

BRUGERVEJLEDNING TIL BH LØBEBÅND MODEL RS800

Computer



Sikkerhed inden start.

Sikkerhedslinien klipses fast til trøje. Hvis der trækkes i snoren, trækkes sikkerhedsnøglen ud af åbningen, og løbebåndet stopper. For at genstarte løbebåndet, sættes nøglen tilbage i nøgleåbningen.

Quickstart

Tryk på START og løbebåndet tæller ned fra 3 og starter herefter med en hastighed på 1 km/t. Juster hastighed eller hældning ved at trykke på quick taster eller SPEED +/- taster eller INCLINE +/- taster. Tryk på STOP for at sætte træningen på pause. Tryk på START for at genoptage træningen, eller tryk på STOP for at afslutte træningen og gå tilbage til hovedmenuen.

Programmer

M.	Manuelt program
P1. - P8.	Faste programmer
U1-U3.	User programmer
HRC.	Pulsstyret program

Manuelt program (M)

Tryk på MODE for at gå ind i det manuelle program og brug SPEED +/- tasterne for at indstille ønsket tid. -Eller tryk på MODE, for istedet at indstille distance eller kalorier. Når det ønskede er indstillet, trykkes på START. Programmet starter og tælling af det indtastede begynder. Efter start kan hastighed justeres ved at trykke på SPEED +/- tasterne, mellem 1-20 km/t eller hældningen (0-15) ved at trykke på +/- tasterne.

Faste programmer 1-8

Tryk på PROGRAM for at vælge det ønskede program. Tryk på MODE for at indstille sværhedsgrad (L1-L8). Tryk herefter på +/- tasterne for at indstille tid (tid er forudindstillet til 30 minutter) Tryk på START og programmet starter. Efter start kan hastighed justeres ved at trykke på SPEED +/- tasterne, mellem 1-20 km/t eller hældningen (0-15) ved at trykke på +/- tasterne.

USER programmer 1-3

Userprogrammerne giver mulighed for selv at lave hastigheds- og hældningsgraferne.

Tryk på PROGRAM og vælg mellem U1-U2-U3. Tryk på SPEED +/- for at indstille den ønskede tid. Tryk herefter på MODE. Brug INCLINE +/- tasterne til at vælge det ønskede hældningsniveau for den første søjle (mellem 0 til 15). Tryk herefter på SPEED +/- tasterne for at vælge den ønskede hastighed for den første søjle mellem 1 og 20 km/t).

Tryk på MODE-tasten, og gentag processen for alle søjler i programmet. Efter indtasting af sidste søjle, vises det færdige program. Tryk nu på START. Efter start kan hastighed justeres ved at trykke på SPEED +/- tasterne, mellem 1-20 km/t eller hældningen (0-15) ved at trykke på +/- tasterne.

HRC program

Tryk på PROGRAM for at vælge HRC. Indtast med SPEED taster alder, og bekræft med "MODE". Indtast nu den ønskede maks. puls.

65% er optimal for fedtforbrænding og 85% er optimal for konditionstræning.

220 - Alder = Brugers Maxpuls

(I alle pulsstyrede programmer skal computeren kunne registrere puls. Enten ved at man holder ved de blanke flader, eller man bruger et pulsbælte)

BODY FAT program

Tryk på PROGRAM og vælg FAT. Tryk derefter på MODE og vælg køn med +/- taster (Mand 01- Kvinde 02). Tryk på MODE for at bekræfte. Tryk på +/- tasterne for at indtaste ALDER (10 - 99) og bekræft ved at trykke på MODE. Indtast nu med +/- tasterne HØJDE (100 - 220 cm), og bekræft med MODE. Indtast med +/- tasterne VÆGT (20 - 150 kg) og bekræft med MODE.

Placer hænder på håndpulsensorerne, og efter et par sekunder vil skærmen vise resultatet.

Description	Women	Men
Essential fat	10-13%	2-5%
Athletes	14-20%	6-13%
Fitness	21-24%	14-17%
Average	25-31%	18-25%
Obese	32+%	25+%

Bluetooth

Kompatibel med både IOS og Android.

Download en app, der understøtter FTMS-Bluetooth (ZWIFT, KINOMAP...) Åbn app og opret bruger. Vælg BH-model fra listen, der vises i App.

Computer display og taster

Display viser Tid, Hældning, Puls, Hastighed, Distance og Kalorier.

Speed quicktaster: 4 - 8 - 12 -16 Km/t.

Hældning quicktaster: 3 - 6 - 9 - 12.

Computertaster: PROGRAM, MODE, START, STOP, HASTIGHED Km/h (+-); HÆLDNING (+-).