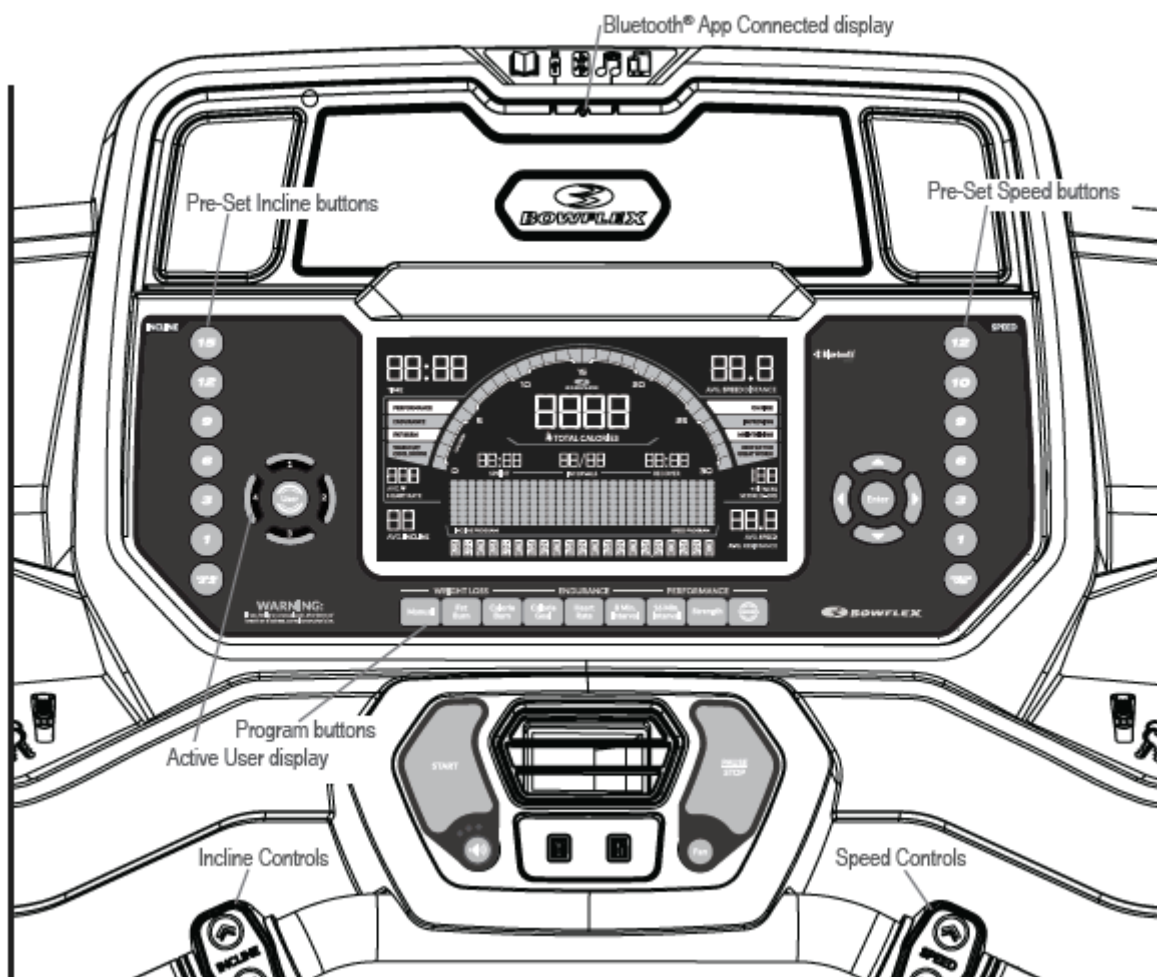


BOWFLEX BXT226 FUTÓPAD

Kijelző használati útmutató

Konzol jellemzői:

A konzol információval szolgál az edzésről amelyet a kijelző képernyőjén megtekinthet.



Bluetooth App Connected display - Bluetooth kapcsolat visszajelző kijelző: Ezen a kijelzőn megtekinthető, hogy az eszköz sikeresen kapcsolódott az applikációval.

Pre-Set Incline buttons - Előre programozott dőlésszög gombok: Válasszon előre programozott dőlésszög értéket. Miután megnyomta a kiválasztott gombot, 12 másodpercen belül nyomja meg a **Confirm Incline - Megerősítő gombot**, ha ez megtörtént a futófelület dőlésszöge a beállított értékre fog pozícionálódni.

Confirm Incline - Megerősítő gombot: Aktiválja az előzőleg beállított dőlésszög értéket.

Pre-Set Speed buttons - Előre programozott sebesség gombok: Válasszon előre programozott sebesség értéket. Miután megnyomta a kiválasztott gombot, 12 másodpercen belül nyomja meg a **Confirm Speed - Megerősítő gombot**, ha ez megtörtént a motor a futófelületet a beállított sebességre állítja.

Confirm Speed - Megerősítő gombot: Aktiválja az előzőleg beállított sebesség értéket.

Active User display - Aktív felhasználói profil kijelző: Az aktív felhasználói profil kijelző megmutatja az aktuálisan kiválasztott profilt. Felhasználói profil mindig ki van választva. Bekapcsoláskor az utolsó kiválasztott profil lesz az alapértelmezett.

Megjegyzés: A pontos kalóriaégetés megállapításához, be kell állítani a felhasználói profilban az adatokat.

User button - Felhasználó gomb: Nyomja meg a felhasználó gombot a kívánt profil beállításához. Nyomja és tartsa 3 másodpercig, hogy szerkessze a kiválasztott profilt.

Increase (▲)/Decrease(▼) buttons - Növel (▲)/Csökkent (▼) gombok: A növel/csökkent gombokkal változtathatja az értékeket, vagy mozoghat a beállítások között.

Left(◀)/Right(▶) buttons - Bal(◀)/Jobb(▶) gombok: Változtatni lehet az aktív szegmensek között. A gomb háttérvilágítása kigyullad, hogyha elérhető beállítási opció.

Enter button - Enter gomb: Megerősíti az információt vagy a kiválasztott értéket.

Program buttons - Program gomb: Nyomja meg a kívánt program gombot a program aktiválásához. A kiválasztott program körül megjelenik háttérvilágítás ami mutatja a jelenleg kiválasztott programot. Egy program mindig ki van választva.

START button - START gomb: Nyomja meg és elindul a kiválasztott edzésprogram, vagy folytatja a szüneteltetett programot.

STOP/PAUSE button - STOP/SZÜNET gomb: Nyomja meg, hogy szüneteltesse az edzésprogramot, kilépjen a felhasználói beállításokból vagy a futópad beállításokból, vagy befejezze a szüneteltetett edzésprogramot.

Volume button and indicator lights – Hangerő gomb és visszajelző fény: A hangerő gomb megnyomásával beállíthatja a konzol hangerejét. A visszajelző fény pedig megmutatja a jelenlegi beállítást; alacsony (1 LED), közepes (2 LED), magas (3 LED), vagy ha kikapcsolt (nincs LED).

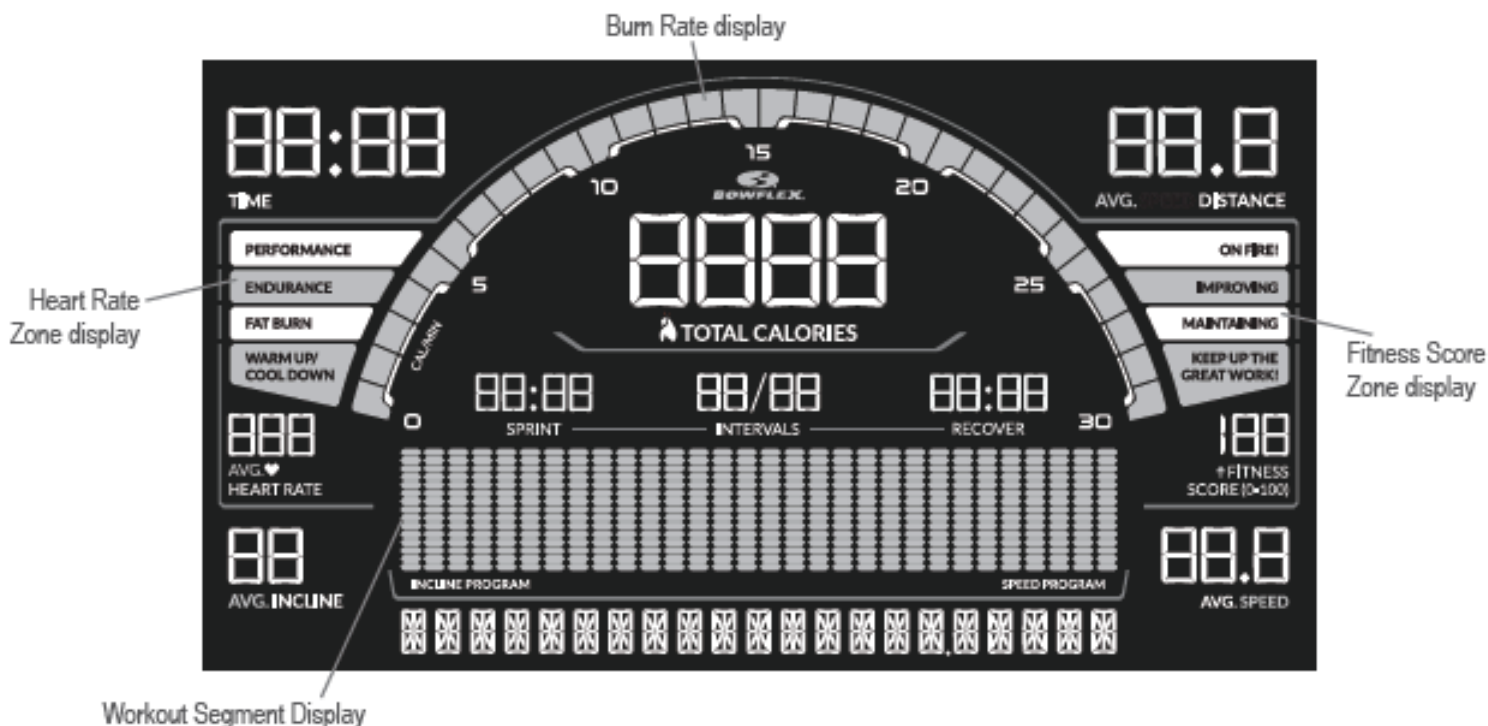
Fan button - Ventilátor gomb: A ventilátor sebessége 4 fokozatban állítható. (kikapcsolt, alacsony, közepes, magas)

Kijelző jellemzői:

Time display - Idő kijelző: Mutatja a teljes edzésidőt másodpercben, illetve percben. Maximum edzésidő 59:99.

Burn Rate display - Kalóriaégetés: A kalóriaégetés rátáját mutatja percre lebontva a jelenlegi edzésszinten.

Distance display - Megtett távolság: Mutatja edzés során megtett távolságot méterben vagy mérföldben, a mértékegység beállítható a felhasználói beállítások között. Mérföld az alapértelmezett mértékegység.



Heart Rate display – Pulzusérték zóna kijelző: Edzés közben mutatja a teljesítménynek megfelelő pulzuskategóriát a beállított életkort figyelembe véve.

Heart Rate display - Pulzusérték kijelző: Mutatja a felhasználó pulzusértékét. A szív ikon villanni fog amikor felhasználó eléri az értéket.

Megjegyzés: A pulzusérték hozzávetőleges érték és csak referenciaként szolgál.

Total Calories display - Teljes kalóriaégetés: Megmutatja az teljes elégetett kalóriaértéket. Maximális érték: 9999.

Sprint display - Sprint: Interval edzés közben, a Sprint kijelző megmutatja a hátralévő időt ebben a szegmensben. Minden interval edzésnek van sprint és pihenő szakasza is. A sprint egy nagy intenzitású szegmense az interval edzésnek.

Intervals display - Interval kijelző: Interval edzés közben az Intervall kijelzőn megjelenik az aktív szakasz és az edzéshez szükséges összes intervallum. Minden interval edzésben megtalálható sprint és pihenő edzés szegmens.

Recover display - Pihenő: Csökkentett intenzitású szegmens az interval edzés közben, visszszámol amíg a következő Sprint szakasz el nem indul.

Fitness Score Zone display – Fitness pont zóna: Ez a kijelző megmutatja a jelenlegi teljesítmény zónát a kiválasztott felhasználó számára. Ha a pontszám megnő akkor egy felfelé mutató nyíl fog megjelenni az edzés végén.

Megjegyzés: Ez a kijelző nem mutat adatot edzés közben.

Fitness Score display - Fitness pont: A kiválasztott felhasználó számára mutatja a jelenlegi fitness pontot.

Workout Segment display - Edzésszegmens kijelző: Az edzés szegmens kijelzőn megjelenik az edzésprogram folyamatprofilja. A kijelző 30 oszlopból áll, 15 szegmensből áll. A szegmensek változnak a sebesség és a dőlésszög változtatásának megfelelően. A kijelző alatt a dőlésszög vagy a sebesség program kijelző határozza meg az edzés szegmenseit. Minél magasabb a dőlésszög vagy a sebesség beállítása, annál nagyobb a szegmensek száma. A villogó oszlop mutatja az aktuális értéket az edzés folyamán.

Incline display - Dőlésszög kijelző: Megmutatja az aktuális dőlésszögértéket százalékosan.

Speed display - Sebesség kijelző: Megmutatja az aktuális sebességértéket kilométerben (KM) vagy mérföldben (MI). Az alapértelmezett beállítás a mérföld.

Incline Program display - Dőlésszög program kijelző: Mutatja az edzés szegmens dőlésszög aktuális beállítását.

Speed Program display - Sebesség program kijelző: Mutatja az edzés szegmens sebesség aktuális beállítását.

Dőlésszög és sebesség irányítás

A dőlésszög és a sebesség vezérelhető a konzol kapaszkodó felületéről. Bal oldalon található a dőlésszög emelő és csökkentő gombja. Jobb oldalon található a sebesség emelő és csökkentő gombja. Nyomja és tartsa a gombot a gyorsabb mértékű dőlésszög vagy sebesség beállításához.

Csatlakoztathatósági lehetőség a Bowflex Results Serie fitness applikációval

Az applikáció szinkronizál a Bowflex BXT226 futópaddal, nyomon követheti az összes elégetett kalóriaértéket, edzésidőt, távolságot, és még sok más. Rögzít és tárol minden edzést. Ráadásul automatikusan szinkronizálja az edzés adatait a MyFitnessPal, Under Armour fitness applikációval, annak érdekében, hogy mindig elérhesse napi edzescéljait. Nyomon követheti eredményeit és megoszthatja barátaival, családjával.

1. Töltse le az ingyenes applikációt, a Bowflex Results Series fitness applikációt. Az applikáció elérhető a Google Play-ben, illetve az App Store-ban.
Megjegyzés: A támogatott eszközök listáját a www.nautilus.com/partners weboldalon megtalálja.
2. Kövesse az instrukciókat az applikációban, hogy szinkronizálni tudja okoseszközét a Bowflex BXT226 futópaddal.

Mellkasi pulzusmérő öv

Használja a pulzusmérő övet edzés közben, hogy nyomon követhesse pulzusértékét.
Megjegyzés: Az edzésprogram elindítása előtt konzultáljon orvosával. Hagyja abba a használatot ha fájdalmat vagy feszültséget érez a mellkasában, mielőtt légszomj lépne fel vagy elájulna. Vegye fel a kapcsolatot orvosával, mielőtt újra használja a gépet. A konzolon megjelenített pulzusérték csak hozzávetőleges, és csak referenciaként használható.

A mellkasi pulzusmérő öv pontos felhelyezése a következő:

1. Állítsa be a heveder hosszát úgy, hogy kényelmesen illeszkedjen testéhez. Rögzítse a hevedert a mellkasa körül, közvetlenül a mellizmok alatt, és csatolja össze az övet.
2. Emelje el a jeladót a mellkasáról, és nedvesítse meg a hátulján lévő két elektróda felületét.
3. Ellenőrizze, hogy a megnedvesített elektróda szorosan a bőrhöz illeszkedik-e.

A jeladó elküldi a pulzusát a készülék vevőjének, és megjeleníti a kijelzőn a becsült percenkénti pulzusértéket.

Mindig távolítsa el a jeladót, mielőtt megtisztítja a mellkasi hevedert. Rendszeresen tisztítsa meg a mellkas szíját enyhe szappannal és vízzel, és alaposan szárítsa meg. A maradék verejték és nedvesség aktív állapotban tartja jeladót, és lemeríthető az akkumulátort. Minden használat után tisztítsa és szárítsa meg az adót.

Megjegyzés: A mellkasi pulzusmérő öv tisztításakor ne használjon súrolószert vagy vegyszereket, például fémtisztító vagy alkohol tartalmú szert, mivel ezek véglegesen károsíthatják az elektródákat.

Telemetrikus pulzusmérés

A pulzusmérés az egyik legjobb módja az edzés intenzitásának az ellenőrzésére. A kézpulzus mérő szenzor küldi a szív jeleket a konzolnak. Ugyanakkor a kijelző képes fogadni a telemetrikus pulzusjeleket 4.5 KHz - 5.5 KHz tartományban, melyek mellkasi pulzusmérő öv segítségével jutnak el a konzolba.

Megjegyzés: A pulzusmérő övnek kódoltalannak kell lennie Polar Elector vagy más POLAR kompatibilis övvel. (A kódolt POLAR övek nem fognak működni ezzel az eszközzel.) A konzolon megjelenített pulzusérték csak hozzávetőleges, és csak hivatkozásként használható.

Kézpulzus mérő szenzor

A kézpulzus mérő szenzor küldi a szívverés gyorsaságának a jelét a konzolba. A kézpulzus mérő szenzor egy rozsdamentes acél alkotórész, amely a kapaszkodón található. A használatához komfortosan rá kell markolni úgy, hogy a tenyér és az ujjak körbeérjék a kapaszkodót így pontos érintkezés jön létre. Nem szabad túl erősen vagy túl lazán fogni. Egyszerre mind a két kéznek rajta kell lenni a szenzorokon, különben nem tudja érzékelni a jelet a konzol. Miután a konzol érzékelte a négy stabil pulzus jelet, meg fogja jeleníteni a kijelzőn a kezdeti értéket. Miután a konzol megkapta a kezdeti pulzusértéket, nem szabad fogást váltani vagy elmozdítani a kezdet 10 – 15 másodpercig. A konzol ebben az időintervallumban ellenőrzi a pulzusértéket.

Sok tényező befolyásolja az érzékelők azon képességét, hogy észleljék a pulzusjelét.

- A felsőtest izmainak mozgása olyan elektromos jelet generál, amely zavarhatja az érzékelőket. Az érzékelőkkel való érintkezés közben a kéz enyhe mozgása interferenciát is okozhat.
- A bőrkeményedés és a kézkrém szigetelő réteget képezhet ezért a jel erőssége csökkenhet.
- Előfordulhat, hogy néhány felhasználó által generált elektrokardiogram jel nem elég erős ahhoz, hogy az érzékelők észleljék.
- Más elektronikus gépek közelsége interferenciát válthat ki.