



FDC19 (G860)
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 a 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! A fokozottabb biztonság érdekében hagyjon legalább 0.5 méter szabad területet az edzőgép körül! Ne engedje meg azt hogy gyermek az edzőgépet játékszernek tekintse és annak közelében se hagyjon tartózkodni kiskorú személy! Kezeit és más testrészeit tartsa távol az alkalmazás mozgó alkatrészeitől! Minden használat előtt ellenőrizze az elliptikus edzőgép állapotát, rögzítsen azon minden meglazult elemet, a hibásakat pedig azonnal cserélje ki! Edzéséhez megfelelő sportcipőt és tréning ruházatot viseljen, az öltözék soha ne legyen lógós, a cipőnek pedig ne legyen magasított sarka és gumi talpa! Az edzőgép kizárólag otthoni használatra készült és annak maximális terhelhetősége 130 kg!

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:

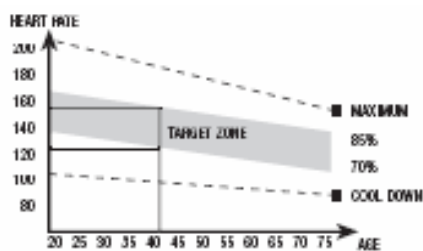
Az elliptikus edzőgép használata számos előnyt rejt: javíthatja a fizikai állóképességet, formálhatja az izmainkat és ha a tréningeket egy jól összeállított étrenddel párosítjuk akkor segítheti a zsírégetést is.

1. Bemelegítés:

Ebben a szakaszban felgyorsul a vérkeringés és az izmok felkészülnek az edzésre. Szintén fontos, ha el szeretnénk kerülni az izomgörcsöket és izomsérüléseket keletkeztetését. 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.

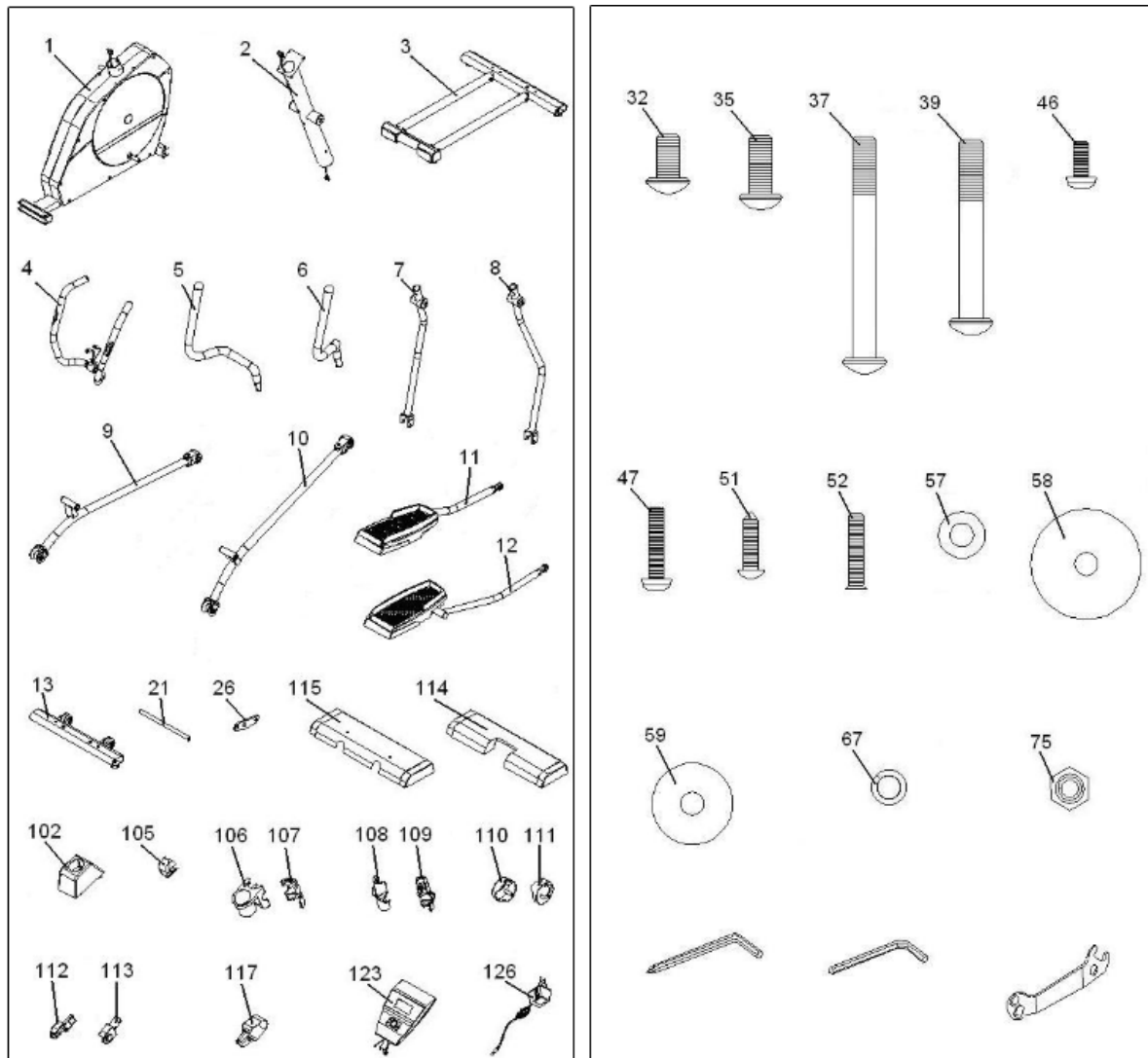
Általános instrukciók:

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

1. Az edzőgépet otthoni használatra tervezték és annak maximális terhelhetősége 130 kg!
2. Az alkalmazás tulajdonosa felelős azért, hogy az összes lehetséges felhasználó megfelelően legyen tájékoztatva az elliptikus edzőgép biztonságos használatáról!
3. Az edzőgép nem játékszer! Ezt különösen fontos tudni felnőtteknek, gyermekekre vigyázó személyeknek, amikor kiskorút engednek annak közelébe! A figyelmetlenség ilyenkor súlyos balesetet okozhat!
4. Tartsa távol a kezét bármely a mozgó alkatrésztől.
5. A gép használatához megfelelő ruházat és lábbeli kötelező. A biztonságos használat érdekében helyesen kösse be a cipőjét.
6. A készüléket egy időben csak egy felhasználó használhatja biztonságosan.

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!**



- | | | | |
|-----|----------------------------|-----|---------------------------|
| 1 | Főváz | 2 | Kormánycső |
| 3 | Hátsó stabilizátor lábak | 4 | Pulzusmérő kar |
| 5 | Bal felső kormánykar | 6 | Jobb felső kormánykar |
| 7 | Bal alsó kormánykar | 8 | Jobb alsó kormánykar |
| 9 | Bal lábazat | 10 | Jobb lábazat |
| 11 | Bal lábtartó | 12 | Jobb lábtartó |
| 13 | Első talp kerekkel | 21 | Forgó tengely |
| 114 | Láb díszítő burkolat | 115 | Talp díszítés fedel |
| 102 | Tartóoszlop borítás | 105 | Kormány díszítő borítás |
| 106 | Palacktartó | 107 | Palacktartó hátsó borítás |
| 108 | Elülső kormánykar burkolat | 109 | Hátsó kormánykar burkolat |

110 Bal alsó kormánykar lezáró burkolat
112 Bal hátsó kormánykar burkolat
117 Jobb főtengely burkolat
126 Transzformátor

32 M-8x15 csavar
37 M-8x70 csavar
46 M-5x12 csavar
51 8x20 csavar
57 M-8 alátét
59 M-8x28Ø alátét
75 M-8 önzáró anyákat
Imbuszkulcs

111 Jobb alsó kormánykar lezáró burkolat
113 Jobb hátsó kormánykar burkolat
123 Monitor
26 Tartólemez

35 M-8x20 csavar
39 M-8x60 csavar
47 M-5x25 csavar
52 M-5x25 csavar
58 M-8x38Ø alátét
67 M-8 rugós alátét
Imbuszkulcs 6mm
Dupla végű gyűrűs villáskulcs, 10-13.

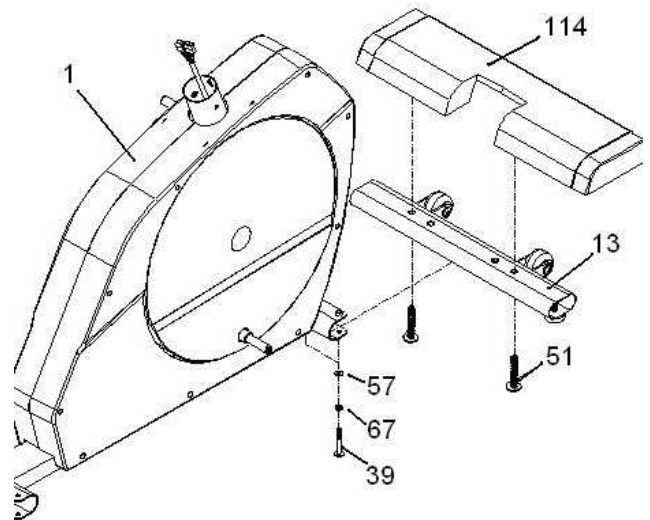
Kerekes elülső talp rögzítése

Az összeszerelés ehhez a szakaszához egy második ember segítsége szükséges.

Először emelje fel az edzőgép elülső részét (1) és illessze a szállító kereket is tartalmazó elülső talpat (13) a fővázhoz (1), majd szorosan rögzítse azt csavarokkal (39), rugós alátétekkel (67) és alátétekkel (57)! Húzza meg jól a csavarokat.

Ezután szerelje fel a díszítő burkolatot (114) csavarokkal (51). Húzza meg jól a csavarokat.

FONTOS: Javasoljuk, hogy egy hónap használat után ismét húzza meg a csavarokat.



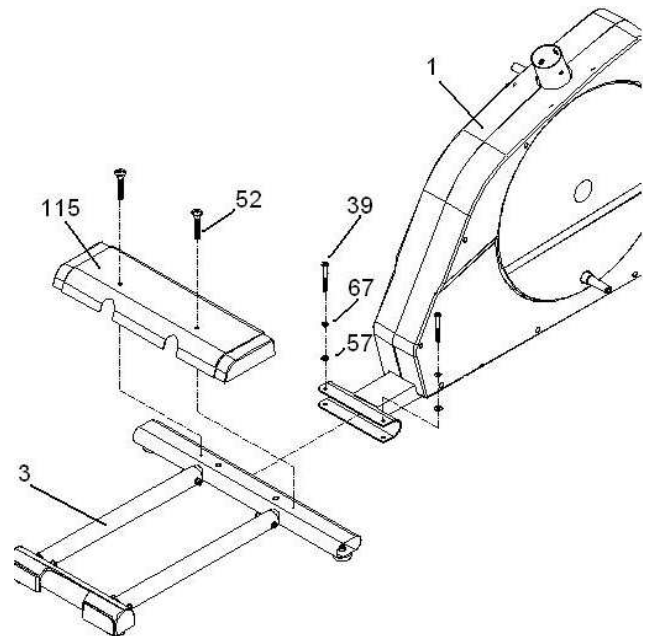
Hátsó talp rögzítése

Végezze el ugyanazt a műveletet mint az elülső részen, rögzítse a hátsó stabilizátor lábakat (3)!

Először emelje fel az edzőgép hátsó részét (1) és illessze a Hátsó stabilizátor lábat (3) a fővázhoz (1), majd szorosan rögzítse azt csavarokkal (39), rugós alátétekkel (67) és alátétekkel (57)! Húzza meg jól a csavarokat.

Ezután szerelje fel a díszítő burkolatot (115) csavarokkal (52).

FONTOS: Javasoljuk, hogy egy hónap használat után ismét húzza meg a csavarokat.



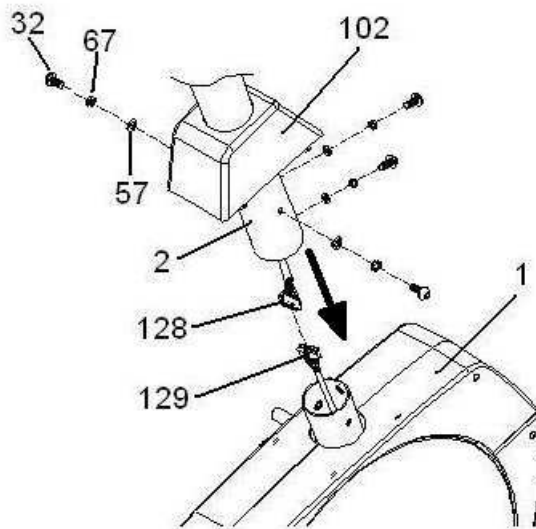
Tartóoszlop rögzítése

Vegye elő a kormánycsövet a dobozból (2).

Fogja meg a kormánycsövet (2), a fővázból (1) távolítsa el a csavarokat (32), a rugós alátéteket (67) és az alátéteket (57). A kormánycső díszburkolatot húzza rá a kormánycsőre (102).

Illessze a kormánycsövet (2) a főváz (1) nyílásához! Ezután csatlakoztassa össze a fővázból (1) kilógó vezetéket (129) a tartóoszlopból kilógó vezetékekkel (128)!

Csúsztassa a kormánycsövet (2) óvatosan a főváz nyílásába (1) hogy az ne sértse meg a kábeleket! Rögzítse a kormánycsövet (2) a fővázhoz (1) a korábban eltávolított csavarok (32), alátétek (57) és rugós alátétek (67) segítségével. Húzza meg jól a csavarokat! Helyezze a kormánycső díszburkolatot a főváz és a kormánycső szerelékére.



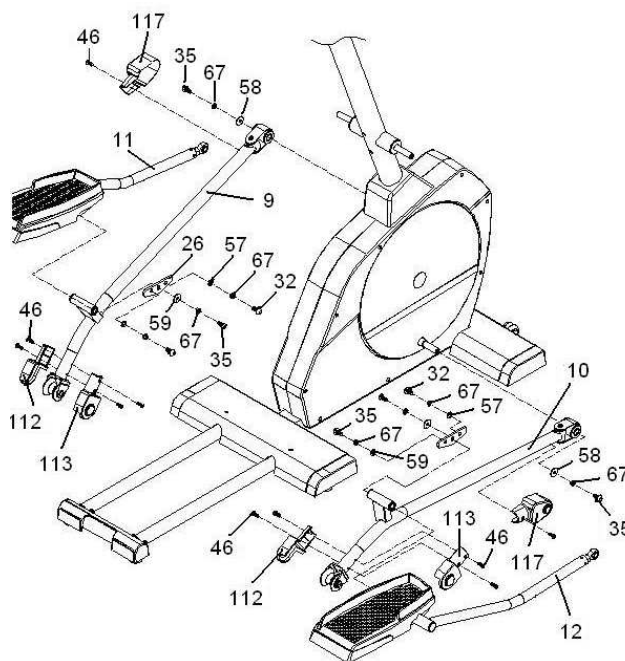
Lábazat rögzítése

Akkor illeszkedik megfelelően, a bal láb (9) ("L" betűvel jelölt) a fővázhoz (1) ha a lendkereket felső állásba állítjuk (E). Ekkor illesszük és szereljük a bal lábazatot (9) a főváz (1) lendítő kerekének kiálló tengelyrészéhez csavarral (35), lapos alátéttel (58) és rugós alátéttel (67), húzza meg biztonságosan.

Vegye ki a jobb lábazatot (10) (betűvel jelölt "R") és végezze el az előbbiekben leírt szerelési eljárás.

Helyezze fel a bal és a jobb főtengely burkolat (117), és rögzítse őket csavarokkal (46).

Ezután helyezze fel a bal és jobb hátsó kormánykar burkolatokat (112 és 113), csavarja be csavarokkal (46).



Lábtartó rögzítése

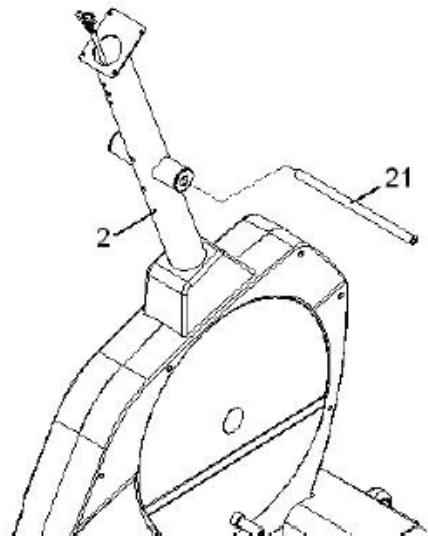
Vegye elő bal lábtartót (11) (L betűvel jelölt), és helyezze rá a lábazatra (9). Ezután a tartólemez (26) segítségével rögzítsük a a bal lábtartót (11) a középső lyukon keresztül csavarok (35), rugó alátétet (67) és lapos alátétet (59) segítségével. Ezután a külső lyukakon keresztül is rögzítsük a lemezt (26) csavarokkal (32), rugós alátétekkel (67) és lapos alátétekkel (57).

Végezzük el ugyanezt a műveletet a jobb oldalon is a jobb oldali lábtartót (12) (R betűvel jelölt) használatával!

FONTOS: Javasoljuk, hogy egy hónap használat után ismét húzza meg húzza meg a csavarokat.

A konzolmarkolat rögzítése

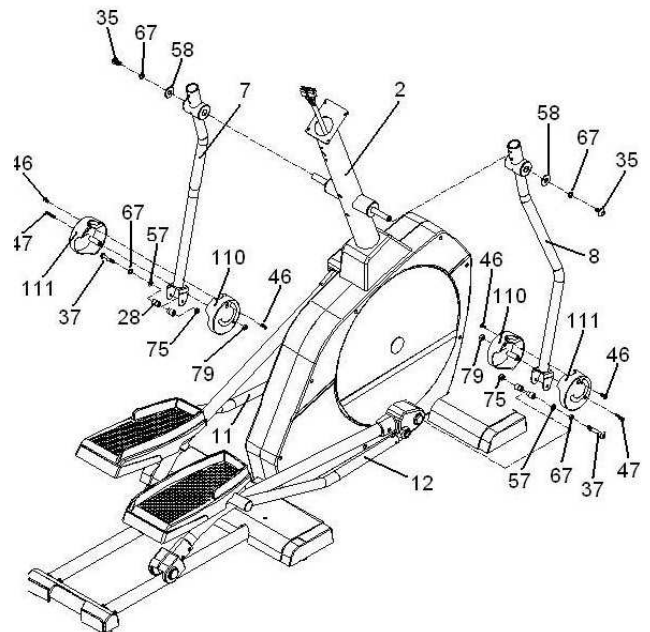
Helyezzük a kormánycsőbe a távtartó forgó tengelyt (21).



A karok rögzítése

Helyezze a Bal alsó kormánykart (7) ("L" betűvel jelölt) a kormánycsőbe helyezett távtartó tengelyre és rögzítse csavar (35), rugós alátét (67) és a lapos alátét (58) segítségével. Villáskulccsal húzza meg jól a csavart. Vegye ki a jobb alsó kormánykart (8) ("R" betűvel jelölt) és az előbbiekben leírt szerelési eljárással rögzítse azt.

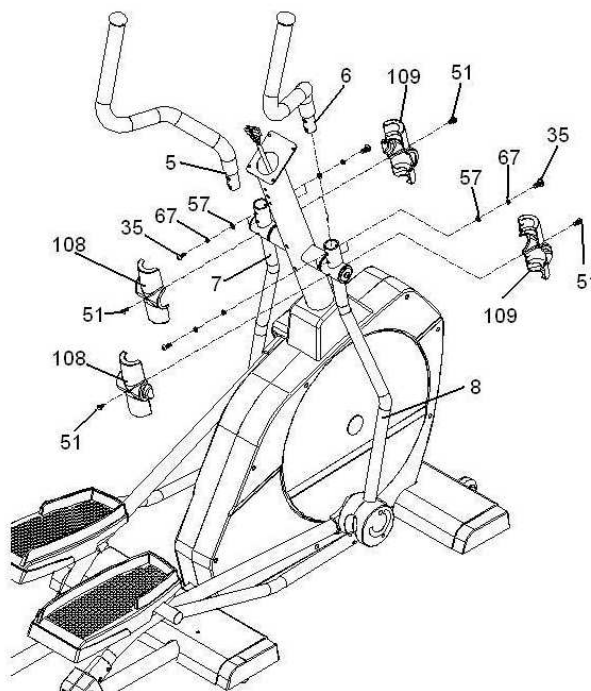
Helyezze a bal alsó kormánykar (7) végeibe a bal lábtartó (11) végét. Ezután helyezze be a csavart (37), az alátétet (57) és a rugós alátétet (67) a lyukba és húzza meg az anyával (75). Majd helyezze fel a lezáró burkolatot (110 és 111) fix csavarokkal (46 és 47). Ugyanezt ismételje meg a jobb oldalon is.



Felső karok rögzítése

Miután összeállította az alsó karokat, vegye ki a felső részben található csavarokat (35), az alátéteket (57) és a rugós alátéteket (67). Vegye elő a bal felső kormánykart (5) ("L" betűvel jelölt) és helyezze rá a bal alsó kormánykarra. Helyezze vissza a csavarokat (35), az alátéteket (57) és a rugós alátéteket (67) és húzza meg biztonságosan őket. Ugyanezt az eljárást végezze el a jobb felső karral (6) ("R" betűvel jelölt) is.

Vegyük az elülső kormánykar burkolatot (108) és a hátsó burkolatot (109) és helyezi el őket az összeszerelt kar részre (5-7), csavarok (51) segítségével rögzítsük őket.

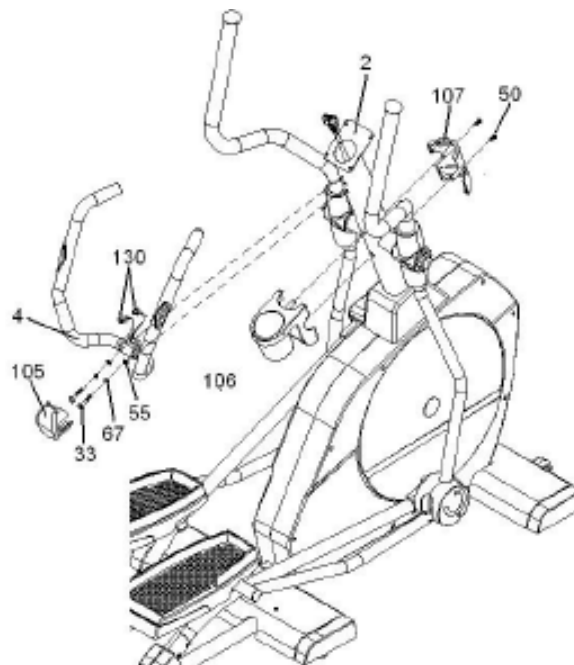


Pulzusmérő kar rögzítése

Vegye ki a kormányoszár (2) felső részén található csavarokat (33), alátéteket (55) és a rugó alátéteket (67). Vegye elő és közelítse a pulzusmérő kart (4) egészen a kormányoszárhoz (2), helyezze be a pulzusmérő markolat kábeleket (130) a nyílásba és húzza át a felső kormányoszáron keresztül. Helyezze vissza a csavarokat (33), az alátéteket (55) és a rugó alátéteket (67) és húzza meg biztonságosan őket.

Palacktartó felhelyezése

Helyezze előlről a palacktartót (06) és hátulról a Palacktartó hátsó borítást (107) a kormányoszárhoz, majd csavarokkal (52) rögzítse azokat.



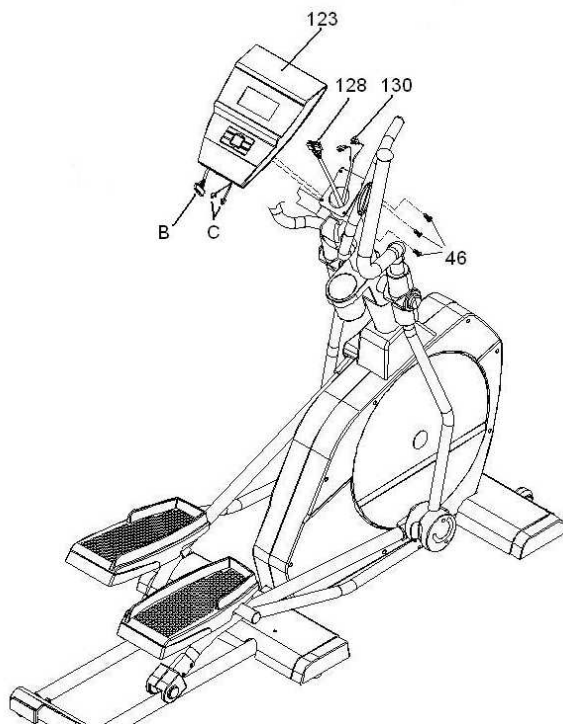
Monitor rögzítése

Helyezze a monitor tartó konzul közelébe a monitort (123) és kösse össze a tartóoszlopból kilógó vezeték (128) a monitor vezetékével (b)!

Ezután a pulzusérzékelő vezeték (130), mely a tartóoszlopból lóg ki csatlakoztassa a konzol vezetékeihez (C)!

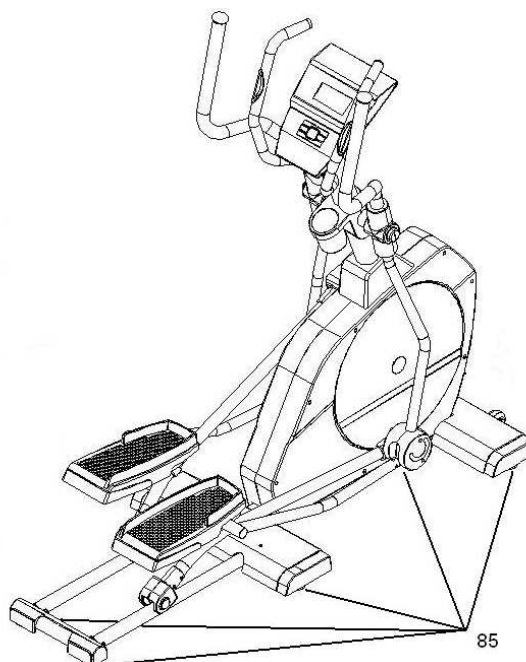
Illessze a konzolt a tartóoszlopra, vigyázva arra, hogy a korábban említett vezetékeket meg ne sértse!

Miután a konzolt helyesen helyezte fel, rögzítse azt csavarral (46) és húzza meg erősen!



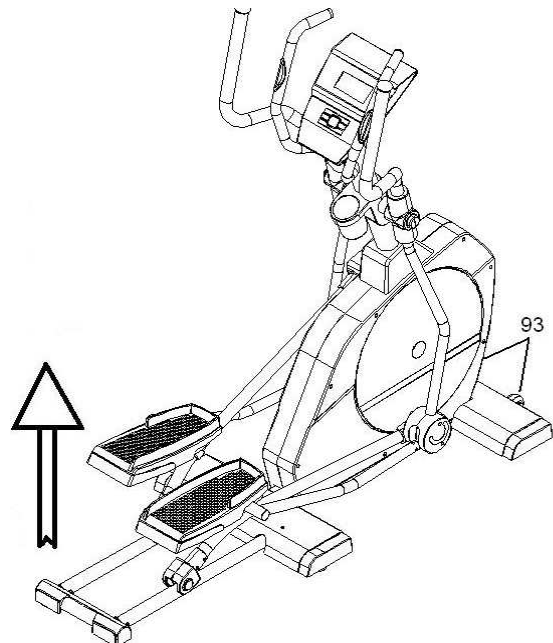
Szintezés

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 (85) használva az alkalmazás sík pozícióba helyezhető. A szintezés folyamatát a következő ábra mutatja.



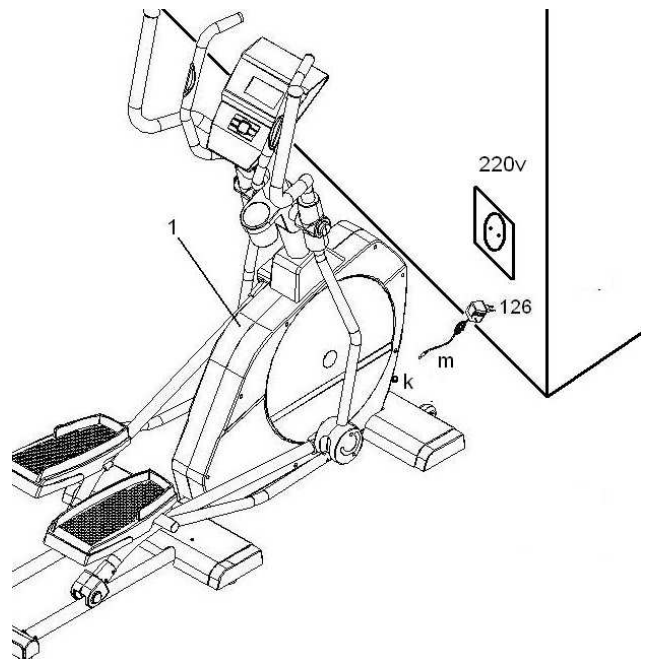
Mozgatás és tárolás

Ahogy ez az ábrán is látható, az edzőgép szállító kerekekkel (93) 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 (126) csatlakozóját (M) dugja be az edzőgép hátsó részénél lévő csatlakozóba (K), majd dugja be az adaptert a 220 V fali aljzatba!



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



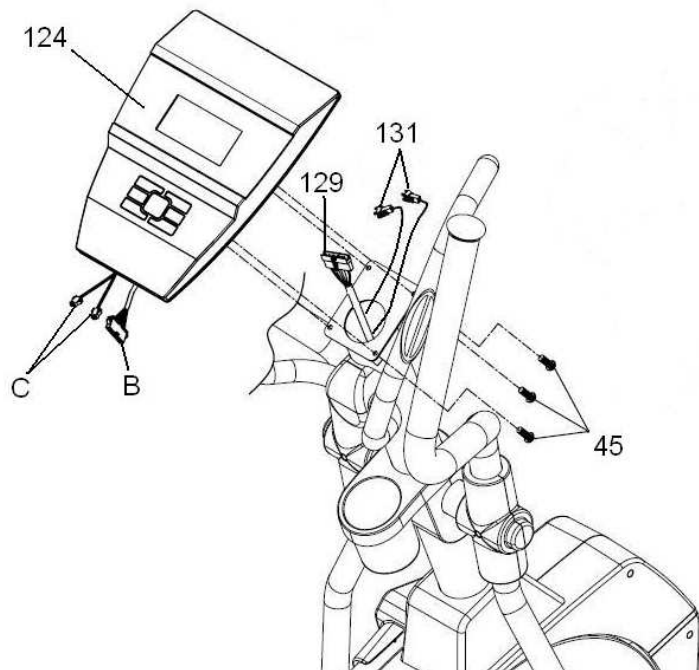
MOD. G860



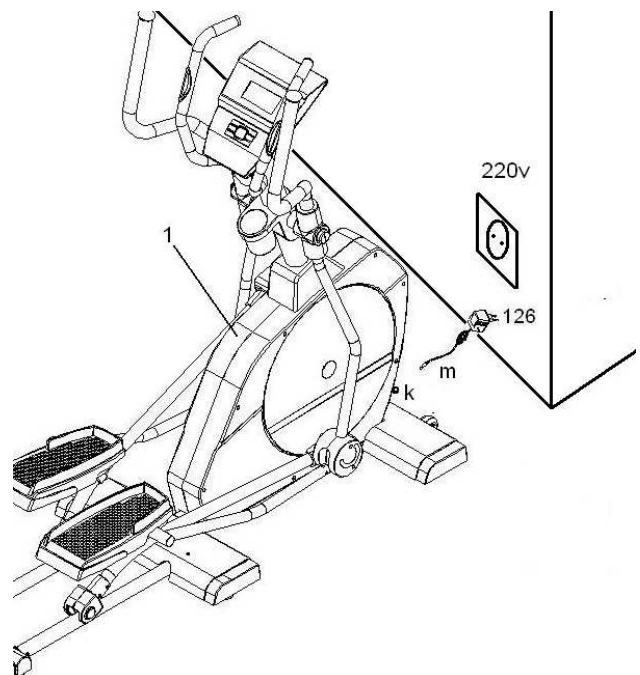
FDC19 (G860) Konzol használati utasítás

ELEKTRONIKUS MONITOR FELSZERELÉSE

Csatlakoztassa a fővázból kilógó vezetékeket (129) (131), a konzolból kilógó vezetékekkel (B) (C) az 1. ábra alapján. Helyezze a monitor (124), a főváz tetejére az 1. ábrán látható módon, ügyelve arra, hogy ne csípje el a vezetékeket. Használja a rögzítéshez a csavarokat (45) és jól húzza meg őket.



A konzol bekapcsolásához dugja be az edzőgéphez mellékelt adapter (126) dugóját (m) dugja be az edzőgép hátsó részének alján található aljzatba (k) az adaptert pedig dugja be a 220V-os fali aljzatba!



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 vállalattól vagy a termék forgalmazójától kaphat.



Konzol funkciók

A konzolon 6 konzolgomb szerepel: PULSE/RECOVERY; BODY-FAT; UP ▲, START/STOP; DOWN ▼; ENTER.

PULSE / RECOVERY, pulzus és a fizikai állapot mérés "TEST".

BODY-FAT Testzsír százalék mérés.

UP ▲: Nehézségi szint növelése.

START / STOP: Monitor start / stop.

DOWN ▼, Nehézségi szint növelése.

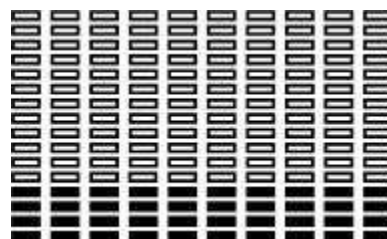
ENTER billentyűt: Tartsa lenyomva ezt a gombot több másodpercig az összes adat visszaállítja nullára.

A kijelző közepén folyamatosan megjelenik a kiválasztott program szintje. A kijelző alján ablak található: SPEED/RPM (sebesség/fordulatszám), TIME (idő), DISTANCE (távolság), WATTS (Watt) CALORIES (elégetett kalória), PULSE RATE/THR (mért pulzus/maximális pulzusszám).

A konzolba 1 manuális program, 12 előre beállított program, 5 saját szerkesztésű program (U1-U4), 4 pulzusprogram és 1 Watt program van beépítve.

Manuális program

Nyomja meg a START / STOP gombot a kijelző közepén a Program1 üzenet jelenik meg.



Az ellenállási szint megadása

Miután kiválasztotta a manuális programot, nyomja meg az ENTER 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 START/STOP gombbal a manuális programot, nyomja meg egyszer a ENTER 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 START/STOP gombbal a manuális programot, nyomja meg kétszer a ENTER gombot! 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

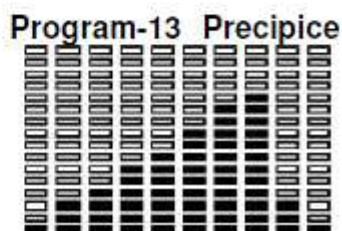
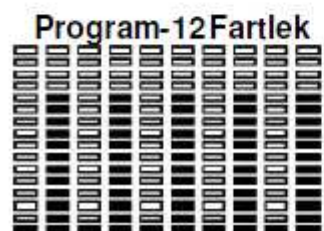
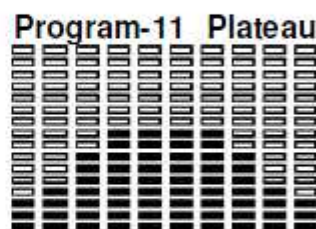
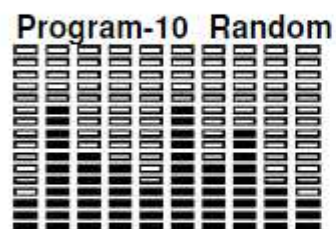
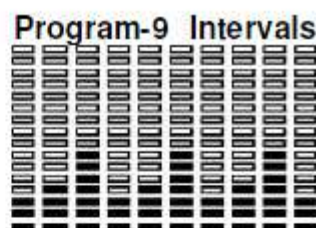
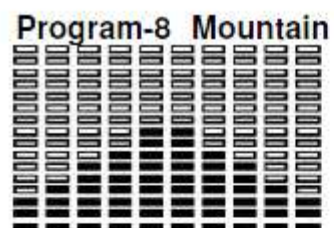
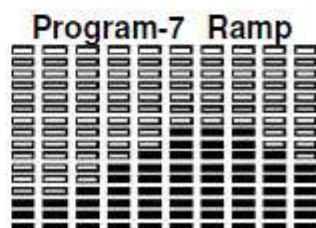
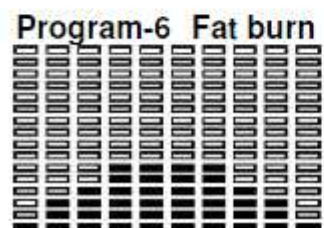
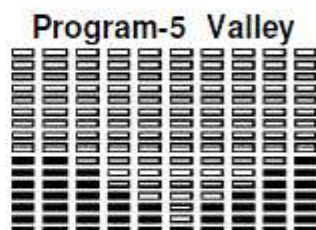
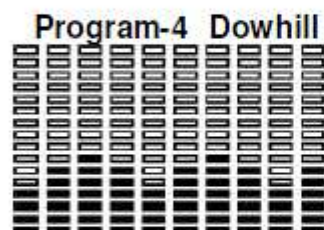
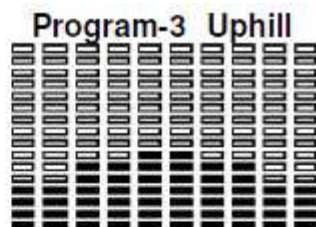
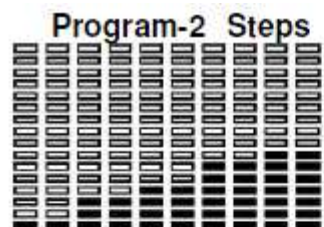
Miután kiválasztotta a START/STOP gombbal a manuális programot, nyomja meg háromszor egyszer a ENTER gombot! Miután kiválasztotta a manuális programot, nyomja meg háromszor az MODE gombot! A kalóriát jelző ablak elkezd villogni, a ▲/▼ gombok segítségével be tudja állítani az elégetni kívánt kalóriák 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.

Pulzus megadása

Miután kiválasztotta a manuális programot, nyomja meg négyszer a START/STOP gombot! A pulzust jelző ablak AGE felirat elkezd villogni, a ▲/▼ gombok segítségével be tudja állítani a pulzus számot kor alapján. 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.

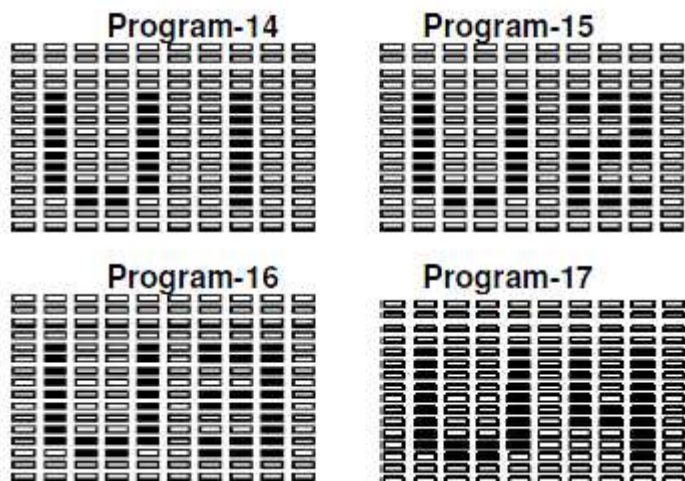
Előre beállított programok P2-P13:

Nyomja meg a START/STOP gombot. Majd a ▲/▼ gombokat nyomja mind addig, míg a kiválasztott program grafikonja nem jelenik meg.



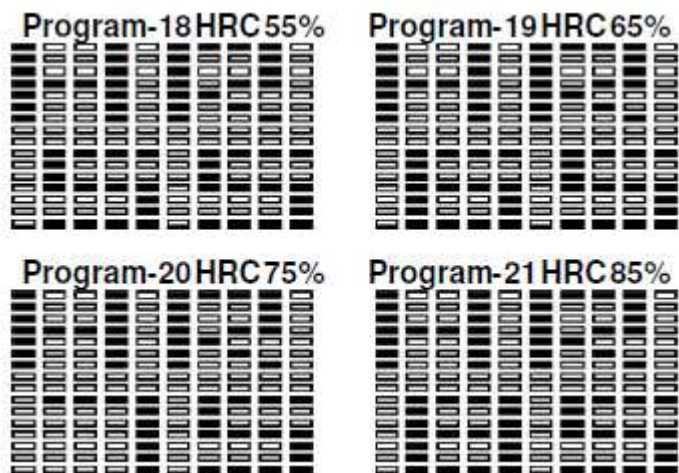
A program elindításához nyomja meg a START/STOP gombot! Az alap edzésidő 30 perc, amely 10 darab 3 perces szakaszra van osztva. Ha úgy dönt, hogy más időtartalmat választ, akkor az lesz elosztva 10 egyforma részre. Az ellenállási szintet a ▲/▼ gombok segítségével tudja változtatni.

Felhasználói programok P14 - P17:



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



18-22 Heart Rate vezérlés program (HRC).

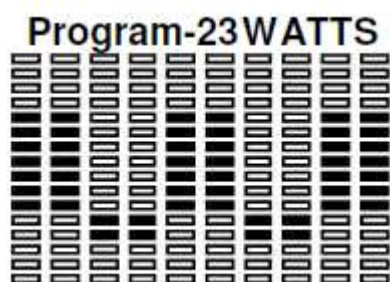
Amikor a pulzusszám a megadott értékek fölé a fitneszgép automatikusan csökkenti a terhelés szintjét, ha a pulzusszám megadott érték alá kerül, akkor a készülék növeli a terhelés szintet, annak érdekében, hogy elérjük a megadot céljainakt.

A programok különböző maximális pulzusszám szint alapján változnak (maximális érték: 220 mínusz az életkor).

- Program 18 - 55%-os maximális pulzusszám szint
- Program 19 - 65%-a maximális pulzusszám szint
- Program 20 - 75%-os maximális pulzusszám szintet.
- Program 21. - 85%-os maximális pulzusszám szintet.

Programok használatához nyomja meg a START / STOP gombot a monitoron és a ▲/▼ gombok segítségével válassza ki az önnek legmegfelelőbb programot. Nyomja meg az ENTER és az időablak villogni kezd, akkor adja meg az időtartamot. Nyomja meg az ENTER a távolság beállításához. Nyomja meg újra az ENTER a kalória érték meghatározásához. START / STOP és kezdődik a gyakorlat.

Watt program



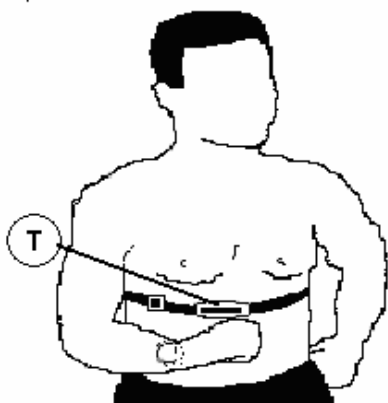
Nyomja meg az ENTER gombot! Az UP▲ és DOWN▼ gombok segítségével adja meg a nemet (1-férfi, 2-nő) nyomja meg az ENTER-t, UP▲ és DOWN▼ gombok segítségével adja meg a magasságot (110-250 cm) nyomja meg az ENTER-t., UP▲ és DOWN▼ gombok segítségével adja meg az életkort (10-99 év). Majd válassza ki a watt edzést és nyomjon egy START/STOP-ot. Az ellenállás automatikusan beállítódik a megadott watt értéktől és az aktuális sebességtől függően.

- ▲ 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.



markolati pulzusmérő használata:

Ezzel az alkalmazással a pulzus mérése úgy történik, hogy mindkét tenyerét ráhelyezi a markolati pulzusmérő érzékelőre (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):

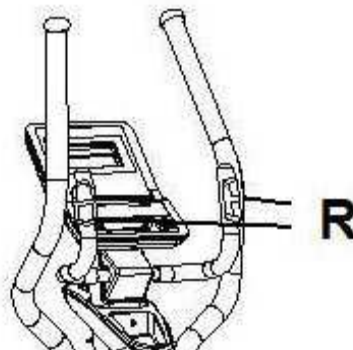
A konzolt úgy tervezték, hogy jeleket fogadjon a felhasználóra felhelyezett mellkasi pulzusmérőtől. A mellkasi pulzusmérő egy jeladóból (T) és egy mellkasi szíjből

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 létrehozzon egy konkrét terhelési profilok. Nyomja meg a BODY FAT gombot és helyezze a kezét a pulzus érzékelőre (R).



Nyomja meg az ENTER gombot! Az UP ▲ és DOWN ▼ gombok segítségével adja meg a nemet (1-férfi, 2-nő) nyomja meg az ENTER-t, UP ▲ és DOWN ▼ gombok segítségével adja meg a magasságot (110-250 cm) nyomja meg az ENTER-t., UP ▲ és DOWN ▼ gombok segítségével adja meg az életkort (10-99 év). Majd nyomja meg a START/END gombot és tegye kezét a és helyezze a kezét a pulzus érzékelőre (R).

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 érzékelőre (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

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 PULSE/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 PULSE/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 F16 eredmény a legrosszabb és ezt a konzol a „VERY POOR” üzenettel közli. A fő képernyő módba való visszatéréshez nyomja meg a PULSE/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.

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!
- 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!

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