

# F4 i.concept (G6429) Felhasználói kézikönyv



## Általános instrukciók

Kérjük körültekintően olvassa el a kézikönyv utasításait! Hasznos információkat tartalmaz a futópad biztonságos használatával és karbantartásával kapcsolatban. Az edzőgép használata során mindig figyelembe kell venni az alábbi óvintézkedéseket!

- 1 Az edzőgépet kizárólag otthoni használatra tervezték!
- 2 A futópadot egyszerre csak egy személy használhatja, a felhasználó testsúlya nem haladhatja meg a 140 kg-ot!
- 3 Helyezze az edzőgépet kemény, sík felületre! Ügyeljen arra, hogy legyen legalább 2 méter szabad terület a futópad hátsó része mögött és 0.5 méter az edzőgép más oldalai körül!
- 4 Az edzőgép biztonsági kulccsal van ellátva. Ha ez nincs felhelyezve a konzolra, az edzőgép nem fog működni. A futópad használata során a biztonsági kulcs csipeszes végét helyezze fel ruházatára. Az edzés végén távolítsa el a biztonsági kulcsot a konzolról és tegye el azt biztonságos helyre!
- 5 A futópad használata előtt mindig ellenőrizze annak állapotát! Ne használja az edzőgépet, ha az hibás lehet!
- 6 Az edzőgép tulajdonosa felelős azért, hogy minden lehetséges felhasználó értesítve legyen a futópad biztonságos használatáról!
- 7 Az edzőgép nem játékszer! Mindig fokozott felügyelet szükséges, ha kiskorú gyermek közelíti meg azt!
- 8 A futópadot gyermek vagy sérült személy csak szülői felügyelet mellett veheti igénybe!
- 9 Probléma esetén lépjen ki az oldalsínekre és álljon addig így amíg a futószalag le nem áll!
- 10 Fogja meg a konzolmarkolatokat a futópadra való fellépéshez vagy a róla történő lelépéskor és ha a futószalag sebességét, a futópad dőlésszögét meg szeretné változtatni! Soha ne ugorjon rá a mozgó futószalagra!
- 11 Kezeit tartsa távol az edzőgép mozgó részeitől! Kezeit, lábait soha ne dugja a mozgó futószalag alá, alá tárgyat ne helyezzen!
- 12 A mozgó futószalagon mozdulatlanul ne álljon!

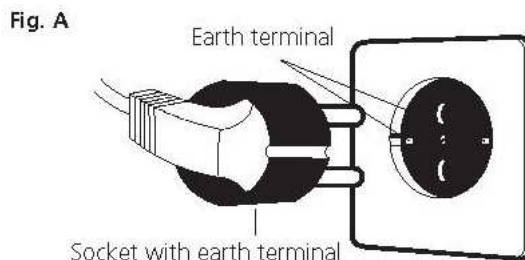
- 13 Edzéséhez megfelelő sportöltözéket és tiszta edzőcipőt viseljen!
- 14 Az edzőgépet szabadban ne használja!
- 15 A futópadot hosszabb ideig ne tárolja nedves környezetben, mert megrozsdásodhat!
- 16 Ügyeljen arra, hogy ne kenje túl a futópadot, a kenőolaj foltot hagyhat az edzőgép alatti területen!
- 17 Ne használjon olyan kiegészítőket az edzőgéphez, amelyeket annak gyártója nem javasol!

### Biztonsági instrukciók

A terméket gondosan le kell földelni! Hiba esetén a földelés megakadályozza az áramütés lehetőségét. A futópad földelt hálózati kábellel és dugóval rendelkezik.

**Vigyázat!** Ha a termék nincs megfelelően földelve, az áramütés lehetősége fennáll. Ha ezzel kapcsolatban kétsége merül fel, kérje meg villanyszerelő vagy szakképzett szerelő segítségét a földeléssel kapcsolatban! Ne módosítsa a hálózati kábel dugóját, ha az nem passzol bele a földelt fali aljzatba! Ilyen esetben olyan földelt konnektorba dugja bele, amivel kompatibilis!

Az edzőgépet 220-240V-os hálózatról szabad csak üzemeltetni! A földelt hálózati kábel dugóját csak földelt fali aljzatba szabad bedugni az A ábra szerint! Figyeljen arra, hogy a dugó teljesen kompatibilis legyen a fali aljzattal! Az edzőgéphez adaptert ne használjon!



Elektromos készülékek használata esetén mindig vegye figyelembe a következő óvintézkedéseket!

- 1 Az edzőgépet csak olyan hálózati feszültségről szabad csak üzemeltetni, mely megfelel annak működtetéséhez szükséges feszültség értékkel! A futópad hálózati kábelének dugójának teljesen kompatibilisnek kell lenni a fali aljzattal!
- 2 Az áramütés kockázatát úgy csökkentheti, ha az edzőgép használata után először a főkapcsolót a „0” pozícióba kapcsolja, majd kihúzza a hálózati kábelt a fali aljzattól! Ezt a műveletet mindig végezze el az edzőgép használata után vagy annak tisztítása előtt!
- 3 Győződjön meg arról, hogy a futópad kikapcsolt állapotban van mielőtt azon szerelési vagy karbantartási munkákat végez!
- 4 Ne kapcsolja ki úgy az edzőgépet, hogy a hálózati kábelt kirántja a fali aljzattól!
- 5 Ne használja az edzőgépet meghibásodott vagy elhasznált hálózati kábellel!
- 6 Az edzőgép hálózati kábelét hőforrás közelébe ne helyezze!

### Áramköri megszakító

Az edzőgép áramköri megszakítóval van ellátva, hogy védje annak áramköreit és elektromos alkatrészeit.

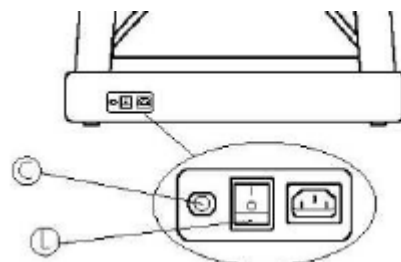
Ez a biztonsági kapcsoló azonnal aktív lesz, ha a készülék abnormális terhelést kap vagy nagyon felforrósodik. Ha ez történne a következőket kell tenni:

- 1 Állítsa a B árán látható kapcsolót ( L ) az 0 (OFF) pozícióba!
- 2 Nyomja meg az áramköri megszakító gombját ( C ) az edzőgép újra üzembe állításához!
- 3 Ezután kapcsolja a kapcsolót ( L ) az 1 (ON) pozícióba és a futópad újra működni fog.

Ha az áramköri megszakító folyamatosan működésbe lép, a következő okok lehetnek:

- Abnormális működési feltételek
- A futószalag alatti területet meg kell kenni
- Nem megfelelő kenőanyagot használt a kenéshez (használjon a BH által ajánlottat!)
- Túl feszes a futószalag

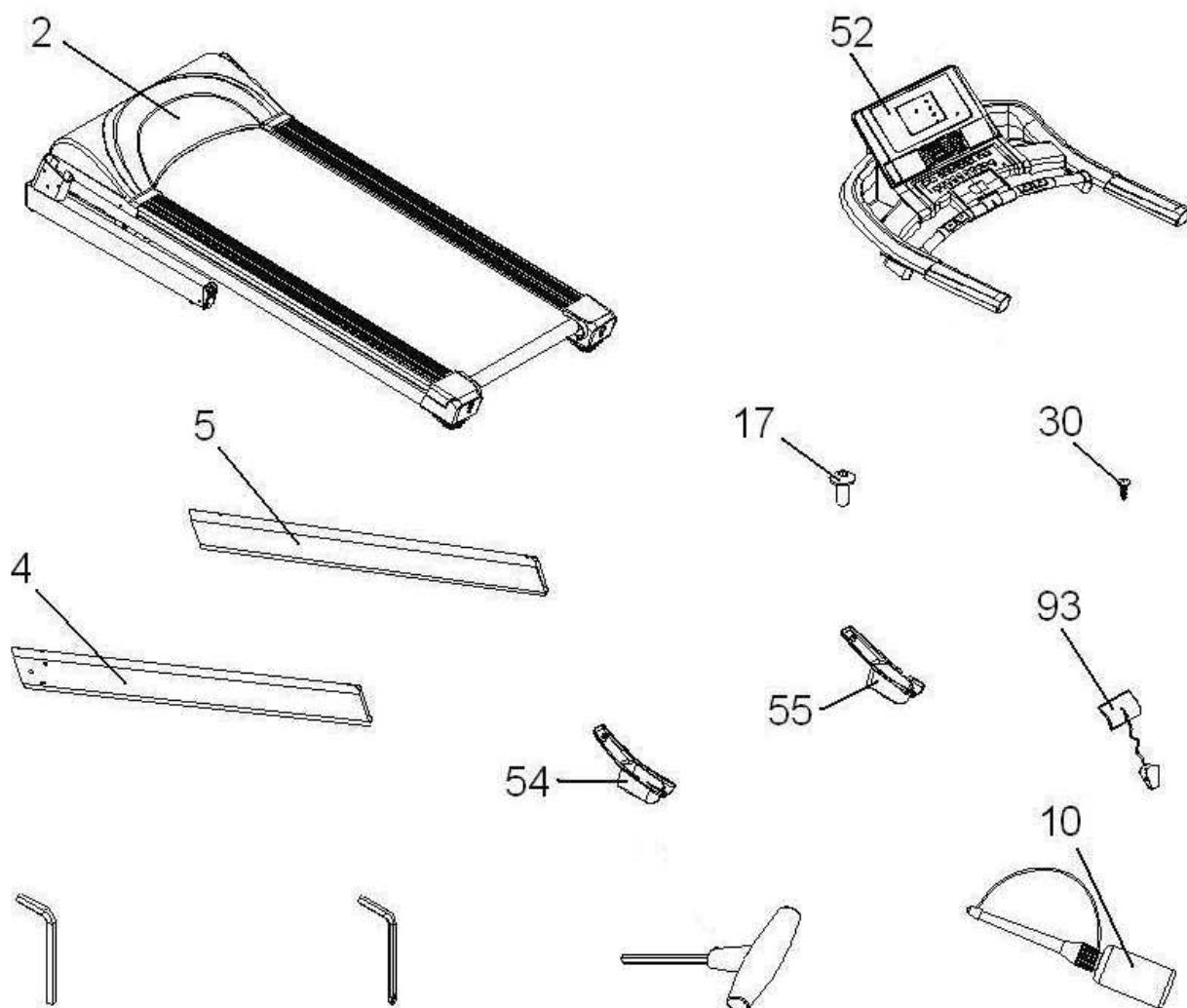
Dugja be a hálózati kábel földelt dugóját földelt fali aljzatba, kapcsolja a főkapcsolót ( L ) az 1 (ON) pozícióba!



## Összeszerelési instrukciók

Vegye ki a futópád alkatrészeit a kartondobozból és ellenőrizze, hogy az alábbi listában szereplő elemek hiány nélkül, kifogástalan állapotban megvannak.

**Az összeszereléshez egy második személy segítsége is szükséges!**



- |    |                           |    |                           |
|----|---------------------------|----|---------------------------|
| 2  | Főváz                     | 4  | Bal tartóoszlop           |
| 5  | Jobb tartóoszlop          | 10 | Kenőolaj                  |
| 17 | M8 x 25 mm csavar         | 30 | ST 5 x 8 önmenetes csavar |
| 52 | Konzol                    | 54 | Bal tartóoszlop burkolat  |
| 55 | Jobb tartóoszlop burkolat | 93 | Biztonsági kulcs          |
| -  | 5 mm imbuszkulcs          | -  | 6 mm imbuszkulcs          |
| -  | Csőkulcs                  |    |                           |

Az összeszereléshez kövesse a következő lépéseket!

1.

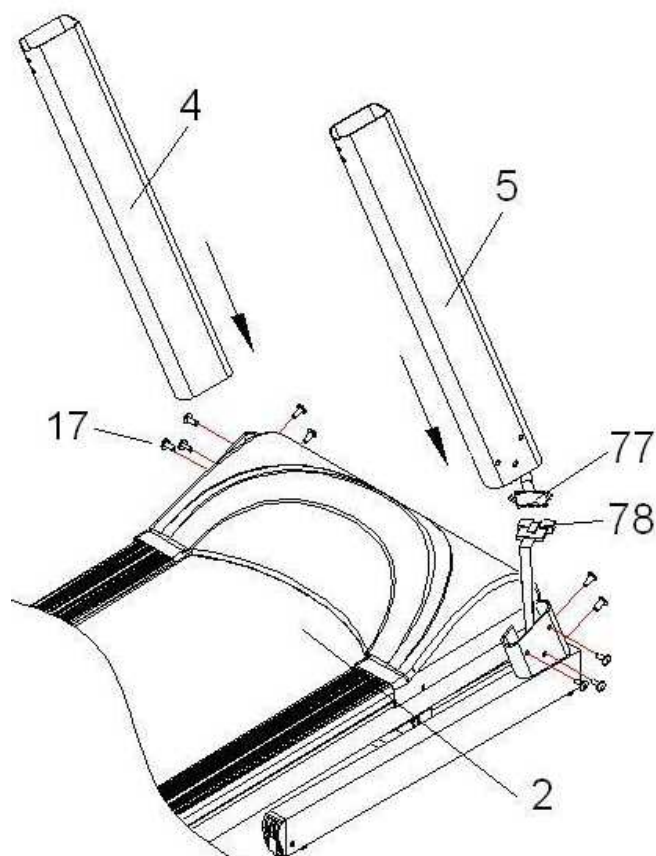
Az ábra szerint helyezze a jobb tartóoszlopot (5) a fővázhoz (2) és kösse össze a fővázból kilógó vezetékét (78) a tartóoszlopból kilógó vezetékkel (77)! Rögzítse a tartóoszlopot a fővázba csavarokkal (17)!

2.

Fogja meg a bal tartóoszlopot (4) és helyezze azt a fővázba az előző lépéshez hasonló módon, majd rögzítse azt csavarokkal (17)!

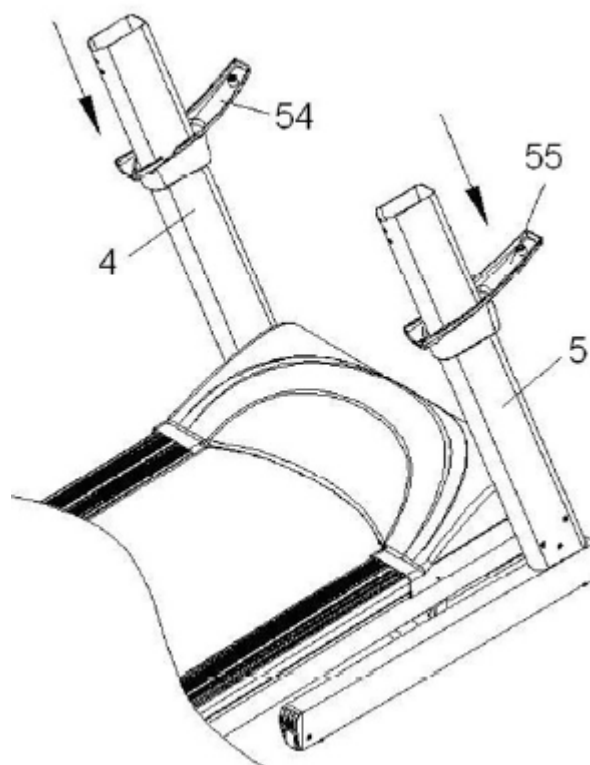
3.

Ennél a lépésnél két ember együttes munkája szükséges. Míg az egyik személy tartja a tartóoszlopot, a másik személy rögzítse a tartóoszlopokat a csavarokkal! Így megelőzhető minden lehetséges baleset.



4.

Az ábra szerint helyezze fel a tartóoszlopokra a burkolatokat (54 és 55) és tolja le azokat az ábrán látható nyíl irányában!

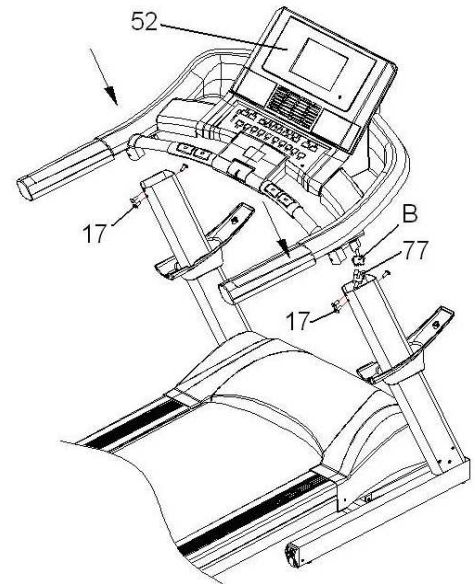


5.

### A konzol felhelyezése

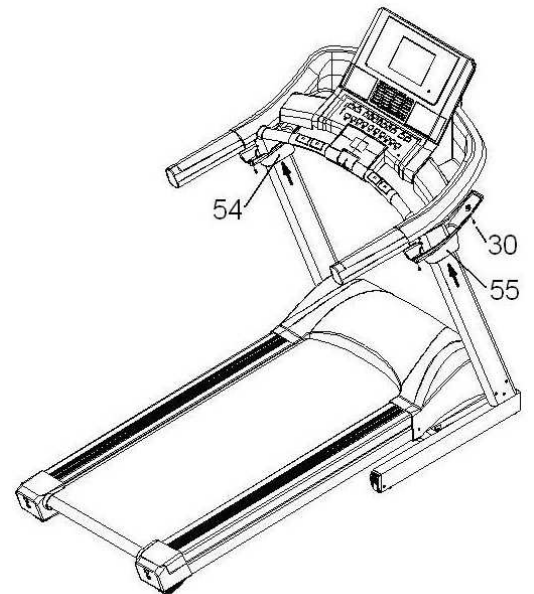
Helyezze a konzolt (52) a tartóoszlopokra az ábra szerint, majd kösse össze a konzolból kilógó vezetéket ( B ) a jobb tartóoszlopból (5) kilógó vezetékkel (77)! Rögzítse a konzolt a tartóoszlopokra csavarok (17) segítségével, vigyázzon, hogy ne sértse meg a vezetékeket!

**Megjegyzés:** A tartóoszlopok rögzítésénél is ügyeljen a vezetékekre, húzza meg jól a csavarokat (17)!



6.

Helyezze fel a tartóoszlopokra a burkolatokat (54 és 55) és tolja le azokat a nyíl irányában! Rögzítse a burkolatokat csavarokkal (30)!

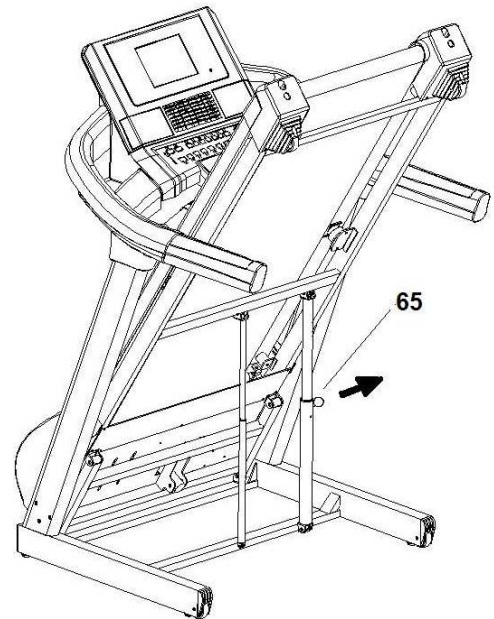


## A futópad összehajtása

Az edzőgép futófelülete szükség esetén felhajtható, így az kevesebb helyet foglal. Ha ezt szeretné, először állítsa a futópad dőlésszögét a 0 szintre, majd kapcsolja ki az edzőgépet! És húzza ki a hálózati kábelt! Ezután az előbbi ábrán látható módon emelje fel a futófelületet, amíg a kar (65) kattánót hangot nem ad ki. Ne tárolja a futópadot nedves környezetben, vagy ahol a hőmérséklet nagyon ingadozik!

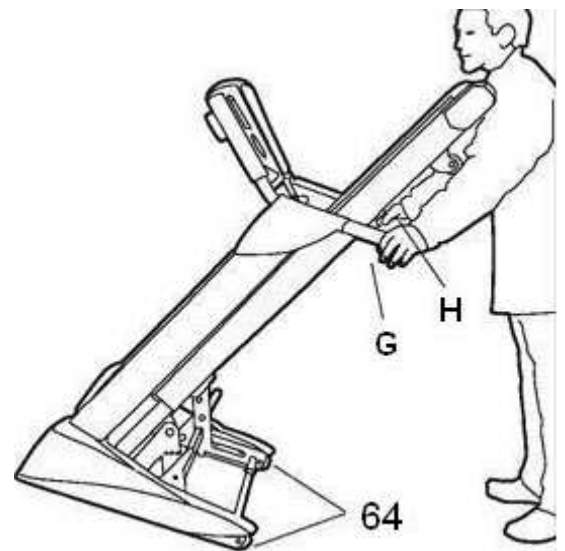
## A futófelület lehajtása

Ehhez a művelethez az előzőhöz képest ellentétesen kell eljárni. Nyomja le lábával a nyomókart (65) az ábrán mutatott nyíl irányába és engedje le a futófelületet! A leengedés során ügyeljen arra, hogy a futófelület semmilyen akadályba nem ütközik!



## Mozgatás és tárolás

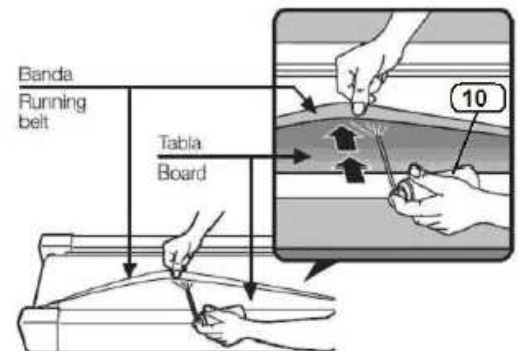
Az edzőgép kerekkel (64) van ellátva, hogy az könnyen mozgatható legyen. A mozgatás előtt győződjön meg arról, hogy a futópad hálózati kábele ki van húzva a fali aljzatból! A mozgatás előtt a futópad futófelületét fel kell hajtani, majd a konzolmarkolatok (G és H) segítségével addig dönteni az edzőgépet, amíg az nem képes a kerekén gördülni. A balesetek megelőzése érdekében a futópadot csak kemény, sík felületeken mozgassa!



## Karbantartás

Használja a kenőolajat (10) a futószalag belső oldalán az ábra szerint! Így a futópad megőrzi jó állapotát és a súrlódás a futószalag és a futófelület között a minimális lesz (Mivel mindenki kicsit másképpen fut, ott használjon valamivel több kenőolajat, ahova a lábát leteszi mozgás közben!)

A futófelület és a futószalag közti területet aszerint érdemes kenni, hogy az edzőgépet milyen gyakorisággal és mennyi időre használja.





Sebesség (km/h)	Óra / Hét			
	<6	<3	3 és 7 között	>7
6 és 12 között	1 év	6 hónap	3 hónap	3 hónap
>12	6 hónap	3 hónap	2 hónap	2 hónap
				1 hónap

Ha a futószalag csúszik a kenés után, ellenőrizni kell a futószalag feszességet! Fogja meg a 6mm-es imbuszkulcsot, állítsa a futószalag sebességét 4 km/h értékre, majd állítson az állítócsavarokon (L és R) egy fordulatot az óra járásával egyező irányba!

### A futószalag állítása

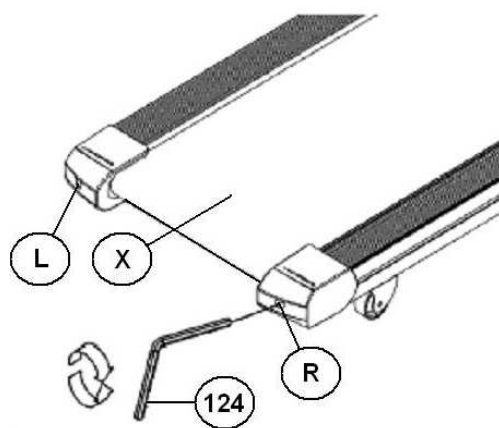
Ha a futópad nem teljesen stabilan áll a padlózaton, a futószalag ( X ) oldalra mozdulhat el. A futószalag gyári beállítása szigorú műveleti folyamat, ám ennek ellenére – a különböző testsúlyok és futási stílusok miatt a futószalag elmozdulhat valamilyen irányba. Ha ez megtörténik, a futópadot le kell állítani!

### A futószalag jobbra mozog

Ez a procedúra nagyon fontos, kérjük kövesse a következő lépéseket a futószalag állításához! Állítsa be a futószalag sebességét 4 km/h értékre és ha a szalag jobb irányba mozdul el, akkor a jobb oldali állítócsavart ( R ) fordítsa el ¼ fordulattal az óra járásával megegyező irányba! Ha a futószalag helyzete nem állt vissza egy percen belül a központi helyzetébe, akkor ismétlje meg az előbbi lépést! Ha esetleg a szalag túlságosan is balra mozdulna el, akkor a jobb oldali állítócsavart ( R ) forgassa vissza az óra járásával ellentétes irányba! Ahogy a futószalag helyes beállítása megtörtént, lehet folytatni a futópad használatát!

### A futószalag balra mozog

Ha a futószalag balra mozog, állítsa a bal oldali állítócsavart ( L ) ¼ fordulattal az óra járásával megegyező irányba! Ha egy perc elteltével a futószalag nincs középen, ismétlje meg az előbbi lépést! Ha azt tapasztalja, hogy a futószalag túlságosan is jobbra csúszik, akkor a bal oldali állítócsavart állítsa vissza az óra járásával ellentétes irányba!



**Fontos!** A futószalag túlfeszítése a futószalag sebességének csökkenéséhez vezet és a szalag el is nyúlhat! Fontos tudni azt, hogy a jobb oldali állítócsavar ¼ fordulattal az óra járásának megegyező irányba ugyanazt a hatást éri el, mint a bal oldali állítócsavar ¼ fordulattal az óra járásának ellentétes irányba való fordítása! Tehát a szalag feszességét mindkét állítócsavar segítségével lehet állítani.

## **Működtetési instrukciók**

### **Fitness**

A fitt élet a teljes értékű életet jelenti. A mai modern kor társadalma tele van feszültséggel, a városi élet szinte majdnem elviselhetetlen. Étkezéseink során túl sok kalóriát és zsírt veszünk magunkhoz. Minden orvos egyértelműen állítja, hogy a rendszeres testmozgás segíti a testsúly szabályzást, javítja a közérzetet és elősegíti a pihenést.

### **Az edzés előnyei**

A folyamatos 15-20 percen keresztül tartó, egy bizonyos intenzitási szint alatt lévő edzés lehet aerob. Az aerob edzések oxigént igényelnek. Általában ez egy folyamatos edzés megállás nélkül. A cukrok és zsírok felvételéhez a szervezetnek oxigénre van szüksége. A rendszeres edzés javítja a szervezetnek azon képességét, hogy oxigént szállítson az összes izomba, javítsa a tüdő működését, a szív vérpumpálási képességét és fokozza a vérkeringést. Röviden, az edzés során termelt energia kalóriákat éget.

### **Edzés és testsúly kontroll**

A táplálék, melyet elfogyasztunk energiává, kalóriává alakul a szervezetünkben, Ha több kalóriát viszünk be a szervezetbe, mint amennyit képesek vagyunk elégetni, akkor a testsúlyunk nőni fog. Igaz ez fordítva is, ha több kalóriát tudunk elégetni, mint amennyit a szervezetbe juttatunk, a testsúlyunk csökkenni fog. Pihenés közben a szervezet körülbelül 70 kalóriát éget el óránként a fő szervek életben tartására.

Mielőtt bármilyen edzésprogramba kezdene, tudni kell, hogy az edzésprogramok erősen függnnek a felhasználó korától és fizikai állóképességétől, éppen ezért javasolt kikérni szakorvos tanácsát a jobb eredmények elérése érdekében. Függetlenül attól, hogy mi az edzésének célja, (súlycsökkentés, állóképesség növelés vagy csak a fitt állapotban maradás) a tréningeknek mindig fokozatosnak és megtervezettnek kell lenni! Javasoljuk, hogy heti 3-5 alkalommal tréningezzen! Az edzések előtt végezzen 2-3 perces bemelegítő gyakorlatokat alacsony sebesség mellett! Ez segíti felkészíteni az izmokat az edzésre és a szervezet is felkészül a tréningre. Az edzés következő fázisa legyen 15-20 perc, ahol a mérhető pulzusérték a maximális pulzus 65-75%-a vagy 75-85%-a olyan esetekben, amikor a szervezet már hozzászokott ehhez a terheléshez! Később, amikor már elég fitteek vagyunk, ezt az időt el lehet osztani úgy, hogy az intenzívebb fázisban is tréningezzünk, de az edzés során ne lépjük túl azt az intenzitást, hogy a pulzusunk a maximális pulzus 85%-a felé menjen (aerob zóna)! A korunknak megfelelő maximális pulzusértéket pedig soha ne érjük el! Az edzés utolsó fázisa a levezetés, ez 2-3 perces lassú sétát jelent, hogy a mérhető pulzus a maximális pulzusértékünk 65%-a alá menjen le. Ez megelőzi az izomfájdalmakat, különösen egy intenzív edzés után. Ezután végezzünk relaxáló gyakorlatokat a talajon!

### **Végszó**

Reméljük a vásárolt edzőgépe elnyerte tetszését! Hamarosan észlelni fogja a kontrollált edzés előnyeit: jobb lesz a közérzete, energikusabb lesz és kevesebb stressz éri. Jó dolog a BH segítségével jó formában lenni!

## **Megfigyelés és karbantartás**

Kapcsolja ki az edzőgépet és a hálózati kábelt húzza ki a fali aljzatból! Nedves ronggyal vagy törölközővel gondosan takarítsa le a futópadot, különös figyelemmel a tartóoszlopokra és a konzolra! Ne használjon tisztítószer! Porszívó segítségével takarítsa meg a futópadot és porszívózzon ki a futópad alatti területen is! Hasonlóképpen porszívózza ki a motor környékét is úgy, hogy eltávolítja a motorfedelelet, vigyázzon nagyon a vezetékeknél!

**Figyelem!** Rendszeren ellenőrizze a futópad állapotát, minden meglazult elemet húzzon meg, minden hibásat azonnal cseréljen ki! Az edzőgépen 3 havonta minden meglazulni képes elemet húzzon meg jól! Ha a futópadot hibás elemekkel használja (kopott futószalag, ékszíj vagy görgők) az személyi sérüléshez is vezethet! Ha bármilyen alkatrész cserére szorulna, lépjen kapcsolatba a Vevőszolgálatunkkal – elérhetőségünk a kézikönyv utolsó oldalán található. Alkatrész cserénél csak a forgalmazó vagy a gyártó által ajánlott alkatrészt használja! Más alkatrészek használata rossz hatással lehet a futópad működésére!

**A BH fenntartja azon jogát, hogy a termék specifikációját minden előzetes figyelmeztetés nélkül megváltoztathatja!**

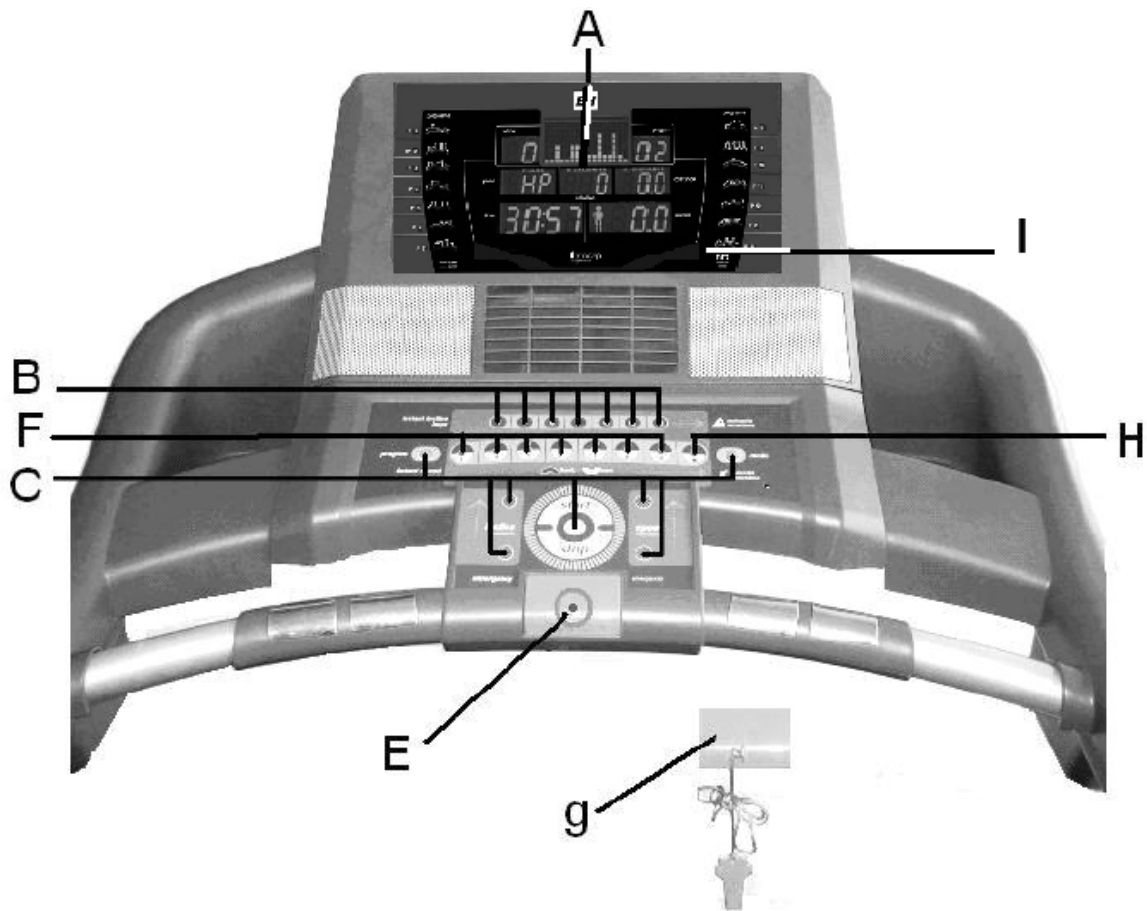
Probléma	Ellenőrzés	Megoldás
A konzol nem kapcsol be.	A futópadot bekapcsolta, (a főkapcsoló az „1” pozícióban van) a biztonsági kulcsot felhelyezte a konzolra?	Helyezze fel a konzolra a biztonsági kulcsot és kapcsolja be a futópadot!
A konzol bekapcsol, de a motor nem indul.	Minden rendben van az áramköri megszakítóval?	Kapcsolja ki a futópadot, kapcsolja be az áramköri megszakítót és kenje meg a futószalagot!
Zajos a futópad működés közben.	a. Meg van kenve a futószalag alatti terület? b. Feszés a futószalag? c. Feszés az ékszíj?	a. Kenje meg a futószalag alatti részt! b. Állítson a futószalag feszességen! c. Állítson az ékszíj feszességen!
A futópad leáll, az áramköri megszakító működik.	Meg van kenve a futószalag alatti terület?	Kapcsolja ki a futópadot és kenje meg a futószalag alatti területet!
Ráz a futópad a konzolmarkolaton.	Földelt fali aljzatba van bedugva a hálózati kábel?	Dugja be a futópad hálózati kábelét földelt fali aljzatba!
A futószalag középről elmozdul.	a. Vízszintes a futópad a padlón? b. Inog a futópad?	

Ha bármilyen problémája merül fel a futópaddal, lépjen kapcsolatba Vevőszolgálatunkkal (elérhetőségünk a kézikönyv utolsó oldalán található.)

# F4 i.concept (G6429) Konzol kézikönyv



## A konzol részei

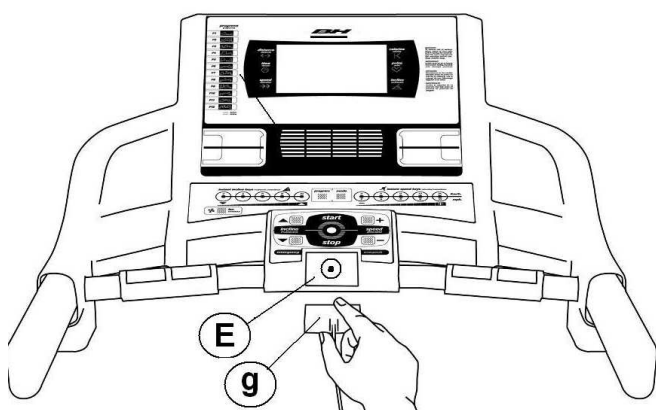
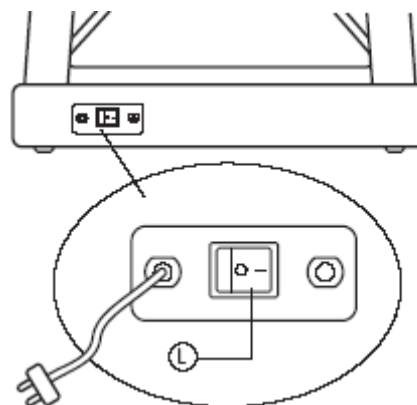


### A monitor kézikönyv konzol képének a beszúrása (betűs)

- A A kijelzőn a következő edzési paraméterek jelennek meg: idő, edzésprogram, sebesség, távolság, dőlésszög, mért pulzus és az elégetett kalóriák száma.
- B Közvetlen dőlésszög választó gombok (2, 4, 6, 8, 10, 12, 15)
- C Konzolgombok: PROGRAM, MODE, INCLINE (+/-), START/STOP, SPEED km/h (+/-)
- E A biztonsági kulcs jele a konzolon
- F Közvetlen sebesség választó gombok (2, 4, 6, 8, 10, 14, 16 km/h)
- g Biztonsági kulcs
- H ECO gomb
- I iPod, iPhone, iPad tartó

## Beüzemelés

Dugja be a hálózati kábel dugóját a földelt fali aljzatba és állítsa a futópad főkapcsolót ( L ) az „1” pozícióba!



A biztonsági kulcsot (g) fel kell helyezni a konzolra ( E ), különben a futópad nem fog működni. Ha a biztonsági kulcs a helyén van, a konzol hangjelzést ad, a kijelzőn minden paraméter „00.00” értéket mutat és a futópad használtra kész.

## A sebesség mértékegységének megválasztása (km/h vagy mph)

Lehetőség van a futószalag sebességének a mértékegységét megadni km/h vagy mérföld/óra egységekben. A gyári beállítás km/h. Ha szeretnénk mérföld/óra egységre váltani, a következőt kell tenni: vegye le a konzolról a biztonsági kulcsot, nyomja le egyszerre 5 másodpercig a PROGRAM és a MODE gombokat! A sebesség ablakban ( A ) „M” jelenik meg és a mérföld/óra beállítás megtörtént. Ezután helyezze vissza a biztonsági kulcsot (g) a konzolra!

## Működtetési instrukciók

### Manuál mód

A konzol tartalmaz egy manuális programot. Ebben a programban lehet megadni az edzésidőt (5 és 99 perc), a távolságot (1 – 99.9) és az elégetett kalóriák számát (5 – 999) tartományokban.

A START gombot megnyomva egy 3 másodperces visszaszámlálás kezdődik az idő (TIME) ablakban és a futószalag 1 km/h kezdősebességgel elindul. A futószalag sebességét a SPEED +/- gombokkal lehet szabályozni 1 és 20 km/h értékek között. A program leáll, ha megnyomja a STOP gombot, vagy eltávolítja a konzolról a biztonsági kulcsot.

### Edzésprogramok

A konzolba 17 edzésprogram lett beépítve (MANUAL, P01, P02, P03, P04, P05, P06, P07, P08, P09, P10, P11, P12, P13, P14, HRC és BODY FAT). A P1-P14 programokra 5-99 perc edzésidőt lehet beállítani.

A P01-P14 programok diagramjait a kézikönyv végén nézheti meg.

Amikor az edzőgépet bekapcsolta, nyomja meg a PROGRAM gombot és a kijelzőn a „P01” üzenet jelenik meg. Ha a PROGRAM gombot folyamatosan nyomja, a többi edzésprogram is kiválasztható lesz, nyomja meg a MODE gombot és a kijelzőn az idő (TIME) ablaka villogni kezd. A SPEED +/- gombok segítségével be tudja állítani az edzésidőt 5 és 99 perc között. A konzol alapesetben 30 perc edzésidőt ajánl fel. Nyomja meg a START/STOP gombot és a program elindul 3 másodperces visszaszámlálás után az általunk megadott edzési paraméterekkel. A programban a futószalag sebességét és a futópad dőlési szögét bármikor módosítani a SPEED +/- és az INCLINE +/- gombokkal.

### **ECO funkció**

Nyomja meg ezt a gombot amikor manuális módban van és a futópad gazdaságos üzemmódba kapcsol. A futópadon a dőlésszög megváltozik és a futópad fogyasztása lecsökken. Az idő ablakban megjelenik az ECO üzenet. A módból kilépni az ECO gomb ismételt megnyomásával lehet.

### **HRC (pulzus) program**

Ez a program lehetővé teszi hogy a felhasználó egy állandó, az általa beállított pulzusértéken tréningezzen. A SPEED +/- gombokkal a felhasználó megadhatja az életkorát 13 és 80 év között. Nyomja meg a MODE gombot!

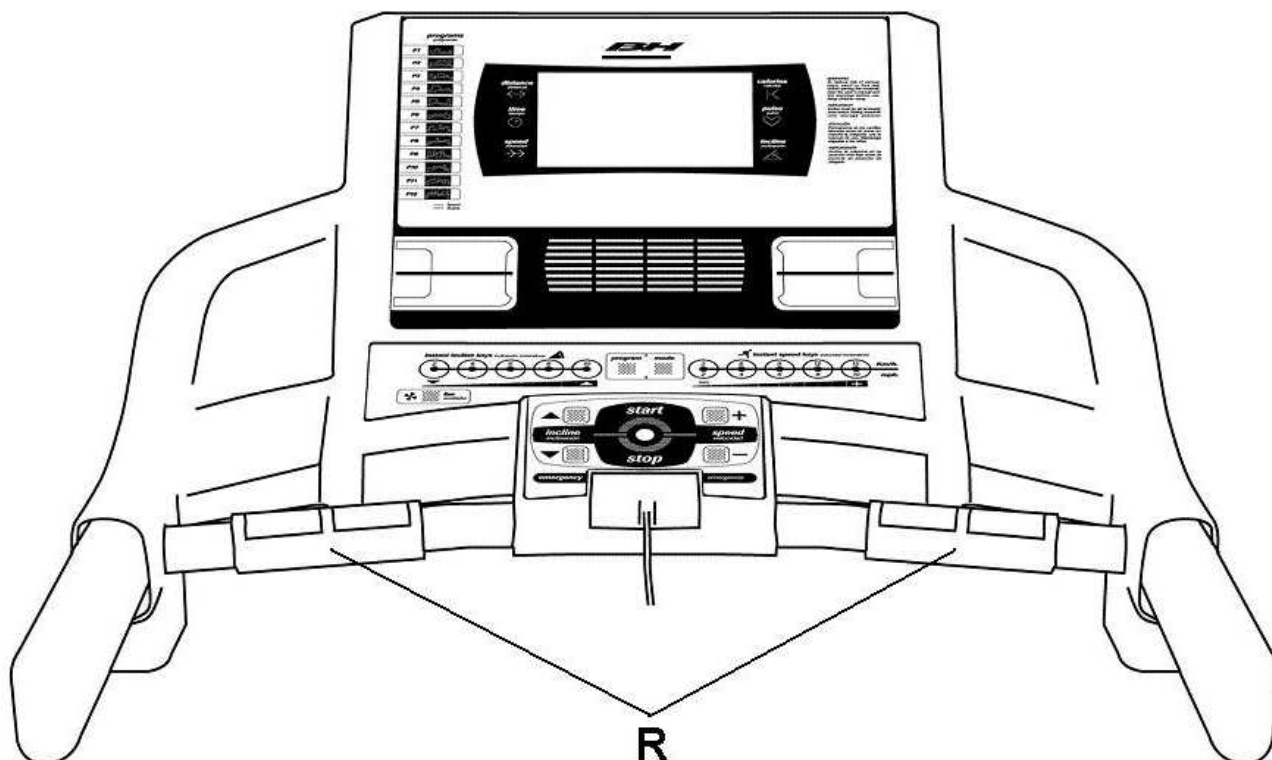
A konzol TIME ablaka villogni kezd, válassza ki a kívánt pulzusértéket 80 és 130 szívverés/perc érték között és nyomja meg a MODE gombot!

Végül adja meg a programidőt 5 és 99 perc között, majd nyomja meg a START gombot a program elindításához!

Ha például állandó pulzusértéknek 100 szívverés/perc értéket adott meg, a futópad sebessége csökken, ha túllépte azt és fokozatosan növekedni fog, amíg el nem éri a megadott értéket.



## Testzsír százalék program



A BODY FAT program célja hogy kiszámítsa a felhasználó testzsír százalékát. Válassza ki a BODY FAT programot, majd nyomja meg a MODE gombot! A +/- gomb segítségével válassza ki a felhasználó nemét (SEX) (Male 01 (férfi) – Female 02 (nő)) majd nyomja meg a MODE gombot! A +/- gomb segítségével válassza ki a felhasználó életkorát (AGE) 10 és 99 év között. Nyomja meg a MODE gombot! A +/- gomb segítségével adja meg a felhasználó testsúlyát (WEIGHT) 20 és 120 kg között. Nyomja meg a MODE gombot! A ▲/▼ gomb segítségével adja meg a felhasználó testmagasságát (HEIGHT) 100 és 200 cm között. Nyomja meg a MODE gombot a megerősítéshez!

Helyezze kezeit a markolati pulzuszámoló félmérzékélőre ( R ) és egy kis idő múlva megjelenik az eredmény a kijelzőn.

### FAT (Testzsír)

Ez a funkció segít abban hogy a testzsír százalékot kijelezze a képernyő.

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

A konzolon 9 lehetséges testalkat valamelyike jelenik meg a kiszámított testzsír százaléktól függően.

Type 1	(5%-9%) Extrém atléta
Type 2	(10%-14%) Ideális sportoló
Type 3	(15%-19%) Nagyon karcsú
Type 4	(20%-24%) Sportos
Type 5	(25%-29%) Egészséges
Type 6	(30%-34%) Átlagos
Type 7	(35%-39%) Túlsúlyos
Type 8	(40%-44%) Nagyon túlsúlyos
Type 9	(45%-50%) Extrém kövér

A kijelzőn megjelenik a felhasználó testalkata. Helyezze tenyereit a markolati pulzusmérők fémérzékelőire ( R ) a fenti ábra szerint! Ha a kijelzőn az E-3 hibakód jelenik meg, akkor kezeit nem helyezte rá helyesen a pulzusmérő érzékelőire.

### **Vészleállítás**

A felhasználó maximális biztonságának érdekében a konzolon megtalálható a STOP gomb és a biztonsági kulcs (g). A biztonsági kulcsot (g) fel kell helyezni a konzolra ( E ) különben az edzőgép nem fog működni. Amikor az edzőgépet használja, a biztonsági kulcs csipeszben végződő végét mindig fel kell helyezni a ruházatra! Probléma esetén a biztonsági kulcs leválik a konzolról és a futószalag azonnal leáll. Az edzőgép újraindításához egyszerűen helyezze vissza a biztonsági kulcsot a konzolra! Ha a futópadot nem használja, távolítsa el a biztonsági kulcsot (g) a konzolról és tegye azt biztonságos helyre! Ha a piros STOP gombot megnyomja, a futószalag szintén azonnal megáll, az újraindításhoz meg kell nyomni a START/STOP gombot!

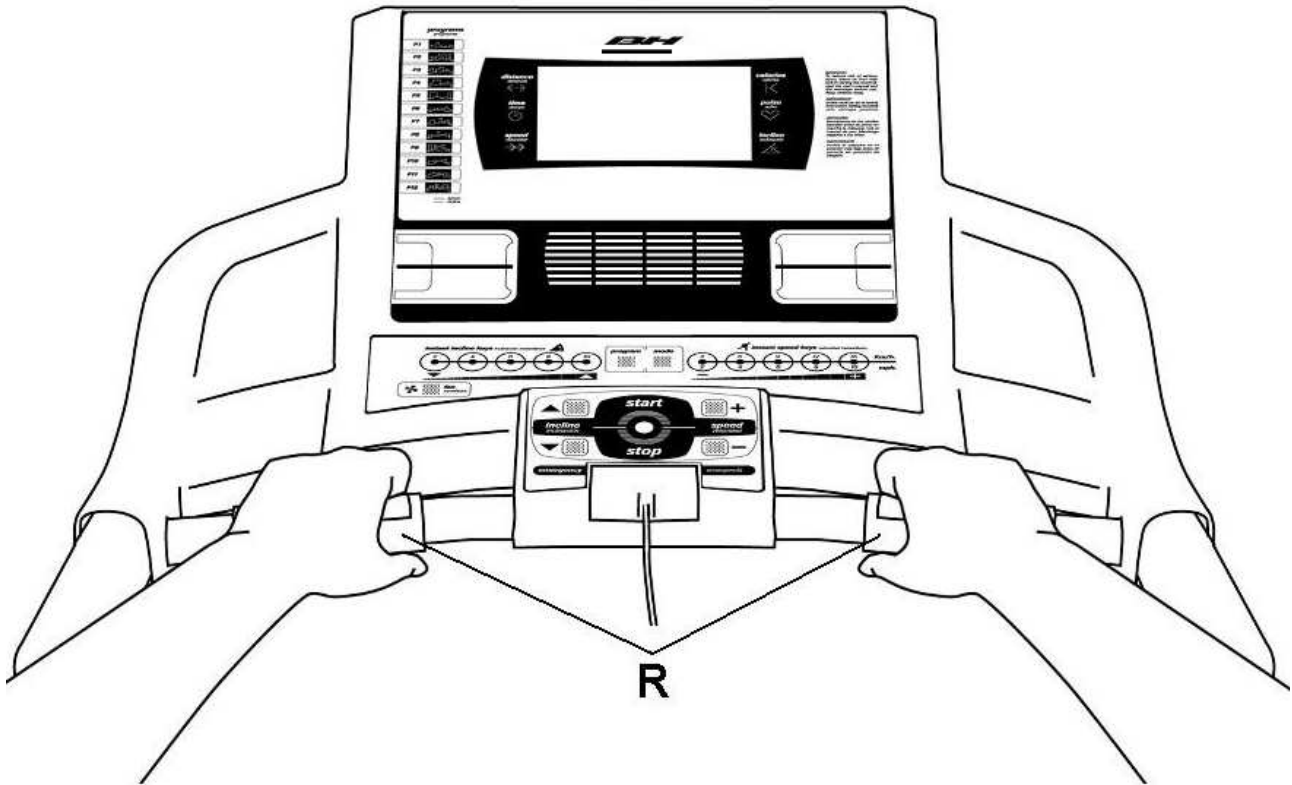
### **Dőlésszög**

Ez a funkció minden más funkciótól függetlenül működik. Amikor a főkapcsolót ( L ) az „1” pozícióba helyezi, a kijelzőn az utoljára használt dőlésszög érték jelenik meg. Ha a dőlésszög értéke nem 0 amikor a programot a START/STOP gombbal elindítjuk, akkor a futópad magát automatikusan a 0 dőlésszög helyzetbe helyezi. A dőlésszög értéket az INCLINE +/- gombokkal lehet állítani 0 és 15 között, függően attól hogy milyen keményen szeretne tréningezni.

**Fontos:** ne módosítsa úgy a futópad dőlésszögét hogy alá bármilyen tárgyat is helyez!

**Fontos:** mielőtt a futópad futófelületét felhajtaná, a dőlésszög értékét 0-ra kell állítani!

## Pulzusz mérés



A pulzus mérése markolati pulzusz mérő segítségével történik, úgy hogy tenyereit a pulzusz mérő fémezékelőire ( R ) helyezi. A mért pulzus hamarosan megjelenik a kijelzőn. A pulzusérték mellett egy pont található, mely a szívverés ütemére villog.

**Fontos:** a pulzusz mérő nem orvosi eszköz, ezért a mért pulzus csak iránymutató jellegű!

### Működtetés iPod / iPhone / iPad készülékekről

Kapcsolja be a Bluetooth funkciót az Apple készülékén, majd a „Devices” menü alatt válassza ki a használt edzőgép nevet! Töltsön le egy kompatibilis PAFERS alkalmazást a készülékére az Apple Store helyről, és indítsa el az alkalmazást!

### Működtetés Android készülékekről

Kapcsolja be a Bluetooth funkciót az Androidos készülékén, majd a „Devices” menü alatt válassza ki a használt edzőgép nevet! Töltsön le egy kompatibilis PAFERS alkalmazást a készülékére az <http://www.pafers.com> webhelyről, és indítsa el az alkalmazást!

**A BH fenntartja azon jogát, hogy a termék specifikációját minden előzetes figyelmeztetés nélkül megváltoztathatja!**

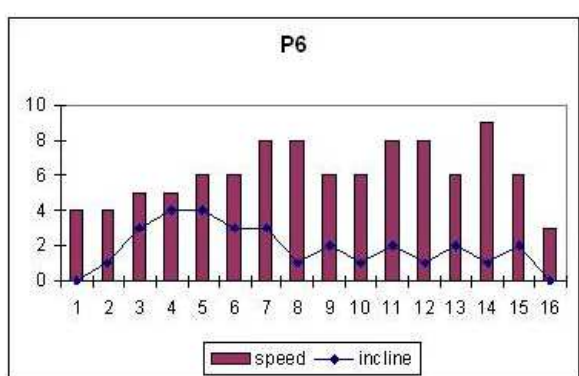
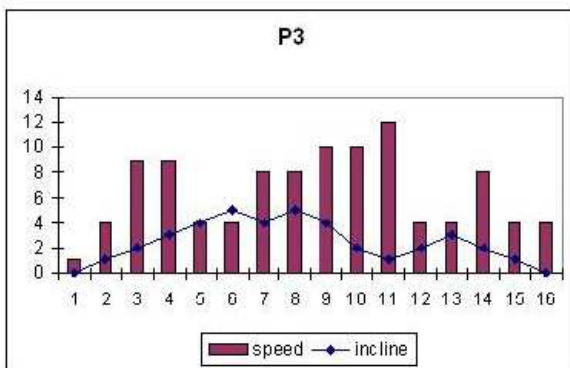
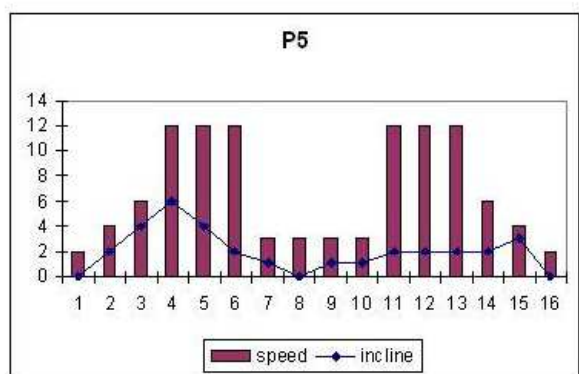
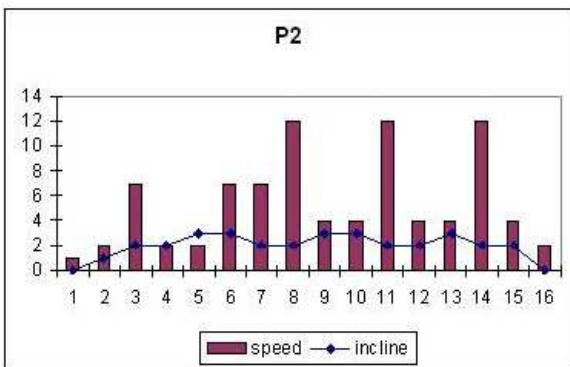
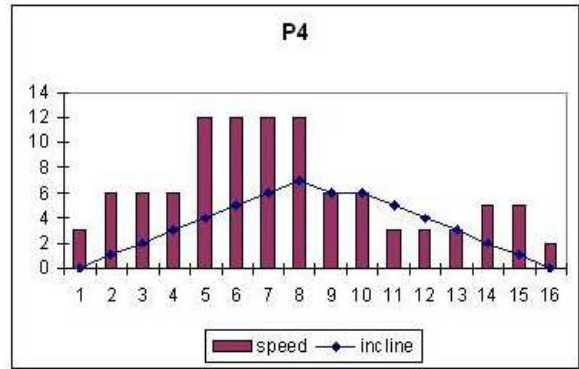
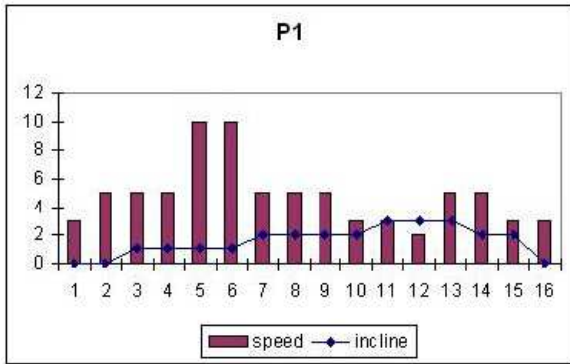
## Problémakezelés

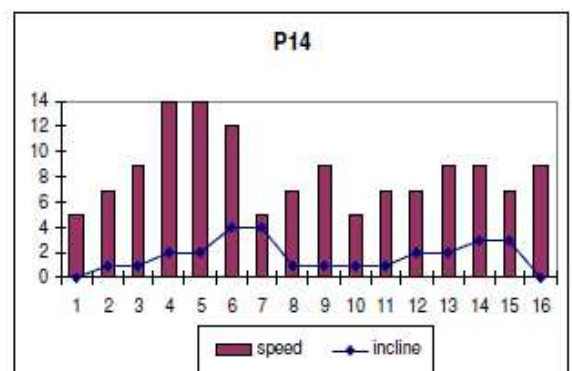
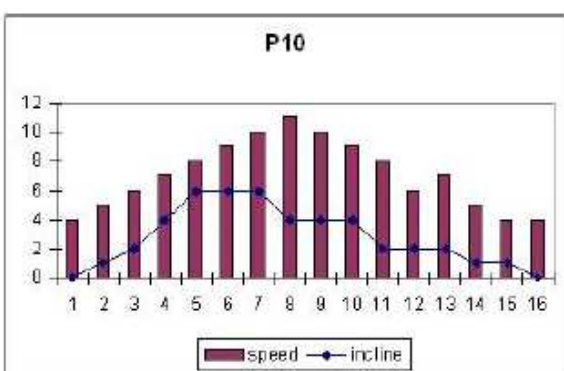
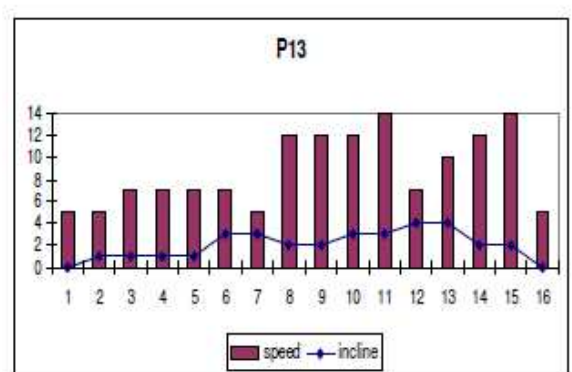
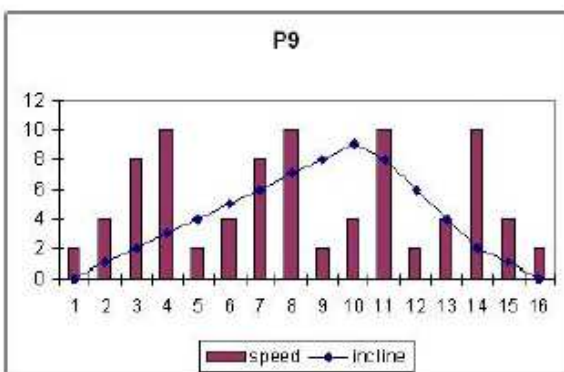
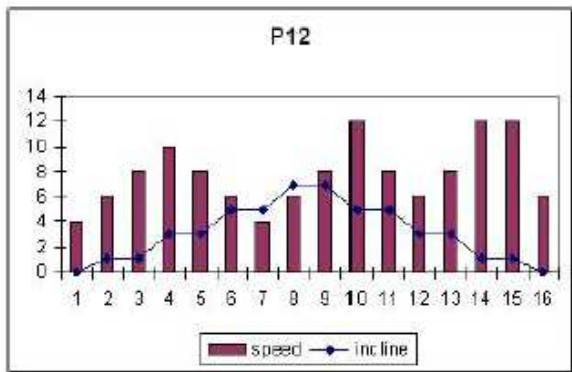
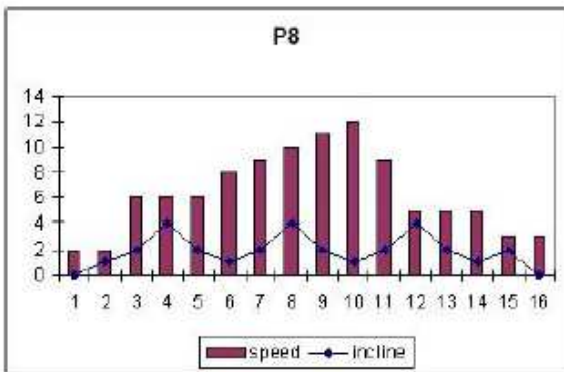
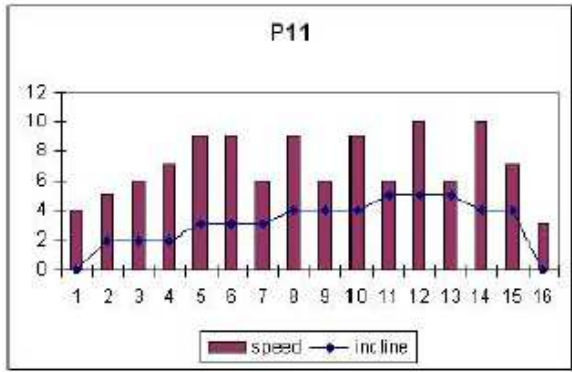
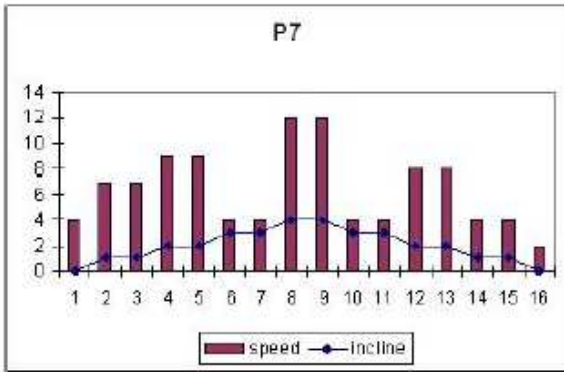
Probléma	Ellenőrzés	Megoldás
A konzol nem kapcsol be.	A futópadot bekapcsolta, (a főkapcsoló az „1” pozícióban van) a biztonsági kulcsot felhelyezte a konzolra?	Helyezze fel a konzolra a biztonsági kulcsot és kapcsolja be a futópadot!
A konzol bekapcsol, de a motor nem indul.	Minden rendben van az áramköri megszakítóval?	Kapcsolja ki a futópadot, kapcsolja be az áramköri megszakítót és kenje meg a futószalagot!
Zajos a futópad működés közben.	a. Meg van kenve a futószalag alatti terület? b. Feszés a futószalag? c. Feszés az ékszíj?	a. Kenje meg a futószalag alatti részt! b. Állítson a futószalag feszességen! c. Állítson az ékszíj feszességen!
A futópad leáll, az áramköri megszakító működik.	Meg van kenve a futószalag alatti terület?	Kapcsolja ki a futópadot és kenje meg a futószalag alatti területet!
Ráz a futópad a konzolmarkolaton.	Földelt fali aljzatba van bedugva a hálózati kábel?	Dugja be a futópad hálózati kábelét földelt fali aljzatba!
A futószalag középről elmozdul.	a. Vízszintes a futópad a padlón? b. Inog a futópad?	

E1	Kábel csatlakozási hiba	Csatlakoztassa helyesen a vezetékét az alsó és a felső controller között!
E2	Zárlat	Nem a megfelelő feszültség értéken van a futópad működtetve. Csatlakoztassa újra a motorkábelt!
E3	Nincs sebesség érzékelő jel	Cserélje ki az érzékelő lámpát az alsó controlleren vagy a sebesség érzékelőn!
E5	Lehetséges motor túlterhelés	Kenje meg a futószalag alatti területet!
E7	Biztonsági kulcs	Helyezze fel a konzolra a biztonsági kulcsot!

Ha bármilyen problémája merül fel a futópaddal, lépjen kapcsolatba Vevőszolgálatunkkal (elérhetőségünk a kézikönyv utolsó oldalán található.)

# A P01-P14 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