



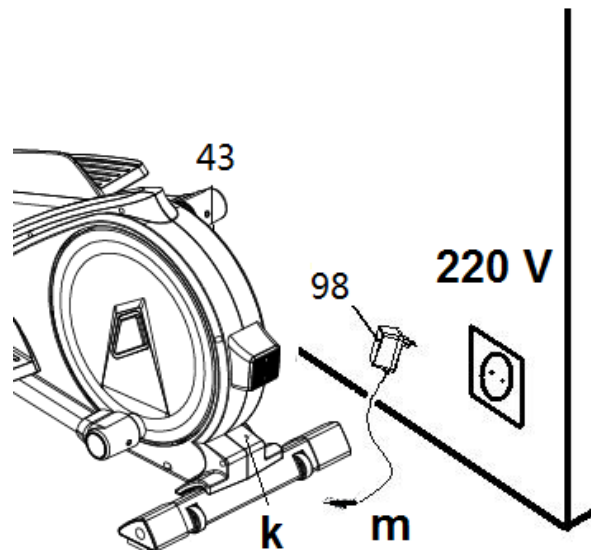
## ÁLTALÁNOS INSTRUKCIÓK

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

## Beüzemelés

A konzol bekapcsolásához az elliptikus trénerhez adott adapter (98) dugóját (m) dugja be az edzőgép hátsó részénél található aljzatba (k), a másik végét (98) pedig dugja be a földelt fali aljzatba (220 V - 240 V). A konzol automatikusan bekapcsol és a kijelzőn megjelenik az „U0” (User 0) felhasználói program. Kezdje el az edzést.

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 súlya 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 az edzésprogram megáll. Az edzésprogram újraindításához nyomja meg ismét a START/STOP 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 funkciógombbal rendelkeznek: RECOVERY, START/STOP, RESET, ENTER, UP▲, DOWN▼, QUICKSTART.

A kijelző közepén folyamatosan megjelenik a kiválasztott program ellenállási szintje. A konzol kijelző 5 részre van bontva. A kijelzőn a következő adatok jelenhetnek meg: sebesség/fordulatszám (SPEED/RPM), edzésidő (TIME), megtett távolság (DISTANCE), watt/elégetett kalóriák száma (WATTS/CALORIES) és a mért pulzusérték (PULSE RATE).

A konzolba több program mód is megtalálható: 1 manuális program, 12 előre beállított program, 1 saját szerkesztésű program, 4 pulzusprogram, 1 Fitness teszt, 1 teljesítmény (watt) program és 1 véletlenszerű program.

A konzolon függetlenül attól hogy éppen edzést végez vagy szünetelteti az elliptikus tréner, a kijelző SPEED/RPM és a WATT/CAL ablakaiban a megjelenített adatok 5 másodpercenként cserélik egymást.

### Edzésprogramok kiválasztása

Miután kiválasztott egy felhasználót, a kijelzőn számos program mód jelölés kezd el villogni. Összesen 7 különböző program mód közül választhat: manuális, előre beállított, Fitness teszt, saját szerkesztésű, teljesítmény, pulzus és véletlenszerű program. Annak érdekében, hogy átmenjen az egyik program módból a másikba nyomja meg először a START/STOP majd a RESET gombot! Az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével válassza ki a megfelelő programot. Ha megnyomja a QUICKSTART gombot, a konzol automatikusan a manuális programba lép.

### Manuális program 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. A manuális program mód elindítását követően az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével tudja állítani az ellenállási szintet. 24 ellenállási szint állítására van lehetőség. Ha a konzol bekapcsolásakor megnyomja a START/STOP gombot, a konzol automatikusan a manuális módba kerül.

### Időkorlát megadása

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

### Távolsághatár megadása

Ha belépett a manuális program módba, nyomja meg kétszer az ENTER gombot. Ezt követően a távolság ablak villogni kezd. Az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével meg

tudja adni a beállítandó távolságot 1 és 99 km között. Amint beállította az értéket, nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához! A távolság ablakban a megadott értéktől visszaszámlálás történik addig, amíg a távolság el nem éri a 0 értéket. Ekkor a konzol hangjelzést ad, jelezve, hogy a program befejeződött.

### **Kalóriaégetési korlát megadása**

Ha belépett a manuális programmódba, nyomja meg háromszor az ENTER gombot. Ezt követően a kalória ablaka villogni kezd. Az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével meg tudja adni az elégetni kívánt kalóriák számát 10 és 990 kalória érték között. Amint beállította az értéket, 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 (programmód) funkciót és nyomja meg az ENTER gombot! Az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével válasszon a 12 lehetséges program közül – 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 következőekben 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 edzés összidejét, 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 programmódot és nyomja meg az ENTER gombot! Nyomja meg a START/STOP gombot a programmód 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) értéket jelöli.

### **Teljesítményprogram (WATT)**

Az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével válassza ki a WATT programmódot, 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, vagy nyomja meg ismét az ENTER gombot a távolság megadásához, végül ismét nyomja meg ugyanezt a gombot ha az elégetett kalóriák számát szeretné megadni! 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 programmódot, majd nyomja meg az ENTER gombot! A program 16 részének az első szegmense villogni kezd a kijelző bal oldali részén. Az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével adja meg az első szegmens ellenállását, majd nyomja meg az ENTER gombot. Ismétlje meg a folyamatot addig, 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 vagy nyomja meg az ENTER gombot újra! Ekkor a távolság ablak kezd villogni és a távolság nagysága adható meg. Nyomja meg újra az ENTER gombot az elégetett kalóriák számának megadásához! Végül nyomja meg a START/STOP gombot a program elindításához!

## Pulzusprogramok (opcionális)

Az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével válassza ki a H.R.C programmódot, 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 minusz-életkor) egy megadott százaléka (55%, 75% és 90%). Amennyiben a TAG opciót választja, megadhatja 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 változhat. Ha a pulzus még 30 másodpercig így is magasabb a célértéknél, akkor a konzol hangjelzést ad és a felhasználó védelme érdekében a program leállítja 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, vagy nyomja meg az ENTER gombot! Az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével adja meg a távolságot, vagy 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 fémérzékelőin (R)!

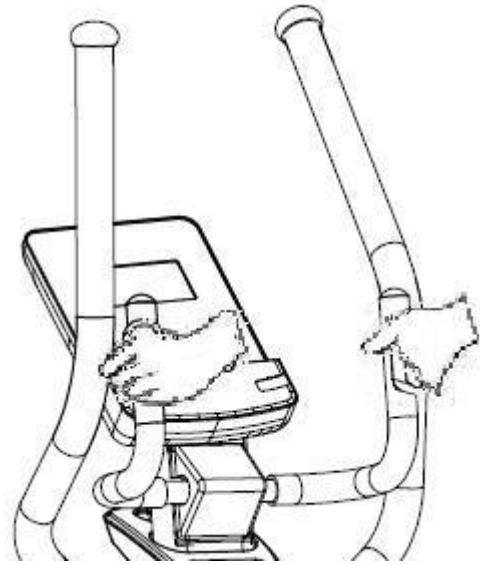
**Véletlenszerű program**

Az UP▲ / DOWN▼ gombok segítségével válassza ki a RANDOM programmódot, 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, akkor kövesse a következő beállításokat. 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, vagy nyomja meg az ENTER gombot! Az UP▲ / DOWN▼ gombokkal meg tudja adni a távolságot, vagy 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 az edzést, tenyereit helyezze a pulzusérzékelőkre majd nyomja meg a RECOVERY gombot! Ezzel egy egyperces visszaszámlálás történik. A kijelzőn ablakaiban csak az idő és a mért pulzus látható. A visszaszámlálás alatt a mért pulzus folyamatosan megjelenik a kijelző ablakában. A tesztet bármikor megszakíthatja a RECOVERY gomb ismételt megnyomásával, ilyenkor a konzol visszatér alap 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) értéket jelöli. Ha megnyomja a RECOVERY gombot, a kijelző visszatér alap 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** vagy **PIER** alkalmazást az Apple Store (<https://itunes.apple.com>) vagy PAFERS (<http://pafers.com>) oldalról helyről. A kompatibilis eszközök listájának megtekintéséhez látogassa meg a [www.bhfitness.com](http://www.bhfitness.com) weboldalt! 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** vagy **PIER** alkalmazást a Google Play (<https://play.google.com/store>) vagy a **PAFERS** (<http://pafers.com>) oldalról! A kompatibilis alkalmazások listájának megtekintéséhez látogassa meg a [www.bhfitness.com](http://www.bhfitness.com) weboldalt! 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!

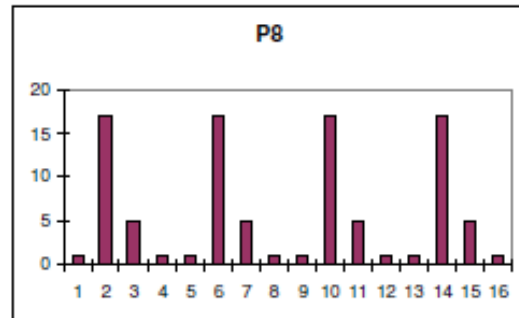
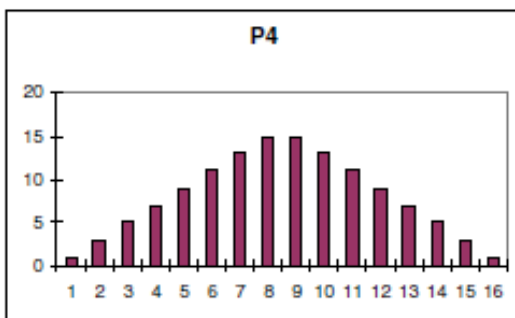
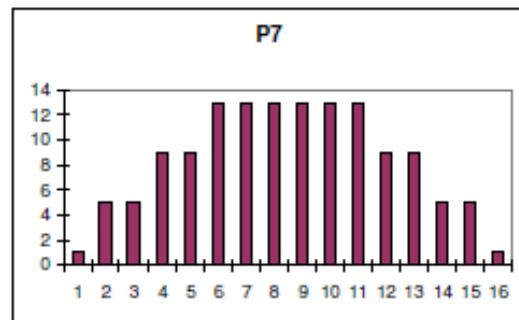
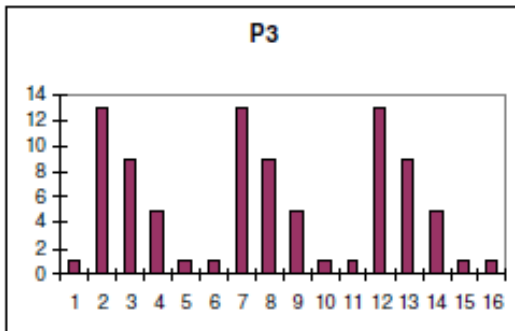
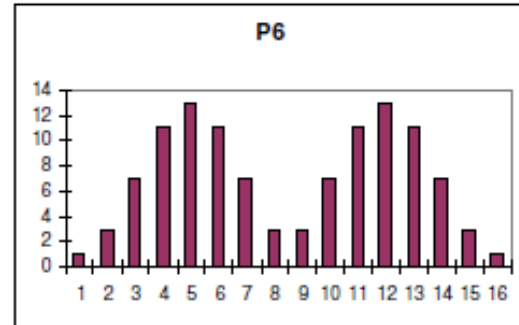
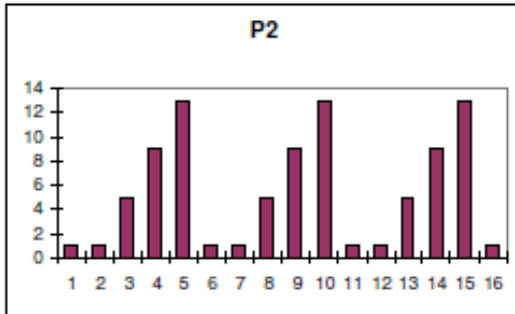
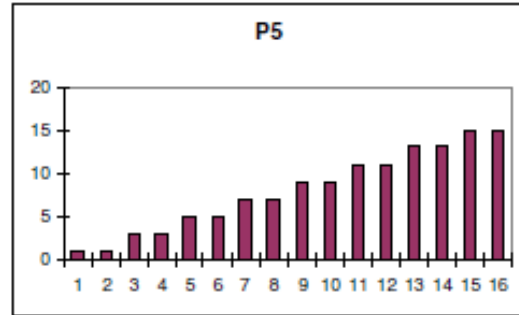
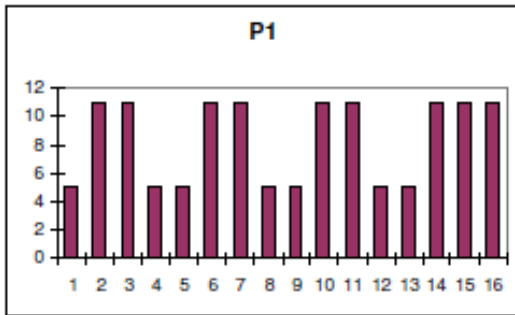
## Hibakezelés

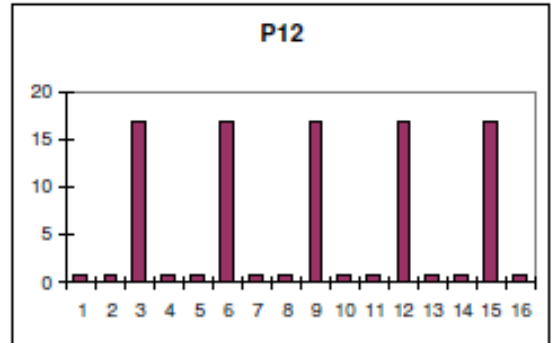
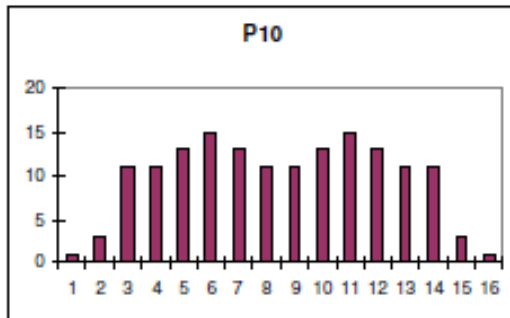
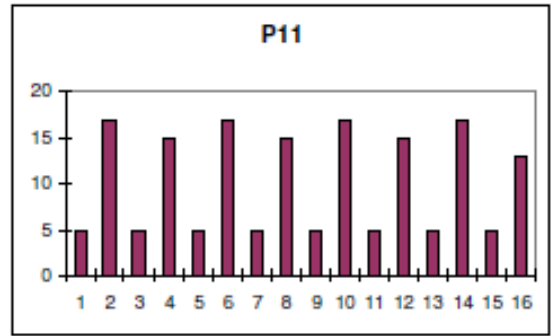
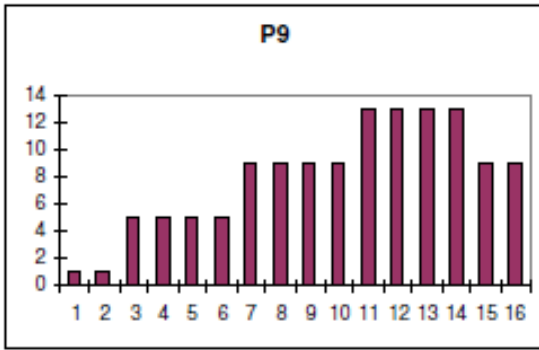
| Probléma  | Megoldás   |
|---|--|
| A konzol ugyan bekapcsol, de csak az idő jelenik meg rajta.                       | Ellenőrizze, hogy a kábelek helyesen vannak összekötve   |
| A konzol nem kapcsol be, vagy a kijelzőn lévő dolgok gyengén/halványan láthatóak. | A, Húzza ki a hálózati kábelt a fali aljzatból, várjon 15 másodpercet, majd helyezze ismét áram alá az edzőgépet!<br><br>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!<br><br>B, Ellenőrizze a csatlakozást az adapter és az edzőgép között!<br><br>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!**







**G2518i**

**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