

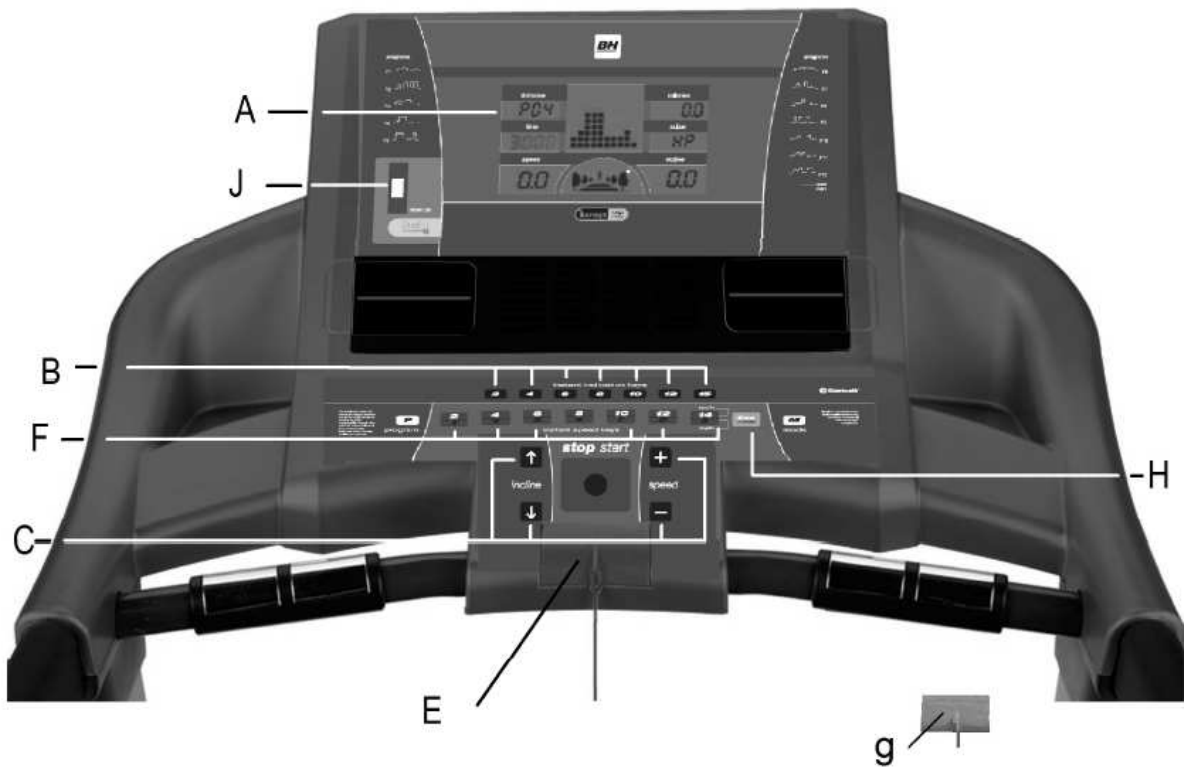
G6424



BH

F3 Dual (G6424)

Konzol felhasználói kézikönyv

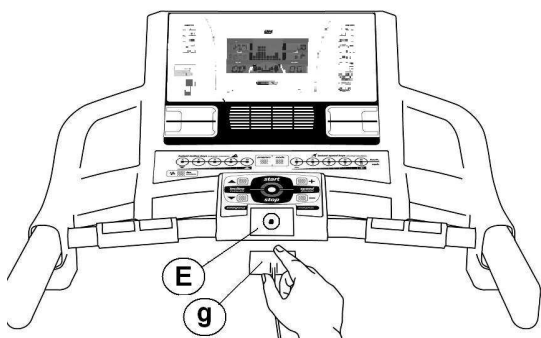
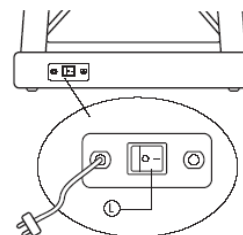


A konzol részei

- A** A kijelzőn a következő információk jelennek meg: edzésidő, az aktuális edzésprogram, az aktuális futószalag sebesség, a megtett távolság, dőlésszög, a mért pulzus, az elégetett kalóriák száma
- B** Közvetlen dőlésszög állító gombok (2, 4, 6, 8, 10, 12, 15)
- C** A konzolon 7 konzolgomb található: PROGRAM, MODE, INCLINE ▲/▼, START/STOP, SPEED (km/h) +/-
- E** Biztonsági kulcs foglalat
- F** Közvetlen sebesség állító gombok (2, 4, 6, 8, 10, 14, km/h)
- G** Biztonsági kulcs
- H** ECO gomb
- J** DualKit USB csatlakozó

Beüzemelés

A futópad hálózati kábelét be kell dugni a vele kompatibilis földelt fali alzatba és a főkapcsolót (L) az 1-es pozícióba kell kapcsolni.



A biztonsági kulcsot (g) fel kell helyezni a konzolon található biztonsági kulcs foglalatra (E) különben az edzőgép nem fog működni. Amikor a biztonsági kulcs a helyére került, a konzol hangjelzést ad és minden edzési paraméter felveszi a 00:00 értéket, jelezve azt, hogy a futópad használatra kész.

Mértékegység váltás km és mérföld egységek között (km/h vagy mph)

A konzol lehetőséget ad arra, hogy a futószalag sebességet km/h vagy mérföld/óra egységekben jelentse meg. A gyári beállítás km/h. A mérföld/óra egység kijelzéshez kövesse a következő lépéseket:

Távolítsa el a biztonsági kulcsot a konzolról! Nyomja le egyszerre és tartsa nyomva a PROGRAM és a MODE gombokat 5 másodpercig! A sebesség kijelzőn (A) megjelenik az „M” üzenet, mely a mérföld/óra egységre utal. Ezután helyezze vissza a konzolra a biztonsági kulcsot (g)!

Működtetési instrukciók

Manuális mód

A konzol rendelkezik egy manuális programmal. Ebben a programban megadható az edzésidő (5 és 99 perc között), a megtett távolság (1 és 99.9 között) és az elégetett kalóriák száma (5 és 999 kalória). Nyomja meg a konzolon a START/STOP gombot és a konzolon a manuális programra vonatkozó LED világtani kezd. A TIME ablakban 3-tól visszaszámlálás történik és a futószalag kezdeti sebessége 1 km/h érték lesz. Ebben a programban a sebességet lehet módosítani a SPEED (▲/▼) gombokkal 1 és 20 km/h értékek között. Az edzésprogram azonnal megáll, ha megnyomja a START/STOP gombot, vagy ha eltávolítja a konzolról a biztonsági kulcsot.

Edzésprogramok

A konzol 17 edzésprogramot tartalmaz (**MANUAL, P01-P14, BODY-FAT, HRC**).

Az előre beállított programok (**P01-14**) edzésidejét meg tudjuk adni 10 és 99 perc között.

Az előre beállított programok (**P01-P14**) edzésprofiljait a kézikönyv utolsó oldalán találja.

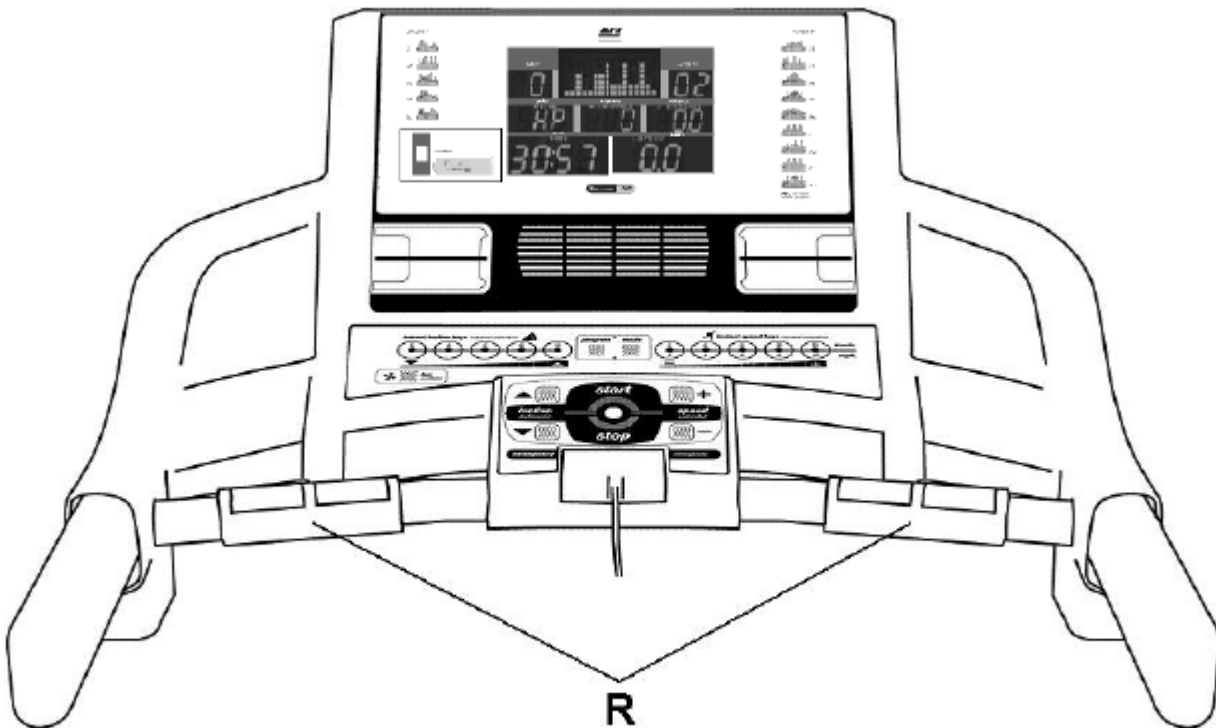
Amikor a futópad használatra kész, nyomja meg a PROGRAM gombot és a P01 programhoz tartozó LED egység világítani kezd. Ugyanezzel a gombbal választható ki a többi előre beállított program és a BODY FAT program is. A program kiválasztásával (MODE gomb) a TIME ablak tartalma villogni kezd, a SPEED +/- gombokkal meg tudja adni az edzésidőt 5 és 99 perc között, a gyári beállítás 30 perc.

Nyomja meg a START/STOP gombot és 3 másodperces visszaszámlálás után a futópad a beállított edzésprofilnak megfelelően elindul. A futószalag sebességet a SPEED ▲/▼ gombokkal, a dőlésszöget az INCLINE ▲/▼ gombokkal lehet módosítani.

ECO funkció

Ez a funkció egyaránt elérhető a manuális módból vagy más edzésprogramból az ECO gomb megnyomásával. Ebben a módban a dőlésszög és más beállítások úgy módosulnak, hogy a futópad áramfogyasztása a lehető legkisebb legyen. Az idő ablakban az ECO üzenet jelenik meg. Ebből a módból az ECO gomb ismételt megnyomásával léphetünk ki.

BODY FAT program



Ez a („F” BODY-FAT) program lehetőséget ad a felhasználónak arra, hogy a megadott adatai alapján megtudja a testzsír százalékát. Nyomja meg a „F” BODY-FAT gombot és azután nyomja meg a MODE gombot! A ▲/▼ gombok segítségével meg tudja adni a felhasználó nemét (SEX) (Férfi 01, Nő 02). Nyomja meg a MODE gombot! A ▲/▼ segítségével meg tudja adni a felhasználó életkorát (AGE) 10 és 99 év között. Nyomja meg a MODE gombot! A ▲/▼ gombok segítségével meg tudja adni a felhasználó testsúlyát (WEIGHT) 20 és 120 kg között. Nyomja meg a MODE gombot! A ▲/▼ gombok segítségével meg tudja adni a felhasználó testmagasságát (HEIGHT) 100 és 200 cm között. Nyomja meg a MODE gombot!

Helyezze az ábra szerint kezeit a markolati pulzusmérő fémérzékelőire (R) és egy kis idő múlva megjelenik a felhasználó testzsír százaléka.

A megadott érték alapján kikövetkeztethető a testzsír százalékhoz tartozó minőség.

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

Testalkat

A kiszámított érték alapján 9 különböző testtípus különböztethető meg.

1. típus	5% - 9%	Extrém atletikus
2. típus	10% - 14%	Ideális sportoló
3. típus	15% - 19%	Nagyon karcsú
4. típus	20% - 24%	Sportoló
5. típus	25% - 29%	Egészséges
6. típus	30% - 34%	Karcsú
7. típus	35% - 39%	Pocakos
8. típus	40% - 44%	Elhízott
9. típus	45% - 50%	Extrém kövér

A kijelzőn megjelenik a testalkat is.

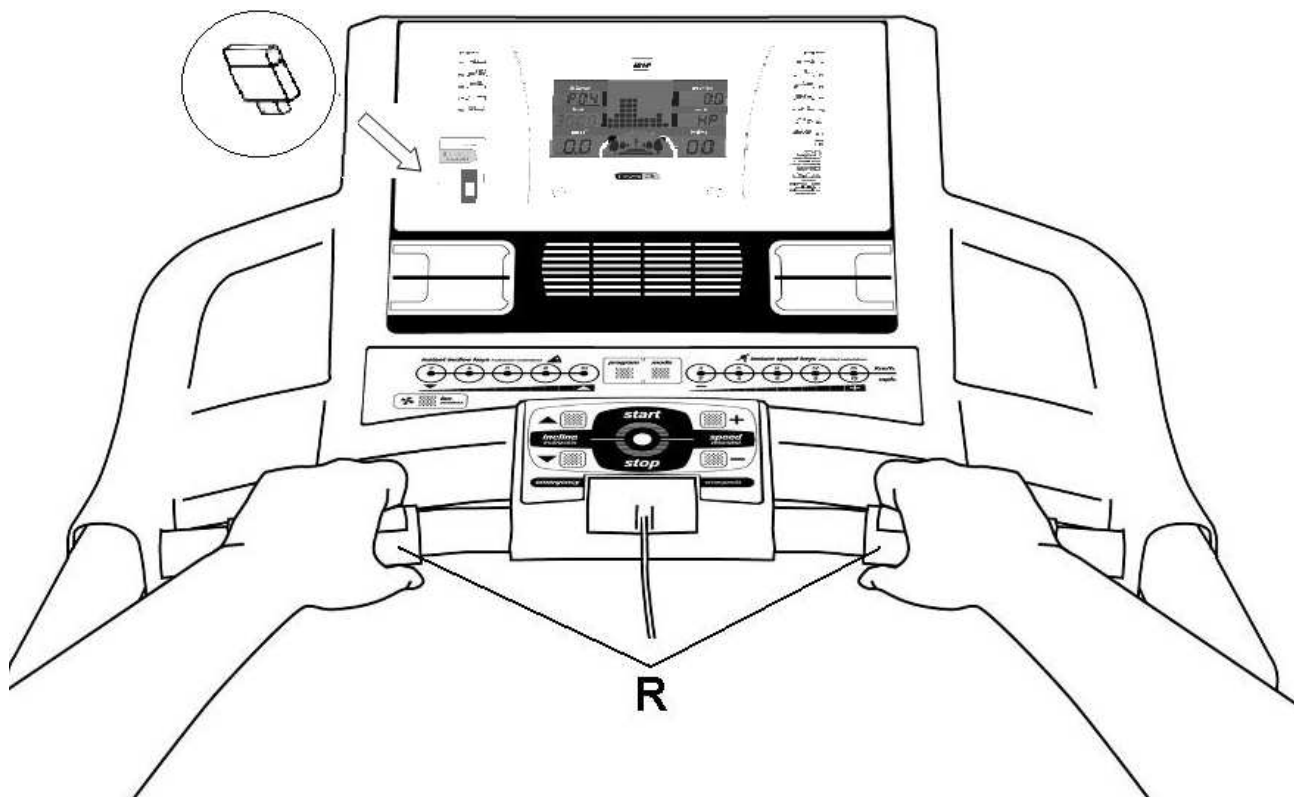
HRC (pulzusprogram)

Ez a program teszi lehetővé, hogy a felhasználó egy az általa megadott állandó pulzusértéken tréningezzen.

A SPEED +/- vagy a ▲/▼ gombokkal adja meg a felhasználó életkorát 13 és 80 év között, majd nyomja meg a MODE gombot! A TIME ablak villogni kezd, most lehet megadni a maximális célpulzus értéket 80 és 130 BPM (percenkénti szívverés) között, majd nyomja meg a MODE gombot! Végül adja meg az edzésidőt 5 és 99 perc között vagy nyomja meg a START gombot az edzés indításához!

Példa: ha célpulzus értéknek 100 BPM (percenkénti szívverés) értéket ad meg, akkor a futópálya automatikusan lelassul, ha a mért pulzus a megadott célpulzus értéknél magasabb. Azonban, ha a mért pulzus nem éri el a megadott célpulzus értéket, a futópálya addig gyorsul amíg a megadott értéket el nem éri a célpulzus érték.

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 helyről. A kompatibilis eszközök listájának megtekintéséhez látogassa meg a www.bhfitness.com weboldalt! Ezután csatlakoztassa az USB Bluetooth modult (külön megvásárolható!) a kijelző elülső 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 elülső részén található USB csatlakozóba. Kapcsolja be a Bluetooth opciót az ANDROID készülékén! Nyissa meg a letöltött **PAFERS** alkalmazást és futtassa azt!

Vészleállítás

A felhasználó maximális biztonsága érdekében a futópad el van látva biztonsági kulccsal és STOP gombbal! A biztonsági kulcsot (g) fel kell helyezni a konzolon lévő foglalatra, (E) különben a futópad nem fog működni. Edzés közben ügyelni kell arra, hogy a biztonsági kulcs csipeszben végződő része mindig a felhasználó ruházatára legyen felhelyezve! Probléma esetén a biztonsági kulcs leválik a konzolról és a futószalag azonnal megáll. A program újraindításához egyszerűen csak helyezze vissza a biztonsági kulcsot a helyére! Amikor a futópadot nem használja, távolítsa el a biztonsági kulcsot a konzolról és tegye azt biztonságos helyre! Ha a STOP gombot megnyomja, a futószalag azonnal megáll. A program újraindításához nyomja meg újra a START/STOP gombot!

Dőlésszög

A dőlésszög funkció független minden más futópad funkciótól. Amikor a főkapcsolót az „1” pozícióba kapcsolja, a dőlésszög pozíciója a legutoljára használt dőlésszög pozíció lesz. Ha a dőlésszög pozíciója nem 0 a program indításakor, akkor az automatikusan ebbe a pozícióba kerül majd. A program során a dőlésszöget bármikor tudja állítani 0 és 15 között az INCLINE ▲/▼ gombok segítségével.

Fontos: ne módosítsa úgy a dőlésszöget hogy tárgyat helyez a futópad alá!

Fontos: a futófelület felhajtásánál a dőlésszögnek a 0 (kiinduló) pozícióban kell lenni!

Pulzusmérés

A pulzus mérése az edzőgépen található markolati pulzusmérő segítségével történik úgy, hogy tenyereit a fémezékelőkre (R) helyezi. Rövidesen a mért pulzus megjelenik a kijelzőn egy szív alakú szimbólum mellett.

Fontos: mivel a pulzusmérő nem orvosi eszköz, ezért a mért pulzus csak irányadó mértékű!

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

Hibakezelés

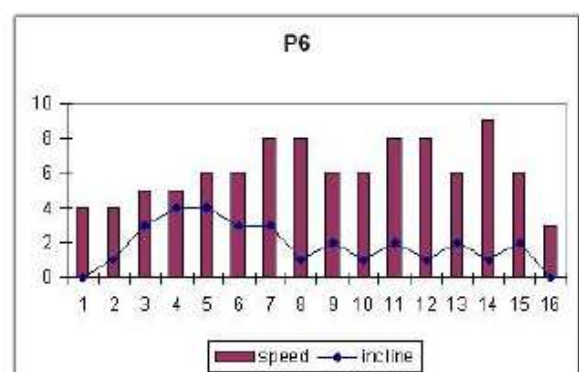
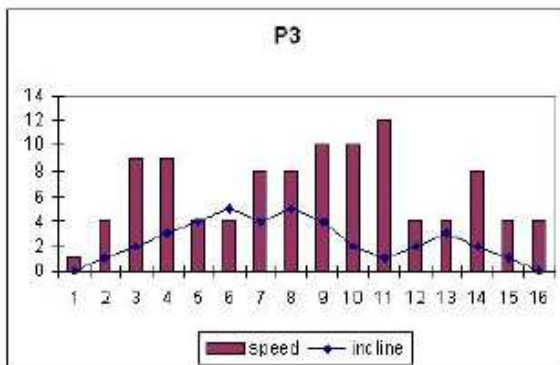
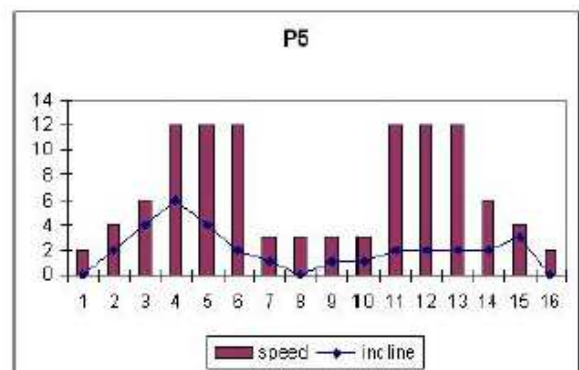
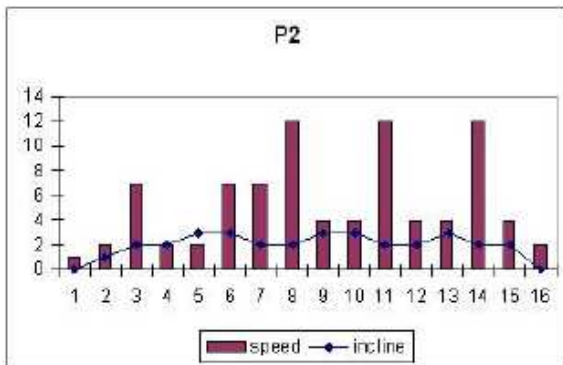
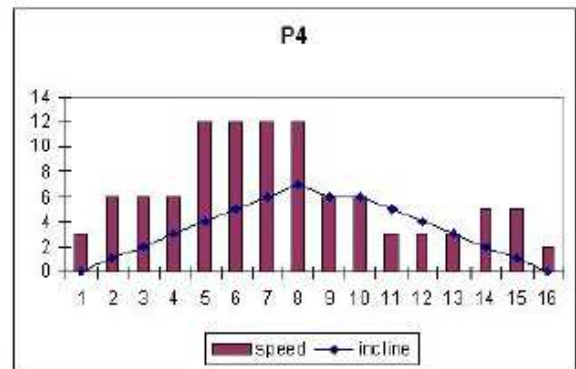
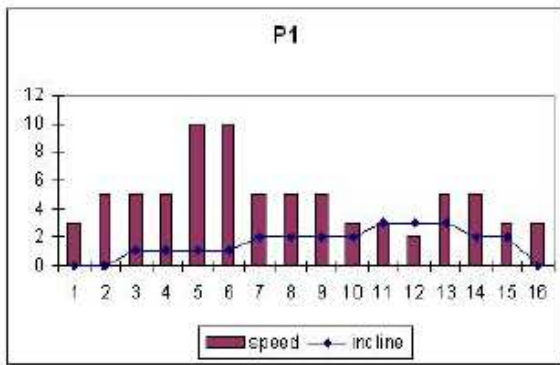
Probléma	Ellenőrzés	Megoldás
A konzol nem kapcsol be.	Ellenőrizze, hogy a hálózati kábel be van dugva, a főkapcsoló az „1”pozícióba van kapcsolva és a biztonsági kulcs fel van helyezve a konzolra.	Dugja be a hálózati kábelt a fali aljzatba, kapcsolja be a főkapcsolót és helyezze fel a biztonsági kulcsot a konzolra!
A konzol bekapcsol, de a motor nem indul el.	Ellenőrizze az áramköri megszakítót	Kapcsolja ki a futópado, kapcsolja be az áramköri megszakítót és kenje meg a futófelület és a futószalag közti területet!
Hangos a futópadoon való mozgás	Ellenőrizze a futószalag kenését Ellenőrizze a futószalag feszességét Ellenőrizze az ékszíj feszességét	Kenje meg a futószalagot! Húzza meg a futószalagot! Húzza meg az ékszíjat!
A futópado leáll (az áramköri megszakító beakad)	Ellenőrizze a futószalag kenését!	Kapcsolja ki az áramköri megszakítót és kenje meg a futószalagot!
Ráz a konzolmarkolat	Ellenőrizze a földelést!	Dugja be a hálózati kábelt a földelt fali aljzatba!
A futószalag kimozdul a középponti helyzetéből.	Ellenőrizze, hogy a futópado sík felületre van helyezve! Ellenőrizze, hogy a futópado nem inog!	

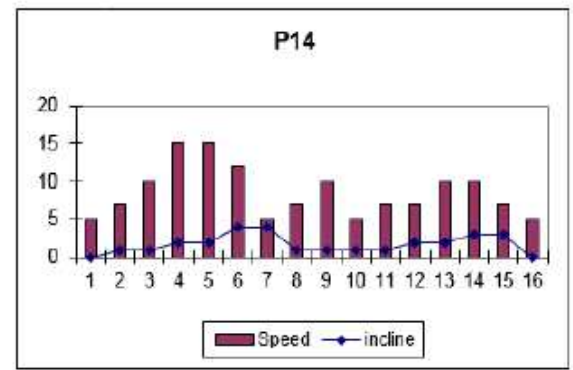
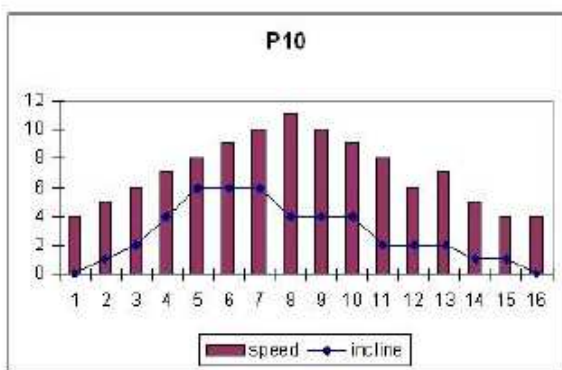
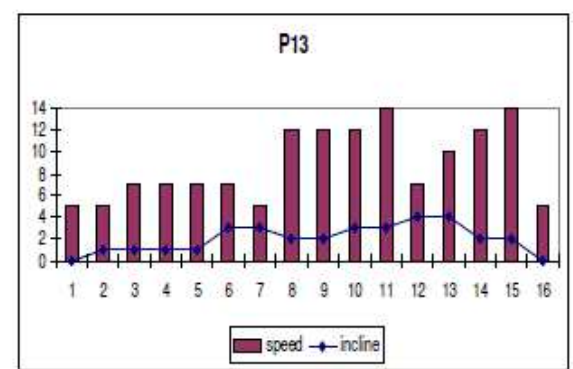
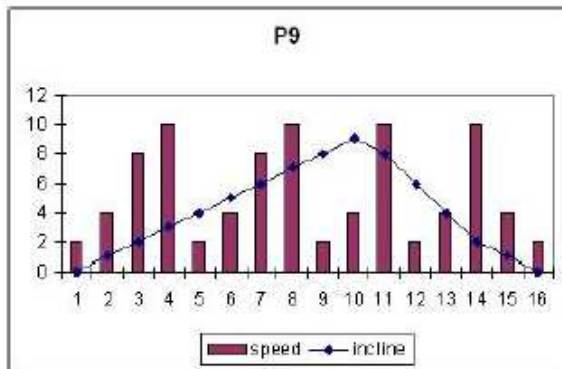
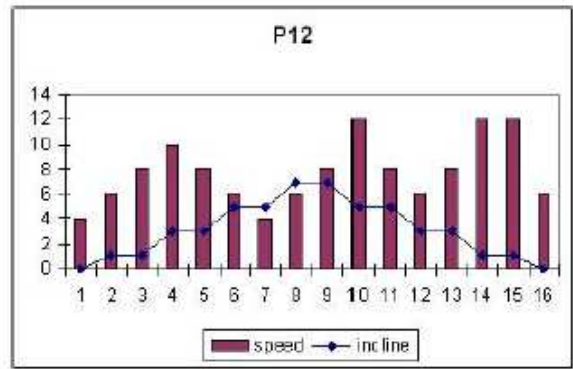
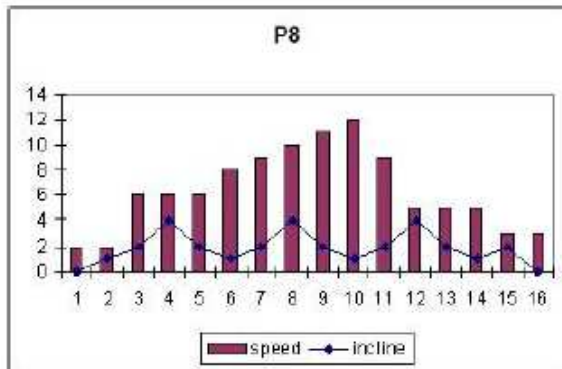
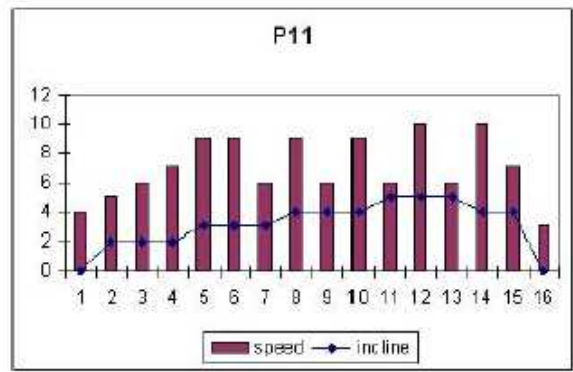
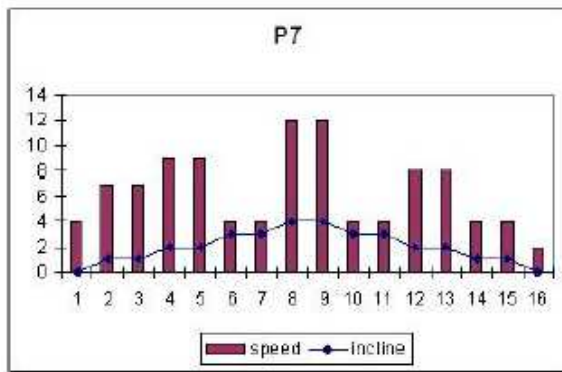
Hibakódok

E1 hibakód	Valószínű kábel hiba	Csatlakoztassa jól a vezetékeket a felső és az alsó kontroller között!
E2 hibakód	Zárlat	Helytelen feszültség értéken való működtetés. Csatlakoztassa újra a motorkábelt!
E3 hibakód	Nincs sebességjel	Cserélje ki a lámpát az alsó kontrolleren vagy a sebességérzékelőt!
E5 hibakód	Vélhető motor túlterhelés	Kenje meg a futószalagot!
E7 hibakód	Biztonsági kulcs	Helyezze fel a biztonsági kulcsot a konzolra!

Ha bármilyen kérdése van a futópaddal kapcsolatban, forduljon hozzánk bizalommal!

Programok:





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