

**G2356**

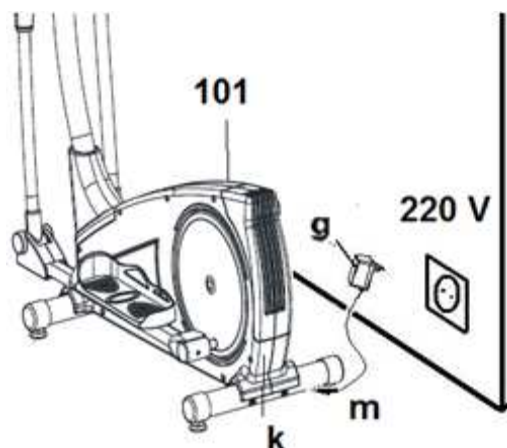


**NLS14 Dual (G2352)  
NLS14 Top Dual (G2356)**

**Konzol felhasználói kézikönyv**

## Beüzemelés

A konzol bekapcsolásához az edzőkerékpárhoz adott adapter (g) dugóját dugja be az edzőgép hátsó részénél található aljzatba, a másik végét pedig dugja be a földelt falialjzatba. A konzol automatikusan bekapcsol és a kijelzőn megjelenik az „U0” (User 0) program, amikor elkezd tréningezni. Válasszon ki egy felhasználót U0-U4 az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével, majd nyomja meg az ENTER gombot!



Ezután megjelenik egy szimbólum, mely a felhasználó nemére utal, (Male (férfi) / Female (nő)) az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével ki tudja választani a megfelelőt, majd nyomja meg az ENTER gombot!

Ezután megjelenik a felhasználó életkora, (AGE) az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével meg tudja adni 10 és 100 év között, majd nyomja meg az ENTER gombot! Ezután adható meg a felhasználó testmagassága 90 és 210 cm között az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével, majd nyomja meg az ENTER gombot! Ezután adható meg a felhasználó testtömege 10 és 150 kg között az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével, majd nyomja meg az ENTER gombot!

Ha bármikor az edzés során megnyomja a START/STOP gombot, akkor leáll az edzésprogram. Az edzésprogram újraindításához nyomja meg ismét ugyanezt a gombot! A konzol automatikusan kikapcsol, ha 4 percig nem észlel edzésre utaló tevékenységet.

**Fontos:** Az elektromos hulladékot speciális szeméttárolóba kell elhelyezni!



## Konzol funkciók

A konzolon hét konzolgomb van: RECOVERY, START/STOP, RESET, ENTER, UP▲, DOWN▼, QUICKSTART. A kijelző közepén folyamatosan megjelenik a kiválasztott program ellenállási szintje. A konzol öt ablakában jelenik meg a sebesség/fordulatszám (SPEED/RPM), edzésidő (TIME), megtett távolság (DISTANCE), watt/elégetett kalóriák száma (WATTS/CALORIES) és a mért pulzus (PULSE RATE).

A konzolba be van építve 1 manuális program, 12 előre beállított program, 1 saját szerkesztésű program, 4 pulzusprogram, 1 fitness teszt, 1 teljesítmény program és 1 véletlenszerű program.

A konzolon függetlenül attól hogy éppen egy programban van vagy szünetel, a SPEED/RPM és a WATT/CAL ablak tartalma 5 másodpercenként váltakozva megjelenik a kijelzőn.

### Váltás az edzésprogramok között

Miután kiválasztott egy felhasználót, a kijelzőn számos program profilja villogni kezd. Összesen 7 különböző programból választhat: manuális, előre beállított program, fitness teszt, saját szerkesztésű, teljesítmény, pulzusprogram, véletlenszerű program. A programok közti léptetéshez használja a START/STOP gombot a konzol leállításához, majd nyomja meg a RESET gombot! Az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével válassza ki a megfelelő programot. Ha megnyomja a QUICKSTART gombot, a konzol automatikusan a manuális módba kerül.

### A manuális mód

Az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével válassza ki a manuális programot és nyomja meg az ENTER gombot! Nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához és az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével tudja állítani az ellenállási szintet. 24 ellenállási szint van. Ha a konzol bekapcsolásakor megnyomja a START/STOP gombot, a konzol automatikusan a manuális módba kerül.

### Időkorlát megadása

Ha kiválasztotta a manuális programot, nyomja meg az ENTER gombot és az idő ablaka villogni kezd. Az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével meg tudja adni az edzésidőt 5 és 99 perc között, majd nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához! Az idő ablakban a megadott edzésidőtől visszaszámlálás történik amíg az idő el nem éri a 0 értéket. Ekkor a konzol hangjelzést ad, jelezve, hogy a program befejeződött.

### Távolsághatár megadása

Ha kiválasztotta a manuális programot, nyomja meg kétszer az ENTER gombot és a távolság ablaka villogni kezd. Az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével meg tudja adni a távolságot 1 és 99 km között, majd nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához! A távolság ablakban a megadott értéktől visszaszámlálás történik amíg a távolság el nem éri a 0 értéket. Ekkor a konzol hangjelzést ad, jelezve, hogy a program befejeződött.

## **Kalóriaégetési korlát megadása**

Ha kiválasztotta a manuális programot, nyomja meg háromszor az ENTER gombot és a kalória ablaka villogni kezd. Az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével meg tudja adni az elégetni kívánt kalóriák számát 10 és 990 kalória között, majd nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához! A kalória ablakban a megadott értéktől visszaszámlálás történik amíg a kalória el nem éri a 0 értéket. Ekkor a konzol hangjelzést ad, jelezve, hogy a program befejeződött.

## **Előre beállított programok**

Az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével válassza ki a PROGRAM funkciót és nyomja meg az ENTER gombot! Az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével válassza ki a 12 lehetséges programból – a kijelzőn megjelennek a programok profiljai – azt, amelyik leginkább megfelel Önnek, majd nyomja meg az ENTER gombot! Nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához! Alap esetben az edzésidő 16 perc, mely 16 darab 1 perces szegmensre oszlik. Ha szeretne idő/távolság/kalóriaégetési korlátokat megadni kövesse a leírtakat! Miután a programot kiválasztotta, de még nem nyomta meg a START/STOP gombot, nyomja meg az ENTER konzolgombot! Az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével meg tudja adni az edzésidőt, mely majd 16 egyenlő hosszú szegmensre oszlik. Nyomja meg az ENTER gombot a távolság megadásához, majd nyomja meg ismét az ENTER gombot az elégetett kalóriák számának megadásához! Nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához! Edzés közben az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével tudja állítani az ellenállási szintet.

***Az előre beállított programok profiljait a kézikönyv utolsó oldalán találja meg.***

## **Fitness teszt**

Az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével válassza ki a FITNESS funkciót és nyomja meg az ENTER gombot! Nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához! A program célja, hogy a felhasználó a lehető legnagyobb távolságot pedálozza le 8 perc alatt. Amikor az idő letelik, a konzol kiszámítja az eltérést és osztályozza a felhasználót 1 és 6 között, ahol az F1 a kitűnő (Excellent) és az F6 a pocsék (Very Poor)

## **Teljesítményprogram**

Az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével válassza ki a WATT funkciót, majd nyomja meg az ENTER gombot! Az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével meg tudja adni a felhasználó által termelt WATT értéket 50 és 280 egység között. Adja meg a Watt értéket és nyomja meg az ENTER gombot a programidő megadásához, majd nyomja meg ismét az ENTER gombot a távolság megadásához, majd végül ismét nyomja meg ugyanezt a gombot az elégetett kalóriák számának megadásához! Nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához! A program során a pedálok ellenállása függ a megadott Watt értéktől és a pedálozás sebességétől.

## Saját szerkesztésű program

Az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével válassza ki a PERSONAL funkciót, majd nyomja meg az ENTER gombot! A program első szegmense villogni kezd a kijelző bal részén. Az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével adja meg az első szegmens pedál ellenállását, majd nyomja meg az ENTER gombot. Ismétlje meg a folyamatot amíg mind a 16 szegmensre nem állít pedál ellenállás értéket. Nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához! Idő/távolság és/vagy kalória korlát megadásához a következőt kell tenni: Amikor a programot kiválasztotta, de még nem nyomta meg a START/STOP gombot, nyomja le az ENTER gombot 4 másodpercig! Ekkor az idő ablaka villogni kezd. Az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével meg tudja adni az edzésidőt, nyomja meg az ENTER gombot! Ekkor a távolság ablak kezd villogni és a távolság adható meg az előző módon. Nyomja meg az ENTER gombot az elégetett kalóriák számának megadásához! Végül nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához!

## Pulzusprogramok

Az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével válassza ki a H.R.C funkciót, majd nyomja meg az ENTER gombot! Az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével válasszon egyet a 4 lehetséges pulzusprogramból, majd nyomja meg az ENTER gombot! Az első három esetben egy állandó pulzusértéken edz majd, mely a maximális pulzusérték (220-életkor) egy megadott százaléka (55%, 75% és 90%). Amennyiben a TAG opciót választja, a felhasználó adja meg az állandó pulzusértéket, melyen edzeni szeretne az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével. A megadott pulzusérték elfogadásához nyomja meg az ENTER gombot, majd a START/STOP gombbal indítsa el a programot! A pedálok ellenállása automatikusan változik a megadott célpulzus értéktől függően. Ha a mért pulzus a célpulzus érték alatt van, akkor a pedálok ellenállása minden 30 másodpercben 1 egységgel növekedni fog addig amíg a két pulzusérték egyenlő nem lesz. A növekedés a maximális 24-es ellenállási szintig történhet. Ha a mért pulzus magasabb a megadott értéknél, akkor a konzol hangjelzést ad és minden 15 másodpercben a pedálok ellenállási szintje 1 egységgel csökken. A csökkenés a minimális 1-es szintig lehetséges. Ha a pulzus még 30 másodpercig így is magasabb a célértéknél, akkor a konzol hangjelzést ad és a felhasználó védelme érdekében a program leáll és a konzol kikapcsol. A programok során lehetséges idő/távolság és/vagy kalória korlátokat megadni. Ha kiválasztott egy pulzusprogramot, de még nem nyomta meg a START/STOP gombot, nyomja meg az ENTER gombot! Az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével adja meg az edzésidőt, majd nyomja meg az ENTER gombot! Az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével adja meg a távolságot, majd nyomja meg az ENTER gombot! Az UP▲ / DOWN▼ gombokkal adja meg az elégetett kalóriák számát, majd nyomja meg az ENTER gombot! Nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához! A pulzusprogramok használata során a kezeit tartsa a markolati pulzusmérők félmérzékeliőin (R)!

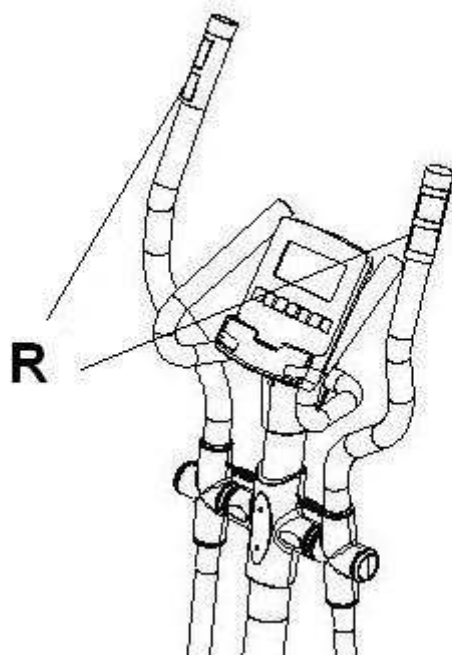
## Véletlenszerű program

Az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével válassza ki a RANDOM funkciót, majd nyomja meg az ENTER gombot! A kijelzőn megjelenik egy véletlenszerű program profilja. Nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához! A program időtartama 16 perc lesz, ami 16 egyenlő hosszúságú szegmensre oszlik. Ha a programra idő/távolság és/vagy kalória korlátot szeretne állítani a következő dolgokat kell tenni: Amikor kiválasztotta a programot, de még nem nyomta meg a START/STOP gombot, nyomja meg az ENTER gombot! Az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével meg tudja adni az edzésidőt, majd nyomja meg az ENTER gombot! Az UP▲ / DOWN▼ gombokkal meg tudja adni a távolságot, majd nyomja meg az ENTER gombot! Az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével adja meg az elégetendő kalóriák számát, majd nyomja meg az ENTER gombot! Nyomja meg a START/STOP gombot a program indításához! Az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével tudja a program során a pedálok ellenállási szintjét módosítani.

## Pulzusmérés

### Markolati pulzusmérő

Ennél az edzőgépnél a pulzus mérése a markolati pulzusmérő segítségével történik úgy, hogy tenyereit a pulzusmérő érzékelőire (R) helyezi. Ha helyesen helyezte tenyereit az érzékelőkre, a kijelző jobb oldalán egy szív alakú jel lesz látható és villogni kezd, majd egy kis idő múlva a mért pulzus numerikus értéke is megjelenik. Ha a két tenyér nincs jól az érzékelőkre helyezve, a pulzusmérés nem lesz sikeres. Ha a kijelzőn egy „P” üzenet jelenik meg vagy a szív alakú szimbólum nem villog, akkor a tenyerek nem lettek jól ráhelyezve az érzékelőkre.



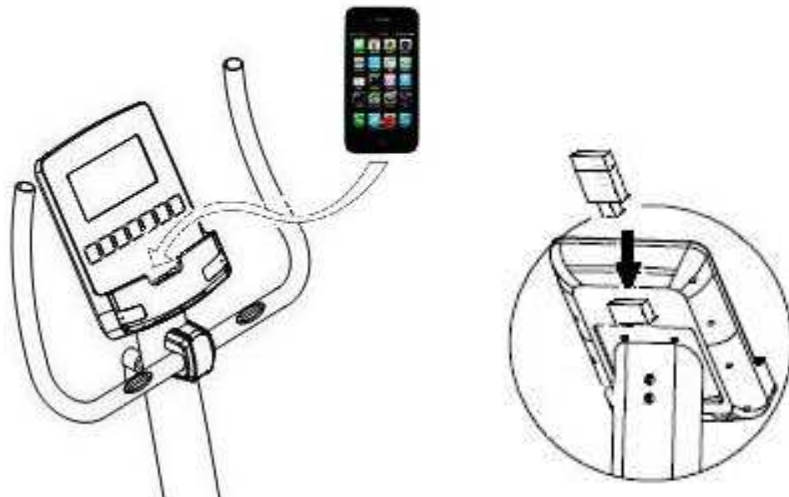
## Fitness teszt

A konzolba beépítésre került egy nyugalmi pulzus teszt. A teszt arra épül, hogy a felhasználó mennyi idő alatt jut el az edzés után újra a nyugalmi állapotába. Miután befejezte a tréninget, tenyereit helyezze a pulzusérzékelőkre, (R) majd nyomja meg a RECOVERY gombot! Ezzel egy egyperces visszaszámlálás történik, a kijelzőn csak az idő és a mért pulzus látható. A visszaszámlálás alatt a mért pulzus folyamatosan megjelenik a kijelzőn. A tesztet bármikor megszakíthatja a RECOVERY gomb ismételt megnyomásával, ilyenkor a konzol visszatér a fő képernyő módba. Amikor az egy perc letelik, a konzol kiszámítja az eltérést és osztályozza a felhasználót 1 és 6 között, ahol az F1 a kitűnő (Excellent) és az F6 a pocsék (Very Poor). Ha megnyomja a RECOVERY gombot, a kijelző visszatér a fő képernyő módba és minden úgy fog működni mint a nyugalmi teszt előtt.

Az edzés közbeni pulzus és a nyugalmi pulzus különbsége jól mutatja a felhasználó fittségét és állóképességét. Ez a minősítés jól meghatározza, hogy milyen gyorsan kerül az edzés közbeni magasabb pulzusérték a nyugalmi állapotába. Ha rendszeresen edz, ez a fitness eredmény fokozatosan javulni fog.

A teszt nem lesz sikeres, ha csak nem helyezi mindkét tenyerét a pulzusérzékelőkre (R). Ilyen esetben a teszt végén az „F6” üzenet jelenik meg a kijelzőn.

## IOS és Android termékek működtetése (kompatibilis iPhone, iPad és iPod és Android Bluetooth 4.0 eszközökkel)



### IOS termékek

Töltsön le egy **PAFERS** alkalmazást az Apple Store (<https://itunes.apple.com>) vagy PAFERS (<http://pafers.com>) oldalról. A kompatibilis eszközök listájának megtekintéséhez látogassa meg a [www.bhfitness.com](http://www.bhfitness.com) vagy a [www.bhfitness.hu](http://www.bhfitness.hu) weboldalakra! Ezután csatlakoztassa az USB Bluetooth modult (külön megvásárolható!) a kijelző hátsó részén található USB csatlakozóba. Állítsa be iPod vagy iPad készülékén a Bluetooth egységet az ON pozícióba és az automatikusan elkezd keresni az aktív Bluetooth kapcsolatot. Ezután válassza ki az aktív bluetooth modult a listából és csatlakoztassa azt a Bluetooth kapcsolattal! Nyissa meg a letöltött Pafers alkalmazást és futtassa azt!

### ANDROID működtetés (kompatibilis ANDROID alkalmazások)

Töltsön le egy **PAFERS** alkalmazást a Google Play (<https://play.google.com/store>) vagy a **PAFERS** (<http://pafers.com>) oldalról! A kompatibilis alkalmazások listájának megtekintéséhez látogassa meg vagy a [www.bhfitness.hu](http://www.bhfitness.hu) weboldalakra! Ezután csatlakoztassa az USB Bluetooth modult (külön megvásárolható!) a kijelző hátsó részén található USB csatlakozóba. Kapcsolja be a Bluetooth opciót az ANDROID készülékén! Nyissa meg a letöltött **PAFERS** alkalmazást és futtassa azt!



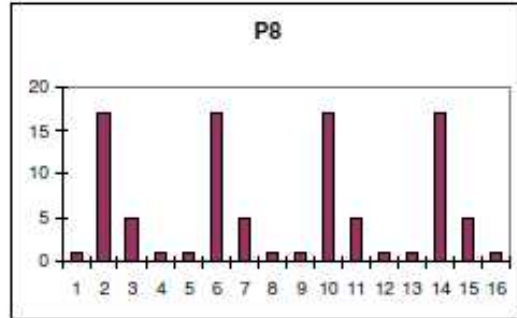
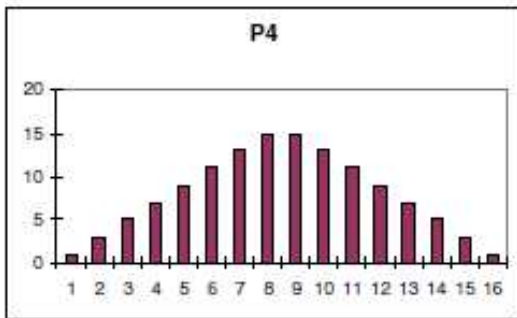
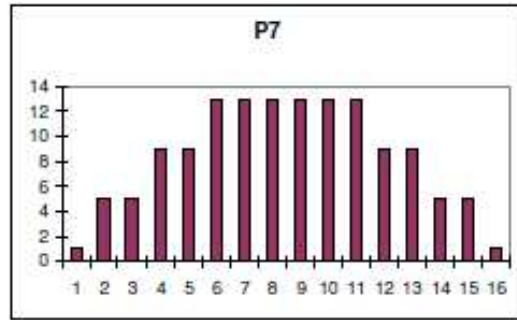
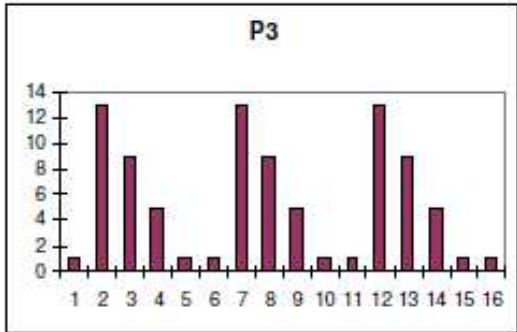
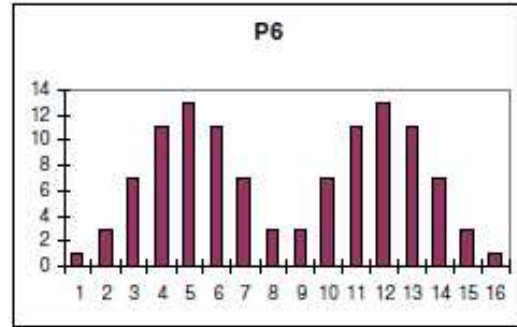
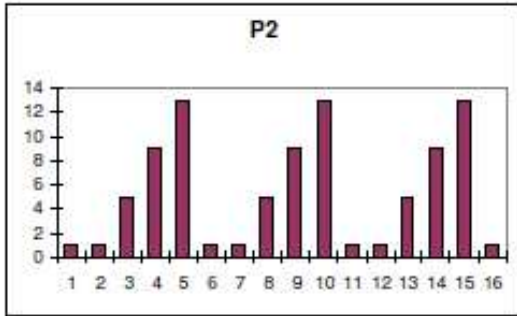
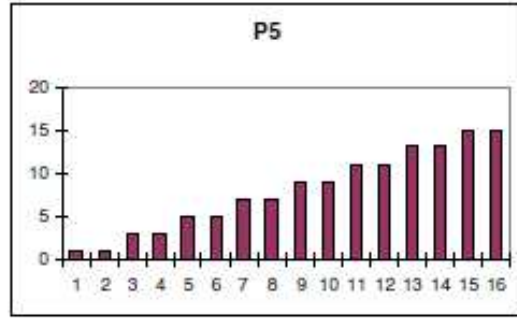
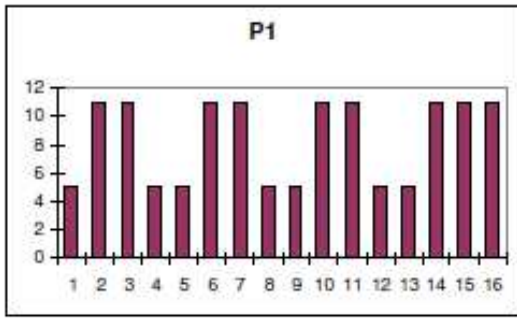
## Hibakezelés

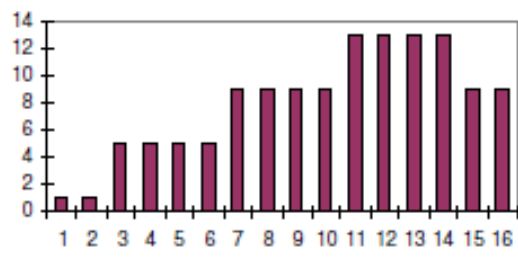
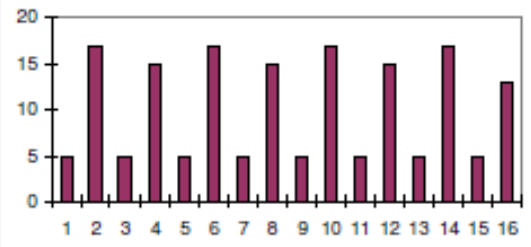
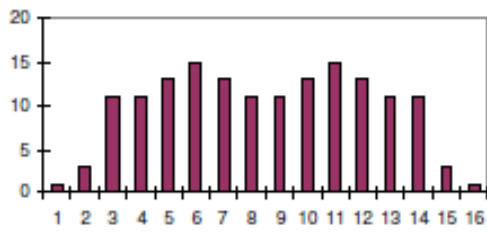
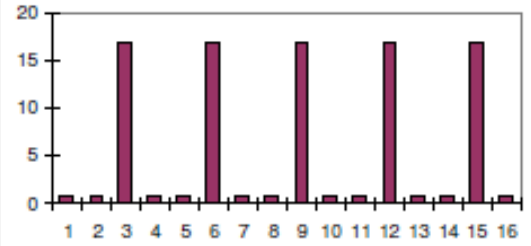
Probléma	Megoldás
A konzol ugyan bekapcsol, de csak az idő jelenik meg rajta.	Ellenőrizze, hogy a kábelek helyesen vannak összekötve
A konzol nem kapcsol be, vagy a kijelzőn lévő dolgok gyengén/halványan láthatóak.	A, Húzza ki a hálózati kábelt a fali aljzatból, várjon 15 másodpercet, majd helyezze ismét áram alá az edzőgépet!  B, Ha az előző megoldás nem segített, ki kell cserélni a konzolt!
A konzol nem kapcsol be.	A, Ellenőrizze a csatlakozást a fali aljzat és a hálózati kábel között!  B, Ellenőrizze a csatlakozást az adapter és az edzőgép között!  C, Ellenőrizze az edzőgépen belüli kábeles csatlakozásokat!

A konzolt ne tegye ki a közvetlen napsugárzásnak, ez meghibásodást okozhat benne!  
Továbbá ne engedje, hogy a konzolt víz vagy ütés érje!

Ha bármilyen kérdése van az edzőgép működésével kapcsolatban, forduljon hozzánk bizalommal!

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



**P9****P11****P10****P12**

## **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](http://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