



Vario evezőgép (R-350)

Konzol felhasználói kézikönyv

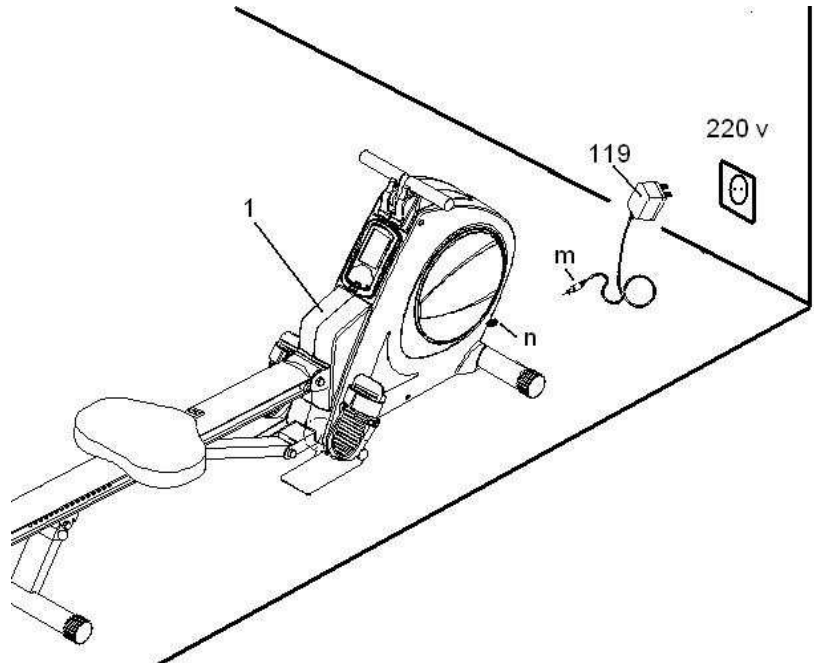
## A konzol bekapcsolása

Dugja be az adapter (119) egyik csatlakozóját (m) az edzőgép alsó-hátsó részén lévő aljzatba, (n) a másik végét pedig a 220 V-os fali aljzatba! (1. ábra)

A hatékonyabb edzés érdekében a konzol folyamatosan kijelzi a sebességet, a megtett távolságot, az edzésidőt, az elégetett kalóriákat és a mért pulzust.

Ha bármikor edzés közben megnyomja a START/STOP gombot, az adott edzésprogram futása szünetel, a program újraindításához nyomja meg ugyanezt a gombot!

A konzol automatikusan kikapcsol, ha nem észlel edzésre utaló tevékenységet 4 perc után.



**Fontos: az elektromos hulladékokat speciális szeméttárolóba kell helyezni! (2. ábra)**

## Konzolprogramok

A konzolba 1 manuális program és 5 előre beállított program van beépítve. A konzolon lévő összes érték nullára állítható vissza, ha 4 másodpercig lenyomja a START/STOP gombot.

### A. SCAN mód

Ebben az üzemmódban a konzol folyamatosan lépeget az edzési paraméterek között. Az éppen kijelzett paraméter villog majd a kijelzőn.

A SCAN mód kiválasztása:

1. A konzol automatikusan ebbe a módba kapcsol amikor elkezd az edzést vagy bármilyen konzolgombot lenyom. A fő kijelzőn megjelenik az edzésidő, (TIME) sebesség, (SPEED) távolság, (DISTANCE) az elégetett kalóriák száma, (CALORIES) a mért pulzus (PULSE RATE) 5 másodpercenként.
2. Nyomja meg a MODE gombot a módból való kilépéshez!

### B. Idő funkció

Ebben a módban az edzésidő 1 másodperces léptékekben számolódik előre vagy hátra, a maximálisan legmagasabb időérték 99:59 perc.

1. Nyomjon meg egy konzolgombot a kijelző bekapcsolásához!
2. Nyomja meg a MODE gombot, a kis TIME ablak villogni fog.
3. A ▲/▼ gombok segítségével válassza ki a kívánt edzésidőt!
4. Kezdje el az edzést, az idő a megadott időtől visszafelé fog számolódni. Amikor a kijelzőn az idő értéke eléri a 0-t, nyolc másodpercen keresztül a konzol hangjelzést ad. Ezután az idő előrefelé fog számolódni.

### **C. SPM (percenkénti csapásszám) mód**

Ha a START/STOP gombot 2 másodpercnél tovább lenyomja, a konzolon lévő értékek lenullázódnak.

Nyomjon meg egy konzolgombot a kijelző bekapcsolásához!

Ebben a módban az átlagos percenkénti csapásszám 4 másodpercenként kijelzésre kerül.

### **D. Csapásszám számlálás**

Ebben a módban az eddig megtett csapások számát jelzi ki a konzol 1 és 999 között. Ha a START/STOP gombot 2 másodpercnél tovább lenyomja, a konzolon lévő értékek lenullázódnak.

1. Nyomjon meg egy konzolgombot a kijelző beállításához!
2. Nyomja meg a MODE gombot és a kijelzőn a kis COUNT ablak (csapások száma) villogni fog.
3. Válassza ki a kívánt csapásszámot a ▲/▼ gombok segítségével!
4. Kezdje el az edzést és a beállított csapásszámtól visszaszámlálás kezdődik. Ha a csapásszám eléri a 0 értéket, a konzol 8 másodpercig hangjelzést ad, ezután a csapások száma emelkedni fog a kijelzőn. Ebben a módban megtudhatjuk a megtett távolság becsült értékét is. Ha példának egy könnyű evezőscsónakot veszünk, akkor a szimulált levezett távolság 8-12 m, függ az a csapások erejétől és a csapások hosszától.

### **E. Kalória funkció**

Ebben a módban a kalóriák számolása történhet előre vagy hátra 1 kalóriás lépésekben 1 kalória és 999 kalória között. Ha a START/STOP gombot 2 másodpercnél tovább lenyomja, a konzolon lévő értékek lenullázódnak.

1. Nyomjon meg egy konzolgombot a kijelző beállításához!
2. Nyomja meg a MODE gombot és a kijelzőn a kis CAL ablak (elégetett kalóriák száma) villogni fog.
3. Válassza ki az elégetni kívánt kalóriák számát a ▲/▼ gombok segítségével!
4. Kezdje el az edzést és a beállított kalóriák számától visszaszámlálás kezdődik. Ha a kalóriák száma eléri a 0 értéket, a konzol 8 másodpercig hangjelzést ad, ezután a kalóriák száma emelkedni fog a kijelzőn.

### **Manuális program**

Nyomja meg a START/STOP gombot a kijelző bekapcsolásához és a PROGRAM 1 üzenet jelenik meg rajta. A ▲/▼ gombok segítségével állítsa be a kívánt ellenállási szintet! 8 eltérő ellenállási szint létezik. (ide kell beszúrni a manuális programhoz tartozó képet.)

## Előre beállított programok (P1-P5)

Nyomja meg a START/STOP gombot a konzol bekapcsolásához, és azon a PROGRAM 1 üzenet jelenik meg. A ▲/▼ gombok segítségével válasszon válasszon ki egy programot, miközben azoknak a diagramjai szintén megjelennek a kijelzőn. (Ide kell beszúrni a program diagramokat.)

Nyomja meg újra a START/STOP gombot a választott program elindításához. A 30 perces edzésidő 10 db 3 perces szegmensre van osztva. Ha meg szeretné változtatni az edzésprogram idejét, akkor a program szintén 10 szegmensből fog állni és egy szegmens ideje a beállított idő tizede lesz. A ▲/▼ gombok segítségével tudja módosítani a program ellenállási szintjét.

## Mellkasi pulzusmérő (Külön rendelhető!)

A konzol úgy lett megtervezve, hogy fogadja a pulzusjeleket a mellkason viselt pulzusmérőtől. A mellkasöv egy jeladóból és egy szíjból (T) áll. (3. ábra)

(Lásd a mellkasi pulzusmérő felhasználói 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, nyomja meg a PULSE/RECOVERY gombot, amely egy 1 perces visszaszámlálást eredményez. A kijelzőn csak az idő és a mért pulzus értékei jelennek meg. A konzol megméri a pulzusát az adott perc alatt.

A nyugalmi pulzusba visszatérő idő a pulzus résznél lesz megjelenítve. Ha az adott perc alatt meg szeretné szakítani ezt a programot, nyomja meg újra a PULSE/RECOVERY gombot! Ekkor visszatérünk a fő képernyőhöz.

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.

Ha megnyomja e PULSE/RECOVERY gombot akkor a fő képernyő módba jutunk vissza ahol a konzol ugyanúgy működik, mint a teszt megkezdése előtt. A két pulzusérték közti mérés egyértelműen képes kifejezni a felhasználó fizikai fittségét. A rendszeres edzések folyamatosan javítani fogják a mérési eredményt.

## Problémakezelés:

**Probléma:** a konzol ugyan bekapcsol, de csak az idő jelenik meg rajta.

**Megoldás:** a. ellenőrizze, hogy a kábelek helyesen vannak összekötve!

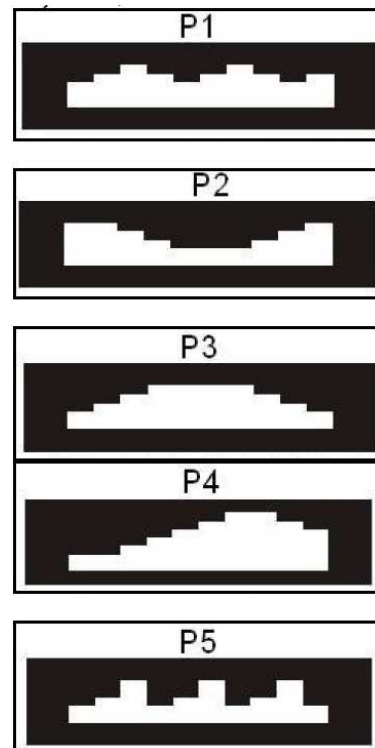
**Probléma:** a konzol nem kapcsol be. (6 V adapter)

## Megoldás:

- Vizsgálja meg a kapcsolatot a hálózati feszültség és az adapter között!
- Vizsgálja meg a kapcsolatot az adapter és a konzol között!
- Ellenőrizze a helyes csatlakoztatást a konzol kábelekkel!
- Ellenőrizzen minden vezetékcsatlakozást!

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 módosítsa!**



## **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.com