

BH

KHRONOS-G260



BH

Khronos (G260)

Konzol felhasználói kézikönyv

Köszönjük hogy termékünket választotta! Bár minden termékünk esetében maximálisan figyelünk a kiváló minőségre, alkalmanként mégis előfordulhatnak hibák, hiányosságok. Ha bármilyen hibát észlel vagy valamilyen alkatrész hiányzik az ellipszis edzőgépből, lépjen kapcsolatba a termék forgalmazójával! Kérjük, körültekintően olvassa el a kézikönyv utasításait! Hasznos információkat tartalmaz az edzőgép biztonságos használatával és karbantartásával kapcsolatban.

Biztonsági instrukciók:

Mielőtt bármilyen edzésprogramba belekezdene, konzultáljon szakorvossal és essen át minden szükséges orvosi vizsgálaton. Csak olyan edzésprogramot végezzen, melyet orvos is jóváhagyott, ne terhelje túl a szervezetét!

Ha edzés közben bármilyen problémát észlel, hagyja abba azonnal a tréninget és forduljon orvoshoz! Az edzőgépet helyezze kemény sík felületre és a padlózat védelme érdekében tegyen alá szőnyeget!

Fontos:

Mielőtt az elliptikus edzőgép összeszerelésébe belekezdene, olvass el az alábbi instrukciókat!

Vegyen ki minden alkatrészt amit a dobozban talál, helyezze azokat a padlóra és hasonlítsa össze a lerakott tartalmat az alkatrész listával, így győződve meg arról, hogy semmi sem hiányzik és az összeszerelés maradéktalanul elvégezhető.

Ne bobja ki addig a csomagoló anyagokat, amíg az alkalmazást hibátlanul össze nem szerelte! Az alkalmazást mindig csak a leírtak szerint használja!

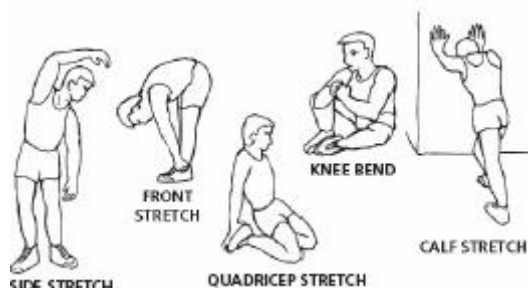
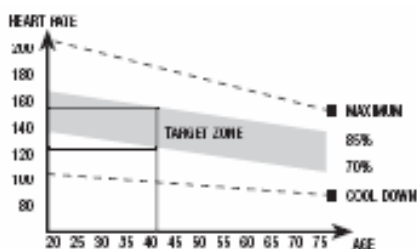
Ha az összeszerelés során hibás elemet talál, akkor cserélje azt ki és ne használja az edzőgépet addig, amíg az tökéletesen nem működik!

Az edzésre vonatkozó instrukciók:

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

1. Bemelegítés:

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

**2. Edzés:**

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

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

3. Levezetés:

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

Izomformálás:

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

Zsírégetés:

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

Általános instrukciók:

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

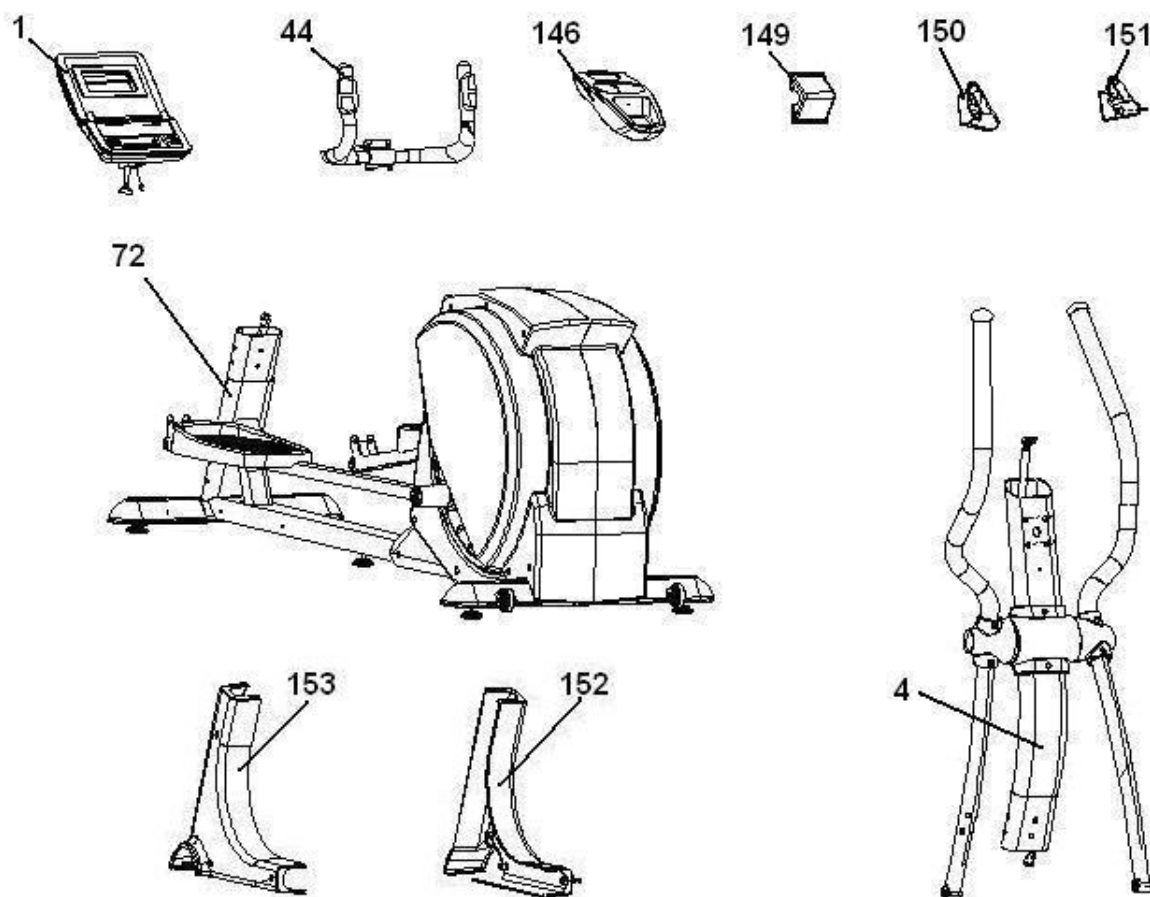
1. Mielőtt bármilyen edzésprogramba belekezdene, konzultáljon szakorvossal! Érdemes egy teljes testet érintő fizikai vizsgálatot elvégeztetni! Csak olyan edzésprogramot végezzen, melyet orvos is jóváhagyott, ne terhelje túl a szervezetét!
2. Az edzőkerékpárt egyszerre csak egy személy használhatja!
3. Csak az Önnek javasolt nehézségi fokozaton tréningezzen, ne erőltesse meg magát! Ha az edzés során bármilyen fájdalmat vagy kellemetlenséget érez, hagyja abba a tréninget és forduljon a szakorvosához!
4. Az elliptikus edzőgépet kemény és sík felületen használja, a padló védelme érdekében helyezzen alá szőnyeget! A fokozott biztonság érdekében az edzőgép minden oldalánál legyen legalább 0.5m szabad terület!
5. Ne engedje, hogy az elliptikus edzőgépet gyermek játékszerként használja és annak közelében se hagyjon tartózkodni kiskorú személyt!
6. Kezeit tartsa távol az edzőgép mozgó részeitől! Használat előtt ellenőrizze az edzőgép állapotát: ellenőrizze a csavarok, a lengőkarok, a pedálok, stb. feszességét és stabilitását! A meglazult elemeket húzza meg, a hibásakat azonnal cserélje ki!
7. Az edzőkerékpárt csak a kézikönyvben leírt módon használja! Ne használjon az edzőkerékpárhoz olyan kiegészítőket, melyeket a termék gyártója nem javasol!
8. Edzéséhez megfelelő tréningruhát és sportcipőt viseljen! A tréning előtt távolítsa el ékszereit, ha a haja hosszú, fogja össze azt! A cipő ne legyen bőrtalpú vagy magas sarkú! Legyen gondja a cipőfűző megkötésére is!
9. Szellemileg, fizikailag sérült személy az edzőkerékpárt csak szakképzett felügyelő jelenlétében használhatja!

10. Az edzés megkezdése előtt végezzen nyújtó és bemelegítő gyakorlatokat!
11. Ne használja az edzőkerékpárt ha az nem működik tökéletesen!
12. Az edzőgépet az EN957 szabvány előírásainak megfelelően tetteltük! Félprofesszionális, kisebb szállodáknak, edzőtermeknek is megfelelő. A fékezés nem függ a sebességtől.
13. Az edzőgépet maximális teherbírása 150 kg.

Összeszerelési útmutató

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

Az 1. ábrán látható alkatrészek listája:



1 Konzol

44 Konzolmarkolat

146 Kulacstartó

150 Kormánykar burkolat

152 Jobb főváz burkolat

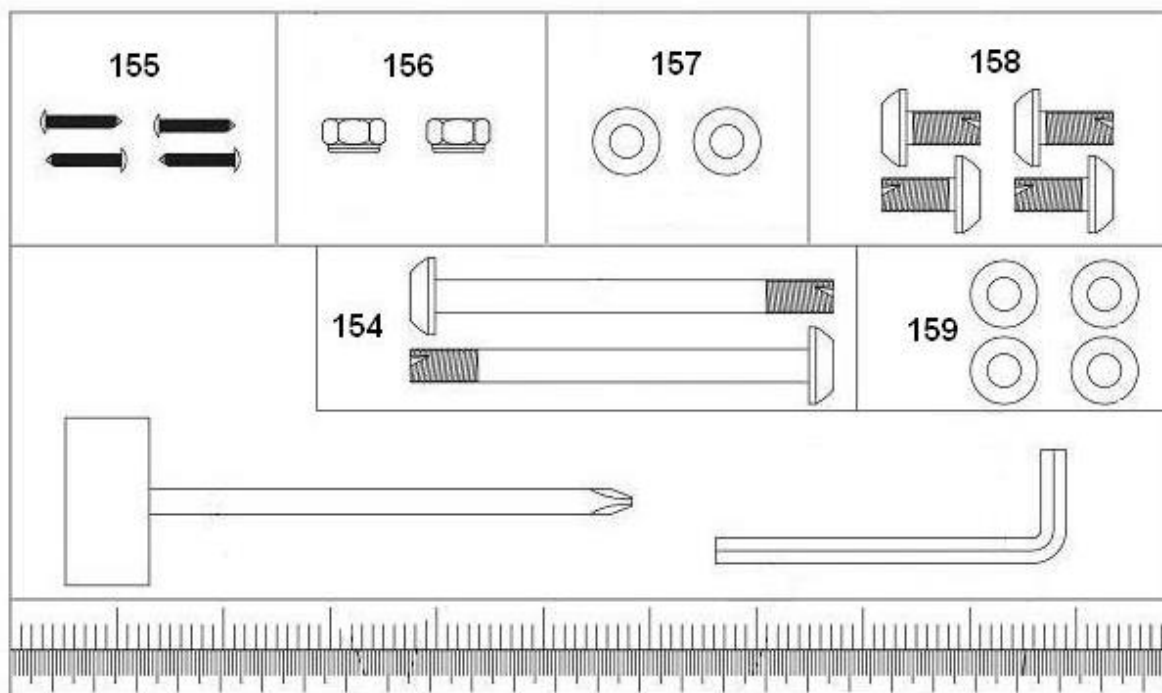
4 Tartóoszlop

72 Főváz

149 Konzolmarkolat burkolat

151 Kormánykar burkolat

153 Bal főváz burkolat



154 Csavar M-8x55.

156 Önzáró anya M8.

158 Csavar M-8x20.

155 Csavarok M-3x16.

157 Alátétek M8 Ø 16.

159 Alátétek M8 Ø 16.

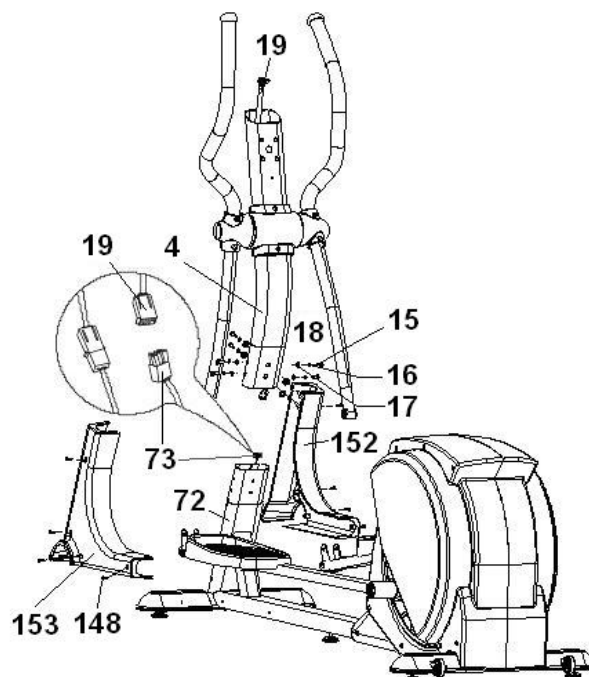
A tartóoszlop rögzítése

Fogja meg a tartóoszlopot (4) és távolítsa el belőle a csavarokat, (15) alátéteket (16) és rugós alátéteket (17)! Közelítse a tartóoszlopot a főváz (72) lyukához, csatlakoztassa a fővázból kilógó vezetékét (73) a tartóoszlopból kilógó vezetékkel (19)!

Óvatosan csúsztassa a tartóoszlopot a fővázba, ügyelve arra, hogy ne sértse meg az említett vezetékeket! Ezután használja fel a korábban a tartóoszlopból eltávolított csavarokat (15) és alátéteket (16 és 17) a rögzítéshez. Húzza meg jól a csavarokat!

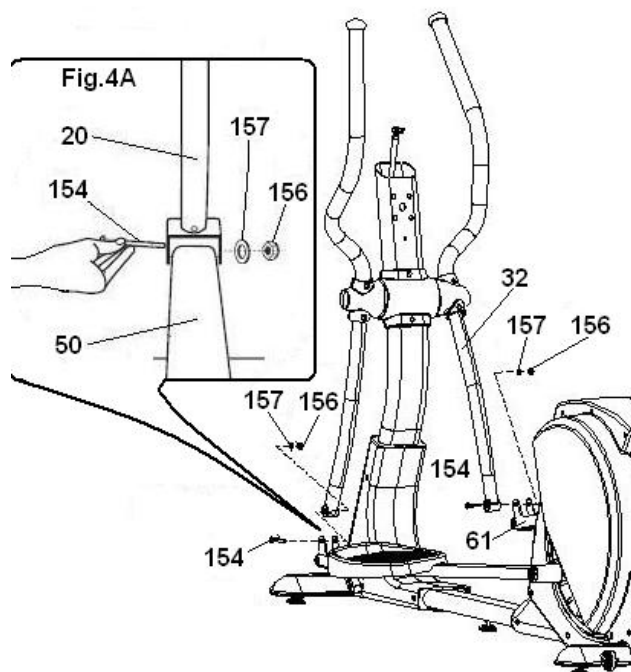
Távolítsa el a főváz (72) alsó részén található csavarokat (148)! Közelítse a bal és jobb főváz burkolatokat (153-154) a főváz (72) lyukához. Ezután használja fel a korábban a tartóoszlopból eltávolított csavarokat (148) a rögzítéshez.

FIGYELEM: Célszerű egy hónap használat után csavarokat újra meghúzás.

**Pedáltalpak rögzítése**

Fogja meg a bal pedáltartó vázat (50) és helyezze azt közel a bal kormánykar (20) „U” foglalatú végéhez! A képen látható módon rögzítse a pedáltalpat a kormánykarral a csavar (154) az alátét (157) és önmenetes anya (156) segítségével! Húzza meg jól a csavart!

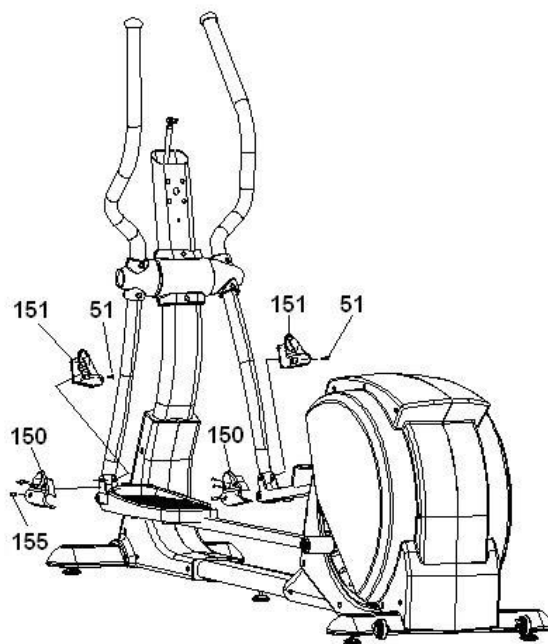
Ismételje meg ugyanezt a műveletet a másik oldalon!



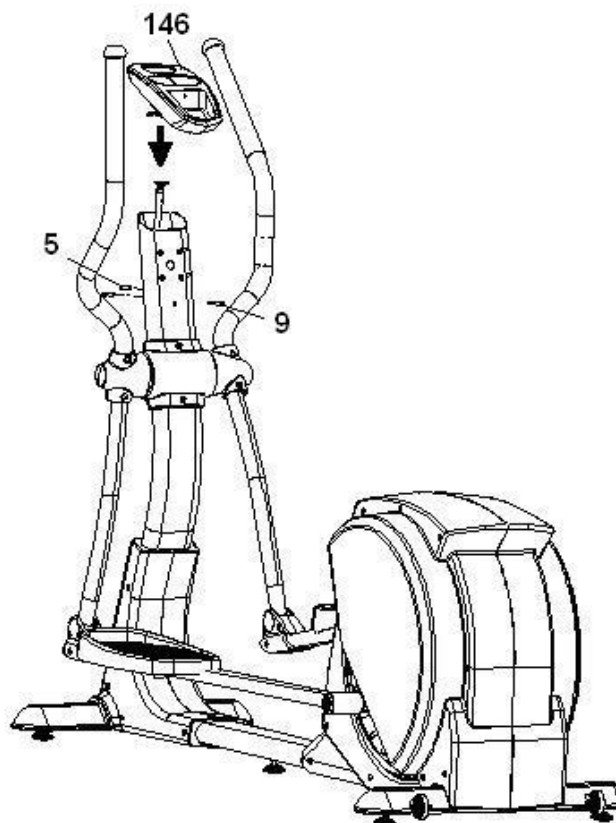
A pedáltartó váz burkolatainak rögzítése

Fogja meg a jobb oldali burkolatokat (152 és 153) – a belső oldalukon egy „R” betű látható – és helyezze azokat az edzőgép jobb oldalán található pedáltartó váz végéhez az ábra szerint! Ezután rögzítse a burkolatokat csavarok (155) segítségével, majd helyezze őket egybe csavarokkal (51)!

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

**A kulacstartó rögzítése**

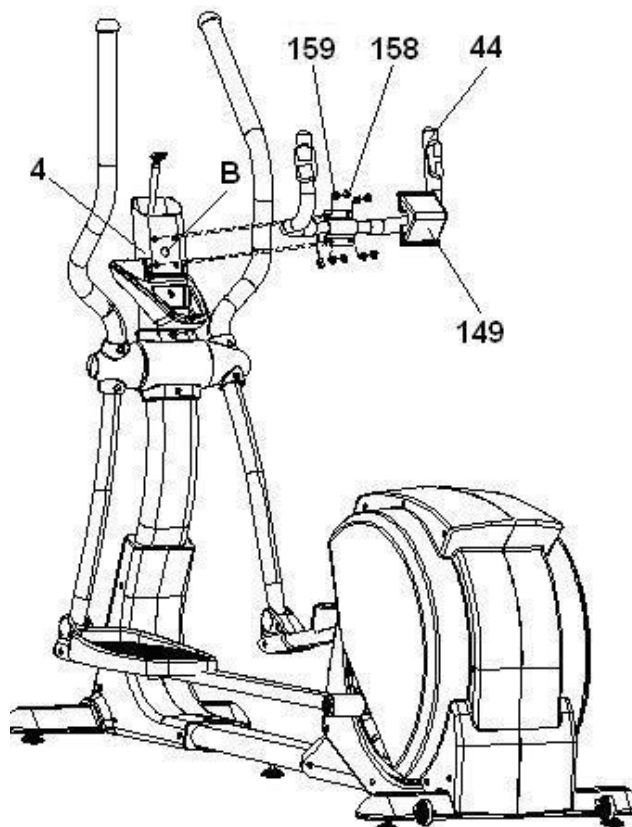
A tartóoszlopon (4) lévő csavarokat (4 és 9) távolítsa el és tolja át a kulacstartót (146) a tartó-oszlopon és rögzítse azt azokkal a csavarokkal, amiket az előbb távolított el a tartóoszlopból! Húzza meg jól a csavarokat!



A konzolmarkolat rögzítése

A tartóoszlophoz (4) közelítse a konzolmarkolatot (44), majd a tartóoszlopon lévő lyukon keresztül (B) húzza be a pulzusmérő vezetékét. A konzolmarkolatot (44) rögzítse csavarokkal (158) és alátéttel (159), amiket az előbb távolított el a tartóoszlopból! Húzza meg jól a csavarokat!

Helyezze fel a tartóoszlop burkolatot a konzolmarkolatra!



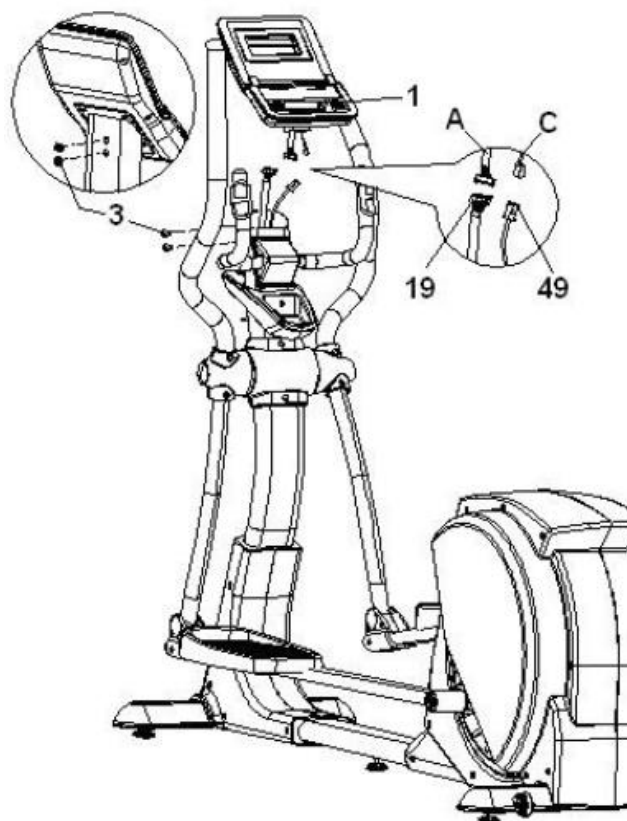
A konzol rögzítése

Helyezze a konzolt (1) a tartóoszlop (4) közelébe és kösse össze a tartóoszlopból kilógó vezeték (19 és A) a konzollal!

Ezután a pulzusérzékelő vezetékét, (49 és C) mely a tartóoszlopból lóg ki csatlakoztassa a konzolba!

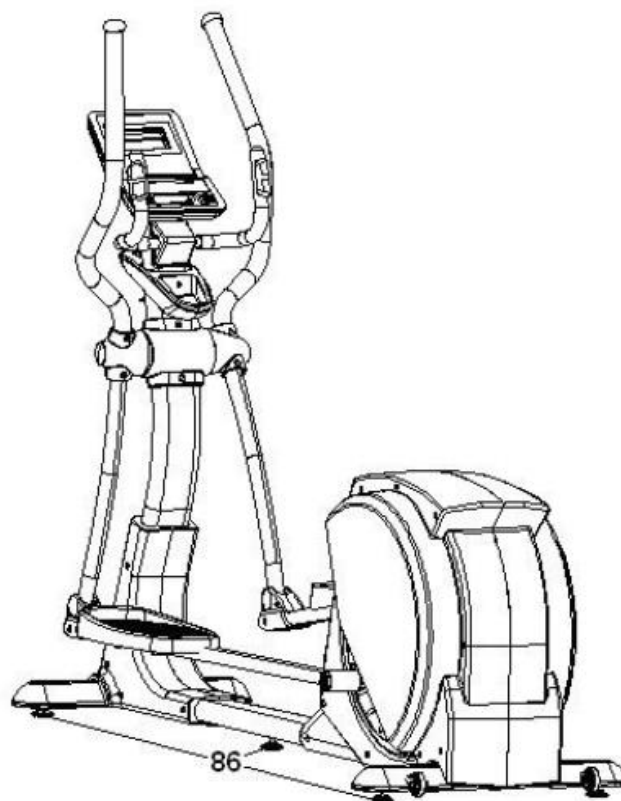
Illessze a konzolt a tartóoszlopra, vigyázva arra, hogy a korábban említett vezetékeket meg ne sértse!

Miután a konzolt helyesen helyezte fel, rögzítse azt csavarral (3) és alátétekkel és húzza meg erősen!

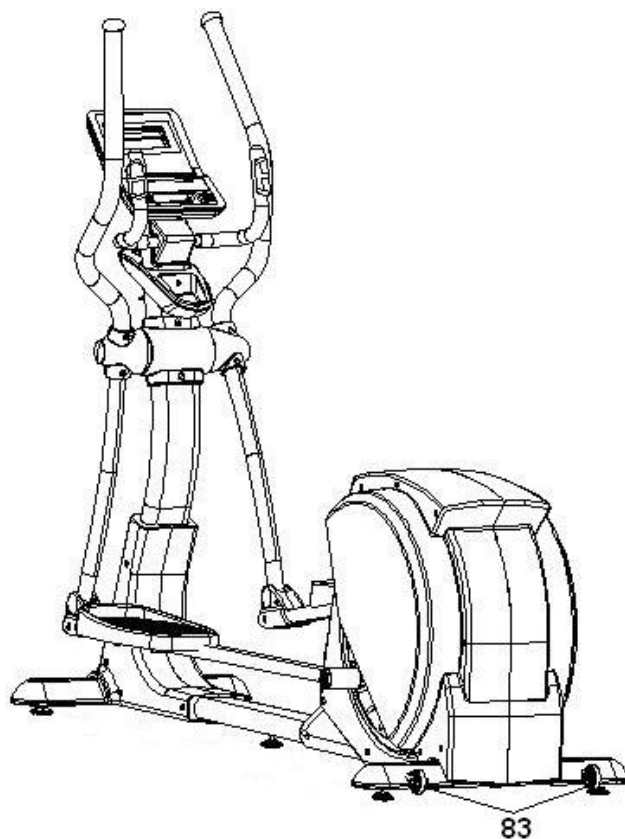


Szintezés

Ha az edzőgépnek megtalálta a szükséges helyet, akkor az edzőgép valószínűleg kemény sík felületen áll és nincs szükség szintezésre. Amennyiben ez nem sikerül, úgy a szintező lábakat (86) használva az edzőgép alkalmazás sík pozícióba helyezhető.

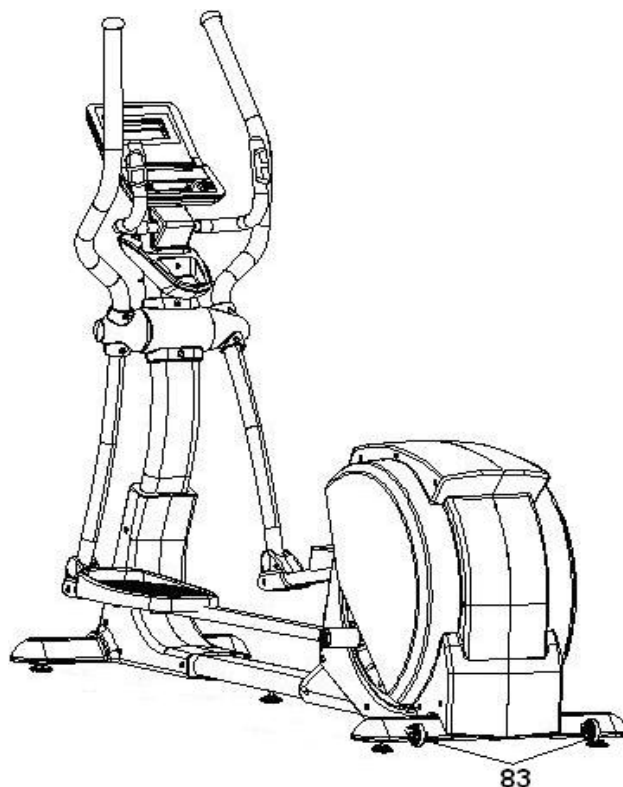
**Szintezés**

Ha az edzőgépnek megtalálta a szükséges helyet, akkor az edzőgép valószínűleg kemény sík felületen áll és nincs szükség szintezésre. Amennyiben ez nem sikerül, úgy a szintező lábakat (86) használva az edzőgép alkalmazás sík pozícióba helyezhető.



Mozgatás

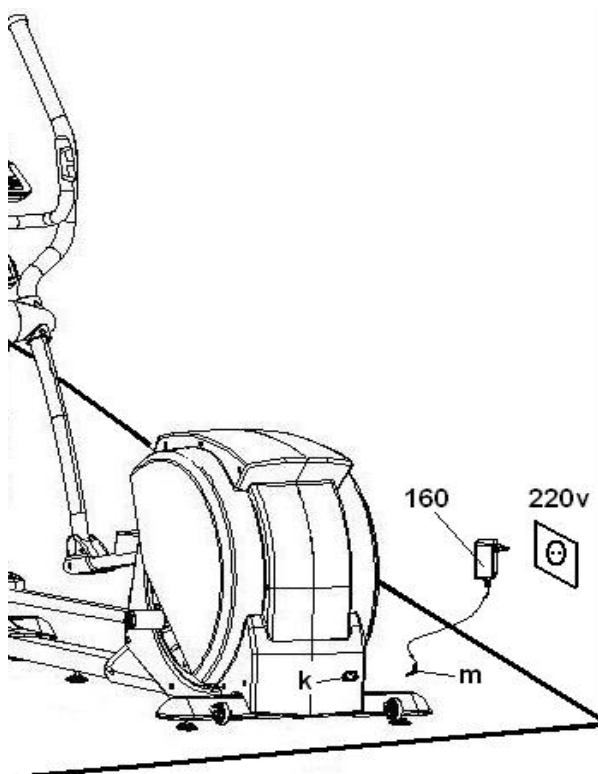
Ahogy az ábrán is látható, az edzőgép szállító kerekkel (W) van felszerelve a könnyebb mozgathatóság kedvéért. Az elülső talpra szerelt kerek segítségével az alkalmazás könnyen mozgatható, ha a hátsó részét megemeljük. Az edzőgépet száraz helyen tárolja, ahol nincs jelentős hőmérséklet ingadozás.



Az alkalmazás áram alá helyezése

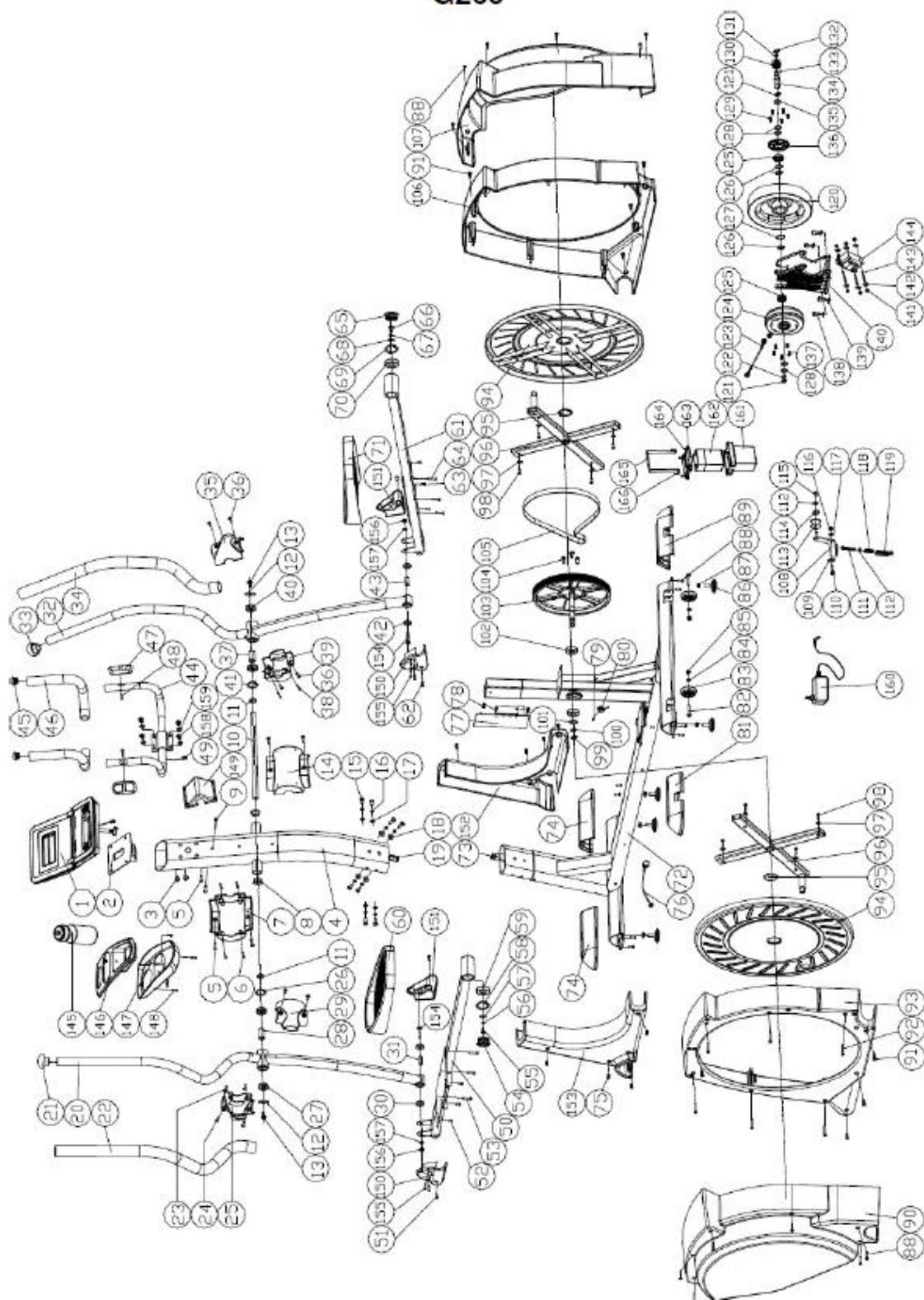
Az adapter (160) csatlakozóját dugja be az edzőgép hátsó-alsó részénél lévő csatlakozóba, majd dugja be az adaptert a 220 V fali aljzatba!

Kérjük az adaptert ne használja folyamatosan generátoros gépeknél, hibához vezethet. Az adaptert csak huzamosabb kihagyás után használja az akkumulátor töltésére.



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

G260





Khronos Generator konzol használati utasítás

A használt elektromos berendezések leselejtezése, kidobása

1.

Ha egy terméken a fenti ábrát látja, akkor arra a 2002/96/EC európai direktívák érvényesek.

2.

Minden elektromos hulladékot külön kell választani a háztartási szeméttől és szállításáról a helyi törvények és rendelkezések szerint kell eljárni!

3.

Az ilyen hulladékok helyes kezelése és elszállítása védi a környezetet és az emberi egészséget a lehetséges negatív hatásoktól.

4.

Az elektromos hulladékok tárolásáról és elszállításáról bővebb információt a városházán, a hulladékszállító vállalatától vagy a termék forgalmazójától kaphat.



Konzol funkciók

A konzolon 7 konzolgomb szerepel: RECOVERY, FAN ON/OFF, START/STOP, RESET, MODE, ▲/▼. 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 1 manuális program, 12 előre beállított program, 4 saját szerkesztésű program (U1-U4), 4 pulzusprogram és 1 Watt program van beépítve.

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/MODE 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.

Fusson vagy szüneteljen akármilyen edzésprogram, a SPEED/RPM és a WATT/CAL ablakok tartalmai 5 másodperc időközönként váltakoznak.

A konzol automatikusan bekapcsol és a pedálok kezdő fordulatszáma 45 rpm lesz (mely 6 km/h sebességnek felel meg ennek a modellnek az esetében.) és ki fog kapcsolni, ha ez a fordulatszám érték lecsökken, vagy nem is mérhető fordulatszám (nincs pedálmozgás).

Egy másik edzésprogram kiválasztása egy már kiválasztott edzésprogramból

A konzol 5 különböző programmódot ajánl: Manual (manuális), Program (Előre beállított programok), User (Saját szerkesztésű program), Pulse (Pulzusprogramok), edzés egy adott Watt értéken. 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, majd nyomja meg az ENTER/MODE gombot!

Manuális program

Miután megadta a személyes adatait, a különböző programokhoz tartozó LED egységek villogni kezdenek a kijelző jobb részén. A ▲/▼ gombok segítségével válassza ki a MANUAL funkciót és nyomja meg a MODE 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.

Az ellenállási szint megadása

Miután kiválasztotta a manuális programot, nyomja meg az ENTER/MODE gombot! A kijelzőn az ellenállási szintet jelző ablak villogni kezd. A ▲/▼ gombok segítségével válassza ki a kívánt ellenállási szintet 1 és 16 között, majd nyomja meg a

START/STOP gombot a program elindításához!

Időkorlát megadása

Miután kiválasztotta a manuális programot, nyomja meg egyszer a MODE gombot! Az időt jelző ablak elkezd villogni, a ▲/▼ gombok segítségével be tudja állítani a kívánt edzésidőt 0 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 a MODE gombot! A távolságot jelző ablak elkezd villogni, a ▲/▼ gombok segítségével be tudja állítani a kívánt edzésidőt 0.0 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 háromszornégyszer az MODE gombot! A kalóriát jelző ablak elkezd villogni, a ▲/▼ gombok segítségével be tudja állítani az elégetni kívánt kalóriák számát 0 kalória és 9990 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 a ENTER/MODE gombot. A ▲/▼ gombok segítségével ki tudja választani a programra a kívánt watt értéket 10 watt és 350 watt között. Ezután a program elindításához nyomja meg a START/STOP gombot!

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.

Pulzus megadása

Miután kiválasztotta a manuális programot, nyomja meg ötször a MODE gombot! A pulzust jelző ablak elkezd villogni, a ▲/▼ gombok segítségével be tudja állítani a pulzus számot 30 bpm és 240 bpm között. Miután kiválasztotta a kívánt pulzusértéket, 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

Miután a személyes adatait beállította, a különböző programokhoz tartozó LED egységek villogni fognak a kijelző jobb részén. A ▲/▼ gombok segítségével válassza ki az előre beállított programok egyikét, majd nyomja meg a MODE gombot! A program elindításához nyomja meg a START/STOP gombot! Az alapbeállítás szerint a következő oszlopra való ugráshoz 0.1 km távolságot le kell pedálozni.

A kiválasztott programra a következőképpen lehet idő, távolság, kalória vagy pulzus paramétereket állítani: miután kiválasztotta a kívánt előre beállított programot, ne nyomja még meg a START/STOP gombot! Helyette használja az ENTER/MODE 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/MODE gombot a távolság beállításához, ha újra megnyomja az ENTER/MODE gombot, akkor az elégetni kívánt kalóriákat állíthatja be és ha még egyszer megnyomja az ENTER/MODE 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 a MODE 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 a MODE 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/MODE gombot 4 másodpercig! Ekkor a TIME opció kezd villogni, a ▲/▼ gombok segítségével tudja beállítani az időt! Nyomja meg az ENTER/MODE gombot a távolság beállításához, ha újra megnyomja az ENTER/MODE gombot, akkor az elégetni kívánt kalóriákat állíthatja be és ha még egyszer megnyomja az ENTER/MODE 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 a MODE gombot! Először a felhasználó nemét tudja beállítani a ▲/▼ gombok segítségével, ahol a „♂” férfira, a „♀” pedig nőre utal. Nyomja meg az ENTER/MODE gombot! Ezután az életkor állítható be hasonlóképpen a ▲/▼ gombok segítségével, majd nyomja meg az ENTER/MODE 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 a MODE gombot! Az első három opció a maximális pulzusérték (220-életkor) százalékos értékeire utalnak, a negyedik esetben a felhasználónak kell beállítani a célpulzus értéket!

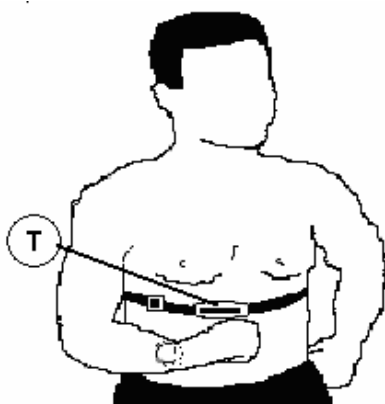
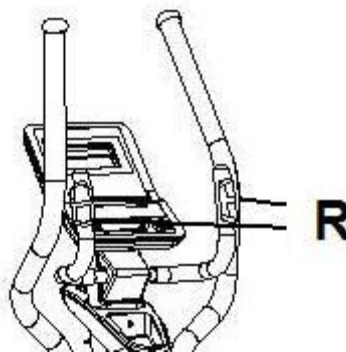
Az első három esetben a kijelző alsó TARGET H.R ablakában megjelenik a programra kiszámított célpulzus érték. A negyedik esetben a felhasználónak a ▲/▼ gombok segítségével kell megadni a program célpulzus értékét, majd nyomja meg a MODE gombot! Ezután nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához! 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/MODE gombot! Ekkor a TIME opció kezd villogni, a ▲/▼ gombok segítségével tudja beállítani az időt! Nyomja meg az ENTER/MODE gombot a távolság beállításához, ha újra megnyomja az ENTER/MODE gombot, akkor az elégetni kívánt kalóriákat állíthatja be és ha még egyszer megnyomja az ENTER/MODE 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):**

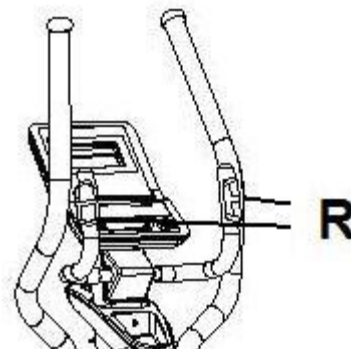
A konzolt úgy tervezték, hogy jeleket fogadjon a felhasználóra felhelyezett mellkasi pulzusmérőtől. A mellkasi pulzusmérő egy jeladóból (T) és egy mellkasi szíjból

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

A mellkasi pulzusmérővel kapcsolatban olvassa el annak kézikönyvét!

BODY FAT PROGRAM.

Ez a program célja, hogy kiszámítsa a felhasználó testzsír százalékát és létrehozson egy konkrét terhelési profilok. Nyomja meg a BODY FAT gombot és helyezze a kezét a pulzus érzékelőre (R). Válassza ki a felhasználót (U1 ~ U4) az LCD kijelzőn "----". Majd néhány másodperc múlva a kijelző alsó részén megjelenik a FAT%, BMI (Body Mass Index). Ha „E-1” a hibakód "E-1" jelenik meg, akkor a mérés közben hiba történt, akkor helyezze a kezét helyesen a pulzust érzékelőkre (R).

**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

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 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 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 pulzusmérő 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. Töltse fel az adaptert!

Probléma: a konzol nem kapcsol be (9V adapter)

Megoldás:

a. Vizsgálja meg a kapcsolatot a hálózati feszültség és az adapter között!

b. Vizsgálja meg a kapcsolatot az adapter és az edzőgép között!

c. Ellenőrizze a helyes csatlakoztatást a konzol kábelekkel!



KHRONOS-G260

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!

Ha bármilyen kérdése van, forduljon Vevőszolgálatunkhoz!



KHRONOS-G260

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