni, a ▲/▼ gombok segítségével be tudja állítani a szükséges watt számot 10 watt és 350 watt között. Miután kiválasztotta a szükséges watt számot, nyomja meg a START/STOP 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:

- ▲ Arra utal, hogy túl nagy sebességgel pedálozunk, csökkenteni kell a sebességet!
- ▼ Arra utal, hogy túl alacsony a pedálozási sebesség, növelni kell azt!
- Ez arra utal, hogy az aktuális watt érték vagy túl magas, vagy túl alacsony. Így aztán valamilyen módon változtatni kell a sebességen. Ha ez az állapot fennáll, a konzol hangjelzést ad. 3 perc után a konzol hatszor ad még hangjelzést, majd a watt értéket 0-ra állítja vissza.

A pulzus beállítása

Miután kiválasztotta a manuális programot, nyomja meg ötször az ENTER gombot! A PULSE ablak elkezd villogni, a ▲/▼ gombok segítségével be tudja állítani a célpulzus értéket 30 bpm és 240 bpm között. A bpm percenkénti szívverést jelent. Miután kiválasztotta a célpulzus értéket, nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához! Ha a mért pulzus megegyezik vagy nagyobb a megadott célpulzus értéknél, a konzol figyelmeztető hangjelzést ad, hogy vagy csökkentse a pedálozás sebességét, vagy csökkentse az ellenállási szintet.

Előre beállított programok

Kapcsolja be a konzolt bármely gomb megnyomásával, a kijelző bal felső sarkában villogni kezdenek a következő opciók: (MANUAL, PROGRAM, USER, TARGET H.R.). A ▲/▼ gombok segítségével válassza ki a PROGRAM funkciót, majd nyomja meg az ENTER gombot! Használja a ▲/▼ gombokat, hogy a lehetséges 12 programból kiválasszon egyet, majd nyomja meg az ENTER gombot! Nyomja meg a START/STOP gombot a kiválasztott program elindításához! A programok 24 percesek, 16 darab 90 másodperces szegmensekből állnak.

A kiválasztott programra a következőképpen lehet idő, távolság, kalória vagy pulzus paramétereket állítani: miután kiválasztotta a kívánt előre beállított programot, ne nyomja meg még a START/STOP gombot! Helyette használja az ENTER konzolgombot az idő beállításához! Az idő a ▲/▼ gombok segítségével adható meg, ebben az esetben a megadott idő tizenhatod része lesz egy szegmens ideje. Nyomja meg az ENTER gombot a távolság beállításához, ha újra megnyomja az ENTER gombot, akkor az elégetni kívánt kalóriákat állíthatja be és ha még egyszer megnyomja az ENTER gombot, akkor pulzus határt tud állítani a kiválasztott programra. Nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához! Ezután a ▲/▼ gombok segítségével tud a programra ellenállási szintet beállítani.

Saját szerkesztésű program

Nyomjon meg egy gombot a konzol bekapcsolásához, a kijelző bal felső részén a következő opciók kezdenek el villogni: (MANUAL, PROGRAM, USER, TARGET H.R.) A ▲/▼ gombok segítségével válassza ki a USER opciót és nyomja meg az ENTER gombot! A szerkeszteni kívánt program első szegmensének oszlopa a kijelző bal részén fog villogni. Használja a ▲/▼ gombokat, hogy a szegmensre ellenállási szintet állítson, majd nyomja meg az ENTER gombot! Ismételje meg ezt a folyamatot amíg mind a 16 szegmenst be nem programozta, majd nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához!

A következő lépéseket kell megtenni, ha idő, távolság, kalória, vagy pulzus paramétereket szeretne a saját szerkesztésű programjára állítani:

Programozza be a szegmenseket és a START/STOP gomb megnyomása helyett nyomja le az ENTER gombot 4 másodpercig! Ekkor a TIME opció kezd villogni, a ▲/▼ gombok segítségével tudja beállítani az időt! Nyomja meg az ENTER gombot a távolság beállításához, ha újra megnyomja az ENTER gombot, akkor az elégetni kívánt kalóriákat állíthatja be és ha még egyszer megnyomja az ENTER gombot, akkor pulzus határt tud állítani a kiválasztott programra. Nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához! Ezután a ▲/▼ gombok segítségével tud a programra ellenállási szintet beállítani.

Pulzusprogramok

Nyomjon meg egy gombot a konzol bekapcsolásához, a kijelző bal felső részén a következő opciók kezdenek el villogni: (MANUAL, PROGRAM, USER, TARGET H.R.) A ▲/▼ gombok segítségével válassza ki a TARGET H.R funkciót és nyomja meg az ENTER gombot! Az AGE (életkor) üzenet fog villogni a kijelző közepén. Válassza ki a felhasználói életkort a ▲/▼ gombok segítségével, majd nyomja meg az ENTER gombot! Miután megadta az életkorát, célpulzus értéket kell választani a tréninghez! A ▲/▼ gombok segítségével válassza ki a program jellegét a következő négy opcióból: 55%, 75%, 90%, THR, majd nyomja meg az ENTER gombot! Az első három opció a maximális pulzusérték (220-életkor) százalékos értékeire utalnak, a negyedik esetben a felhasználónak kell beállítani a célpulzus értéket!

Az első három esetben a kijelző alsó TARGET H.R ablakában megjelenik a programra kiszámított célpulzus érték. A negyedik esetben a felhasználónak a ▲/▼ gombok segítségével kell megadni a program célpulzus értékét, majd nyomja meg az ENTER gombot! Ezután nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához! A program ellenállási szintje automatikusan fog változni a programok során, attól függve hogy milyen célpulzus értéket adott meg és mennyi az aktuálisan mért pulzusa. Ha a mért pulzus a beállított pulzus érték alatt van, akkor az ellenállási szint minden 30 másodperc után megnövekszik 1 értékkel, amíg az el nem éri a 16-os szintet, hogy elérje a beállított értéket. Ha a mért pulzus értéke magasabb, mint a beállított érték, akkor minden 15. másodperc után csökken egy szintet az ellenállás, amíg az el nem éri a minimális 1-es szintet. Ha a mért pulzus értéke ennek ellenére is 30 másodpercen keresztül nagyobb lesz a beállított értéktől, a konzol hangjelzést ad és a program a felhasználó egészségének védelmében leáll.

A következő lépéseket kell megtenni, ha idő, távolság, kalória, vagy pulzus paramétereket szeretne a pulzus programjára állítani:

Válassza ki a pulzusprogramot és a START/STOP gomb megnyomása helyett nyomja le az ENTER gombot! Ekkor a TIME opció kezd villogni, a ▲/▼ gombok segítségével tudja beállítani az időt! Nyomja meg az ENTER gombot a távolság beállításhoz, ha újra megnyomja az ENTER gombot, akkor az elégetni kívánt kalóriákat állíthatja be és ha még egyszer megnyomja az ENTER gombot, akkor pulzus határt tud állítani a kiválasztott programra. Nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához! Mindkét tenyerét a markolati pulzusmérők érzékelőire (R) kell helyezni a pulzus programokban!

A markolati pulzusmérő használata:

Ezzel az alkalmazással a pulzus mérése úgy történik, hogy mindkét tenyerét ráhelyezi a markolati pulzusmérő érzékelőire (R) melyek a konzol markolatokon vannak elhelyezve. (2. ábra) 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. Ha a mért pulzus értéke „P” lesz vagy a szív alakú jel nem villog, akkor győződjön meg arról, hogy tenyereit a 3. ábra szerint helyezte rá az érzékelőkre!

Mellkasi pulzusmérő (rendelhető):

A konzolt úgy tervezték, hogy jeleket fogadjon a felhasználóra felhelyezett mellkasi pulzusmérőtől. A mellkasi pulzusmérő egy jeladóból (D) és egy mellkasi szíjból áll (5. ábra).

A két pulzusmérő készülék egyidejű használata nem vezet pontos pulzusérték leolvasáshoz!

A mellkasi pulzusmérővel kapcsolatban olvassa el annak kézikönyvét!

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 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 RECOVERY gombot és visszakérül 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 RECOVERY 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 hajtható végre sikeresen, ha tenyereit nem helyezi rá a markolati pulzuszámoló érzékelőire! (R) Ilyen esetben a mérés vége csakis az „F6” eredmény lehet.

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, vagy nem lehet jól látni a rajta lévő kijelzéseket.

Megoldás:

- a. Ellenőrizze, hogy az elemek megfelelően lettek a konzolba behelyezve!
- b. Töltse fel az adaptert!
- c. Ha az elemek lemerültek, cserélje ki őket!

Probléma: A kijelzőn nem láthatóak jól az adatok és különböző hibakódokat ír ki a konzol.

Megoldás:

- a. Távolítsa el a konzolból az elemeket, várjon 15 másodpercet és helyezze azokat helyesen vissza a konzolba!
- b. Vizsgálja meg az elemeket, ha azok lemerültek, cserélje ki őket!
- c. Ha az előző két megoldás nem segít, cserélje ki a konzolt!

(9 V adapter használatával)

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 kábelekkkel!
- 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!