



Computer manual

Fig.1

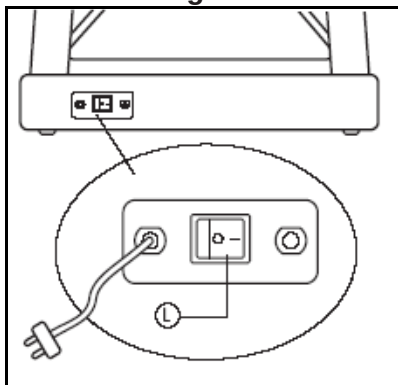


Fig.2

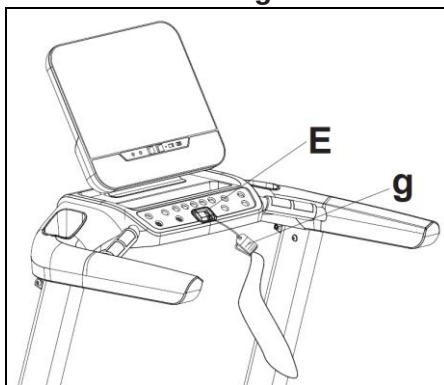


Fig.3

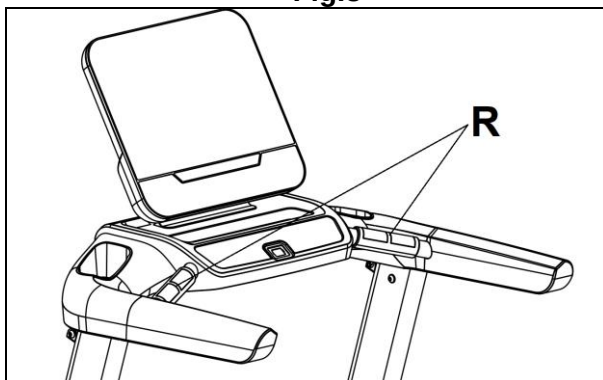
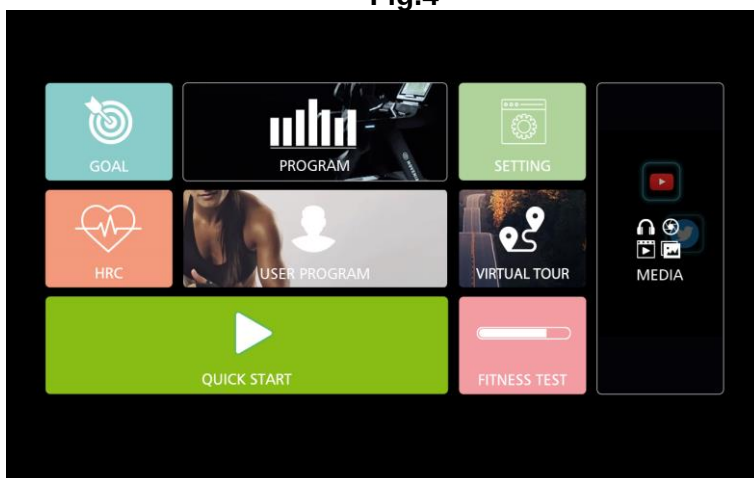
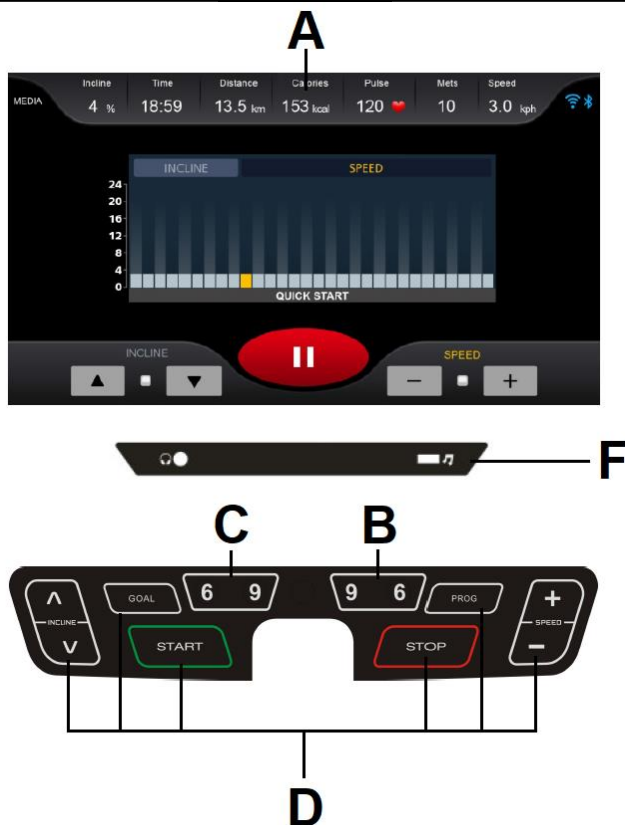


Fig.4





MONITORENS ELEMENTER

A: Displayet viser samtidigt:
Tid, hældning, puls, hastighed,
distance og kalorier.

B: Hurtigtaster til hastighed (6–9 km/t).

C: Hurtigtaster til hældning (niveau 6–9).

D: Elektronisk monitor med følgende
taster:
START; STOP; HASTIGHED Km/t
(+/-); HÆLDNING (+/-); GOAL;
PROGRAM.

F: USB-/hovedtelefonstik.

START / STOP

Tilslut løbebåndet til en stikkontakt
med jordforbindelse, og sæt kontakten
(L) i position (1), se fig. 1.

Sikkerhedsnøglen (g) skal indsættes i
holderen (E), fig. 2 – ellers kan
maskinen ikke starte.

Når sikkerhedsnøglen er korrekt
placeret, vises hovedskærmen (fig. 4).

ÆNDRING AF SPROG.

1. Tryk på SETTING på
hovedskærmen.

2. Vælg System – Language, og vælg ønsket sprog.
3. Tryk på HOME nederst til højre for at vende tilbage til hovedskærmen.

JUSTERING AF LYSSTYRKE.

1. Tryk på SETTING på hovedskærmen.
2. Justér lysstyrken i System – Brightness ved at trykke direkte på bjælken.
3. Tryk på HOME for at vende tilbage.

JUSTERING AF LYDSTYRKE.

1. Tryk på SETTING på hovedskærmen.
2. Justér lydstyrken i System – Sound.
3. Tryk på HOME for at vende tilbage.

USB-FUNKTION.

Indsæt et USB-drev med musikfiler i USB-stikket (F) for at afspille musik.

BETJENINGSVEJLEDNING HURTIG START (QUICK START).

1. Tryk på START eller QUICK START på skærmen.
2. Maskinen starter efter 3 sekunder (nedtælling vises på tidsdisplayet) med en hastighed på 1,0 km/t.
3. Justér hastighed med SPEED +/- og hældning med INCLINE ▲ ▼ eller via skærmen.
4. Tryk STOP for at sætte træningen på pause.
5. Tryk START for at fortsætte eller STOP for at afslutte.
6. Tryk på HOME for at vende tilbage til hovedmenuen.

MÅLPROGRAM (GOAL MODE)

I MANUAL-programmet kan du indstille:
Tid: 20–99 min
Distance: 1–99 km
Kalorier: 10–9999 kcal

1. Tryk på GOAL på hovedskærmen.
2. Indtast ønskede værdier og tryk START.
3. Maskinen tæller ned og giver en lyd, når målet er nået.
Hastighed (1–20 km/t) og hældning (0–15) kan justeres under træningen. Maskinen stopper, hvis STOP trykkes, eller hvis sikkerhedsnøglen fjernes.

PROGRAMTILSTAND (PROGRAM MODE)

Monitoren har 32 forudindstillede programmer (P1–P32).

1. Tryk på PROGRAM.
2. Indtast køn, alder, vægt og tid.
3. Tryk Next for at se programprofilen.
4. Vælg P1–P32 og tryk START.
Hastighed og hældning kan justeres under træningen.

BRUGERPROGRAM (USER PROGRAM)

Du kan oprette dine egne programmer.

1. Tryk på USER PROGRAM.
2. Vælg User 1–5.
3. Indtast køn, alder, vægt og tid.

4. Justér hastighed og hældning for hver fase direkte på skærmen.

5. Tryk START.

PULSSTYREDE PROGRAMMER (HRC)

1. Tryk på HRC på hovedskærmen.

2. Indtast køn, alder, vægt og tid.

3. Vælg 60 %, 80 % eller THR.

4. Tryk START.

Maksimal puls beregnes som **220 – alder**.

Maskinen justerer automatisk hastigheden for at holde pulsen på det valgte niveau.

Puls måles enten via håndsensorer eller pulsbælte (anbefalet).

VIRTUEL TILSTAND (VIRTUAL RUN)

1. Tryk på VIRTUAL RUN.

2. Vælg program og tid.

3. Tryk START.

FITNESSTEST

Formålet er at vurdere brugerens fysiske form.

1. Tryk på FITNESS TEST.

2. Indtast køn, alder, vægt og tid.

3. Efter testen vises en vurdering fra meget dårlig til overlegen.

Det anbefales at lave en kort opvarmning før testen.

MEDIA & WIFI

Tryk på MEDIA for at få adgang til multimedier.

WIFI opsættes via SETTING → Wireless.

Under træning kan MEDIA åbnes fra venstre side af skærmen.

BLUETOOTH – iOS & ANDROID

Monitoren understøtter Bluetooth (FTMS).

1. Aktivér Bluetooth på din enhed.

2. Download en kompatibel app (fx ZWIFT eller KINOMAP).

3. Vælg BH-modulet i appen for at parre.

Se compatible apps på bhfitness.com.

NØDSTOP

Brug altid sikkerhedsnøglen og fastgør snoren til tøjjet.

Hvis snoren trækkes ud, stopper maskinen øjeblikkeligt.

Tryk på den røde STOP-knap for øjeblikkeligt stop.

PULSMÅLING

Håndsensorer

Placer begge hænder korrekt på sensorerne – pulsen vises efter få sekunder.

Pulsbælte

Hvis både håndsensor og pulsbælte anvendes, har pulsbæltet prioritet.

Bemærk: Pulsmålingen er vejledende og ikke medicinsk.

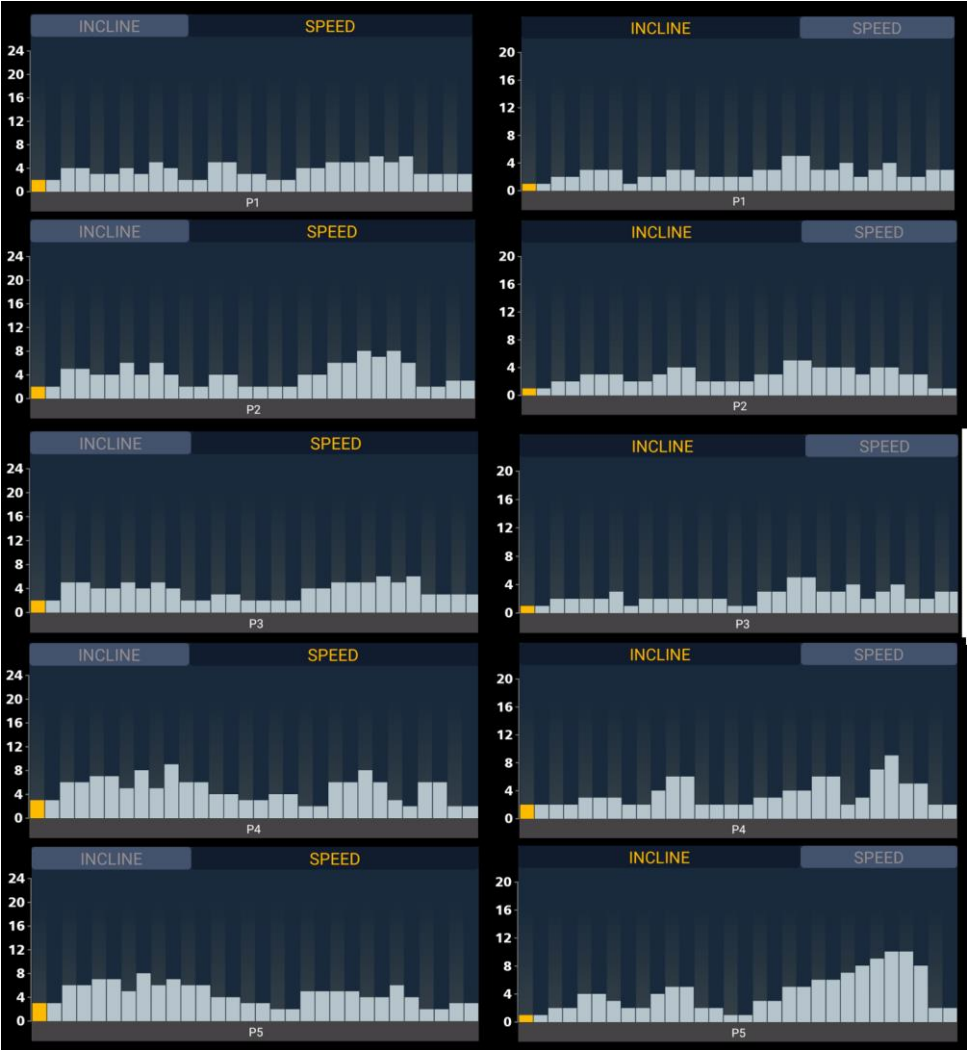
SMØRINGSADVARSEL

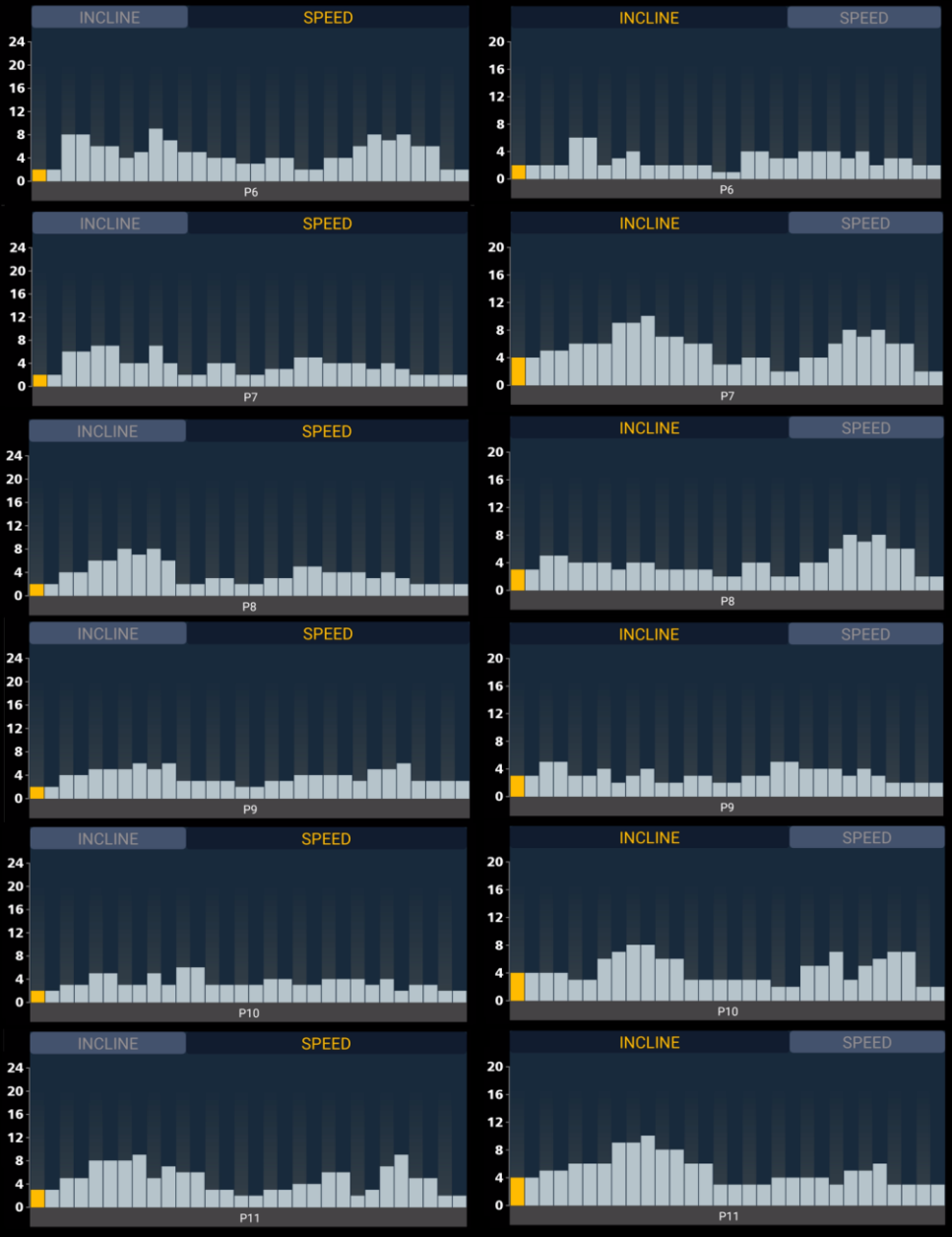
Efter 300 km vises OIL på skærmen.

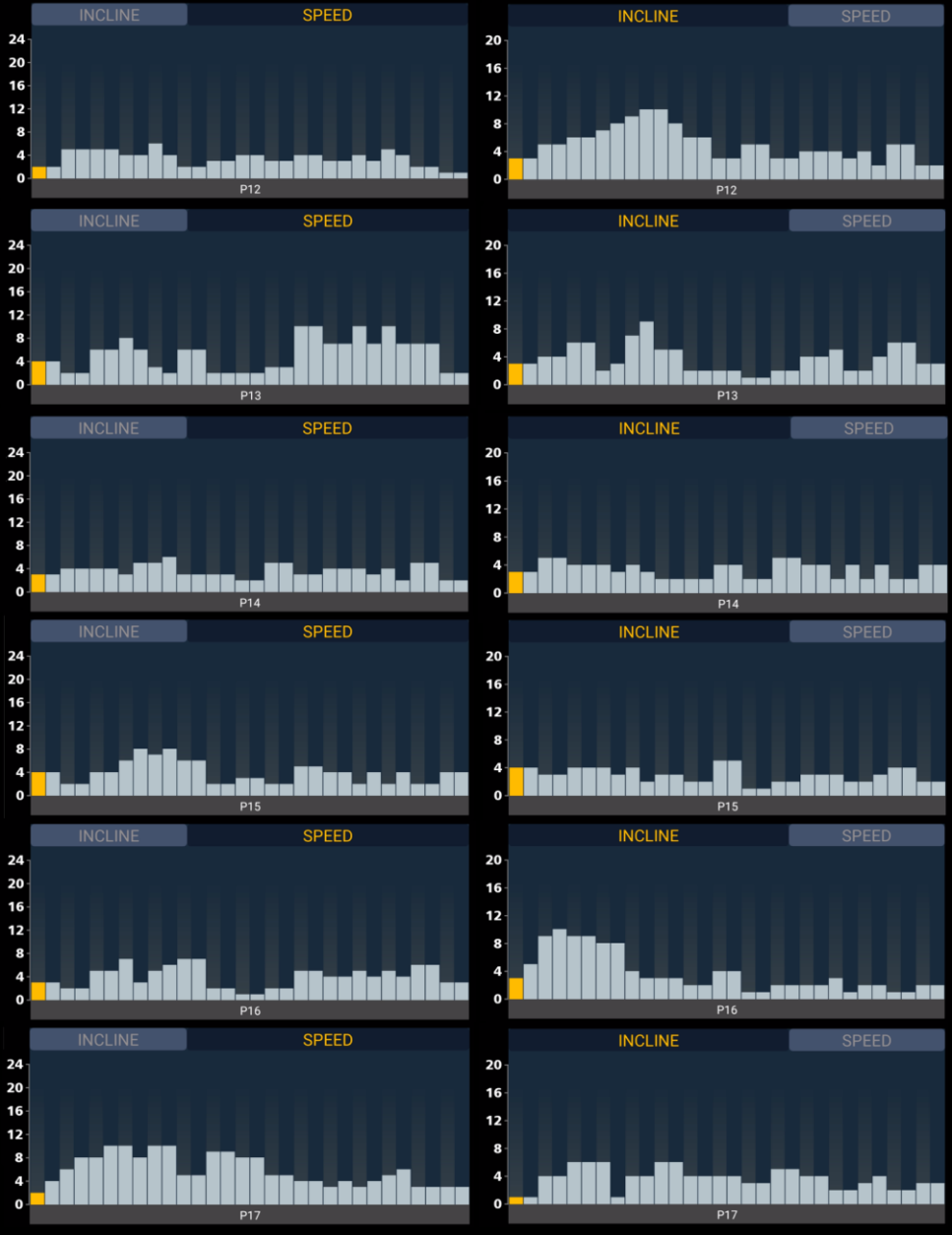
Smør løbebåndet. iht. vedligeholdelsesvejledningen.

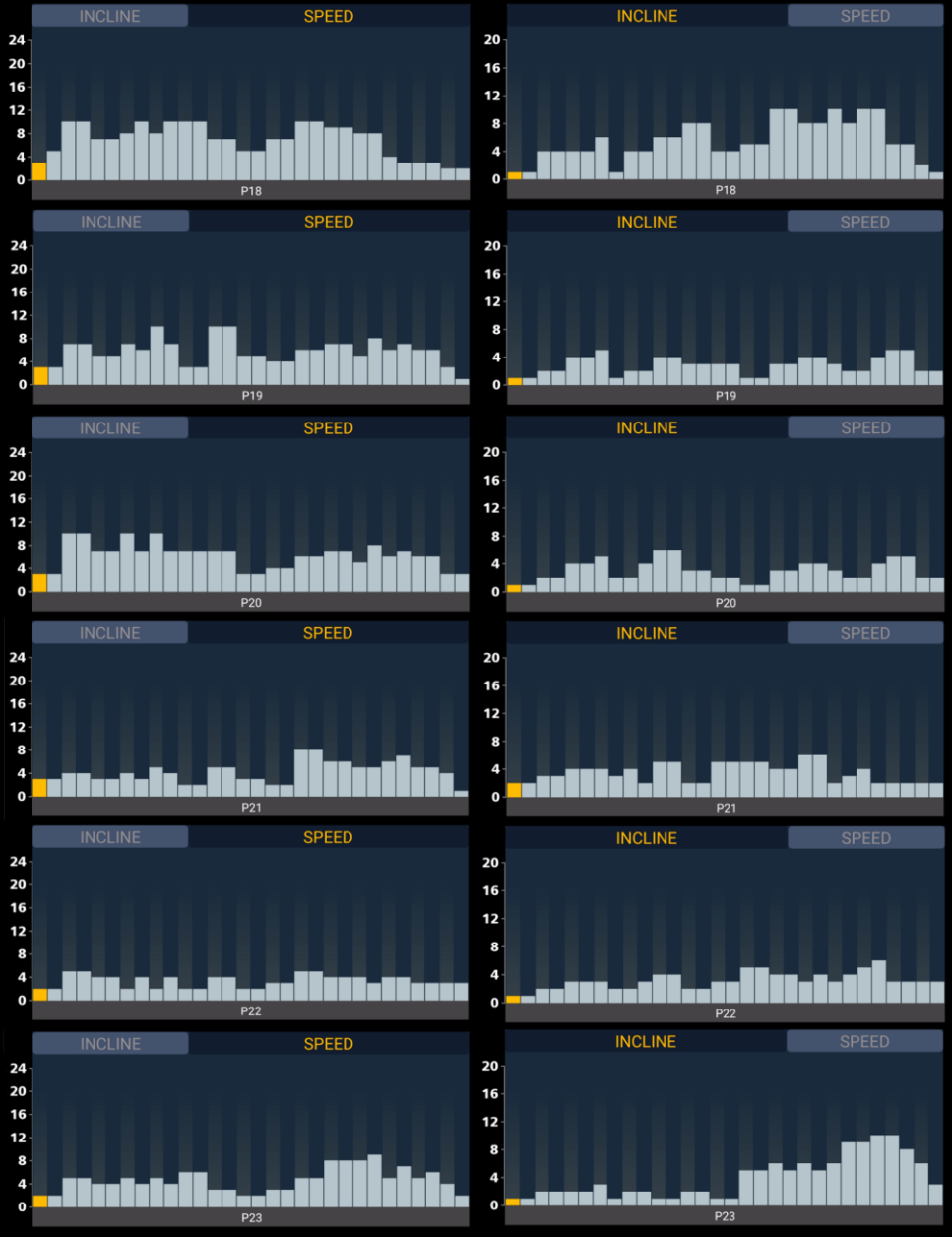
Hold en vilkårlig tast nede i 6 sekunder for at nulstille advarslen.

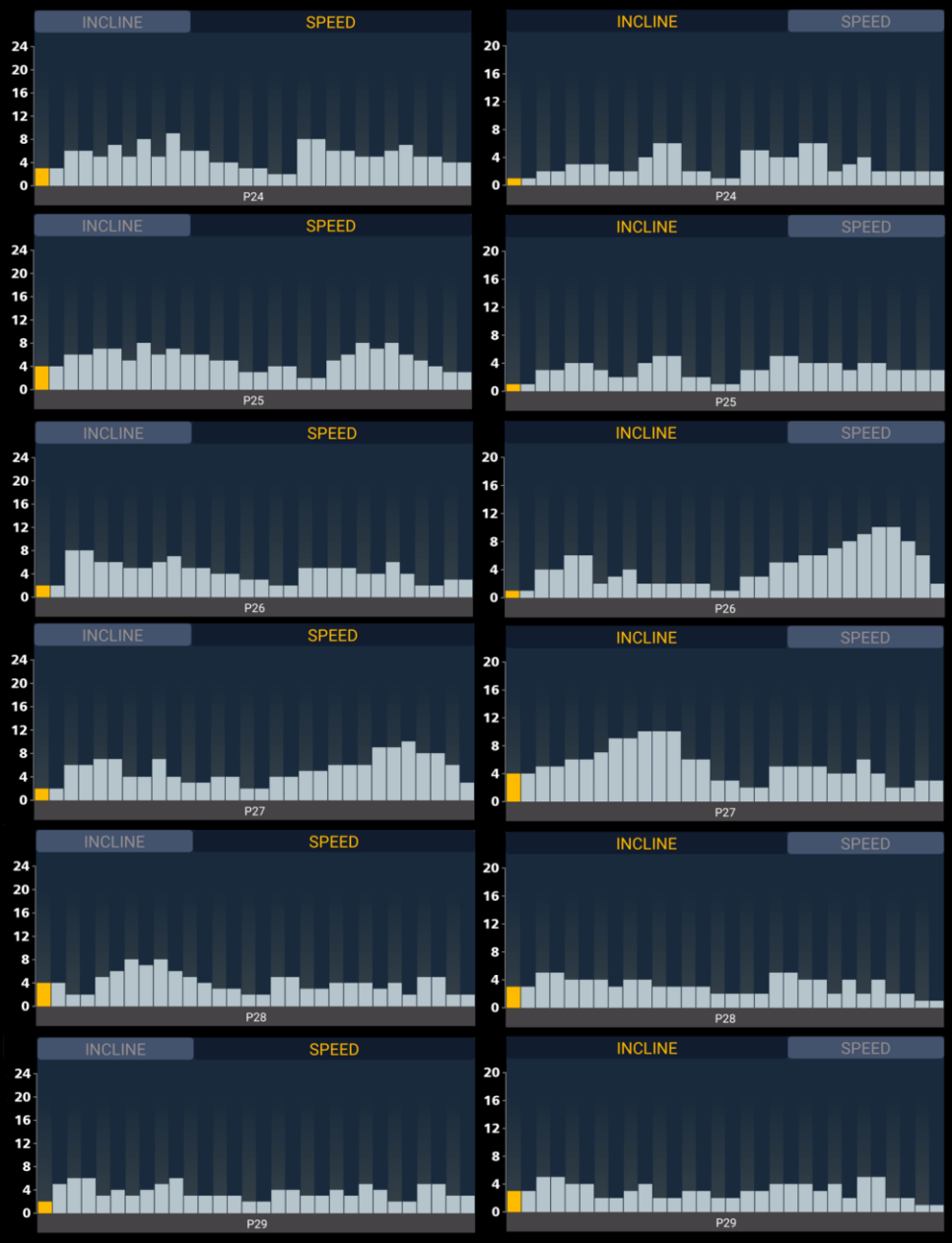
PROGRAM PROFILER

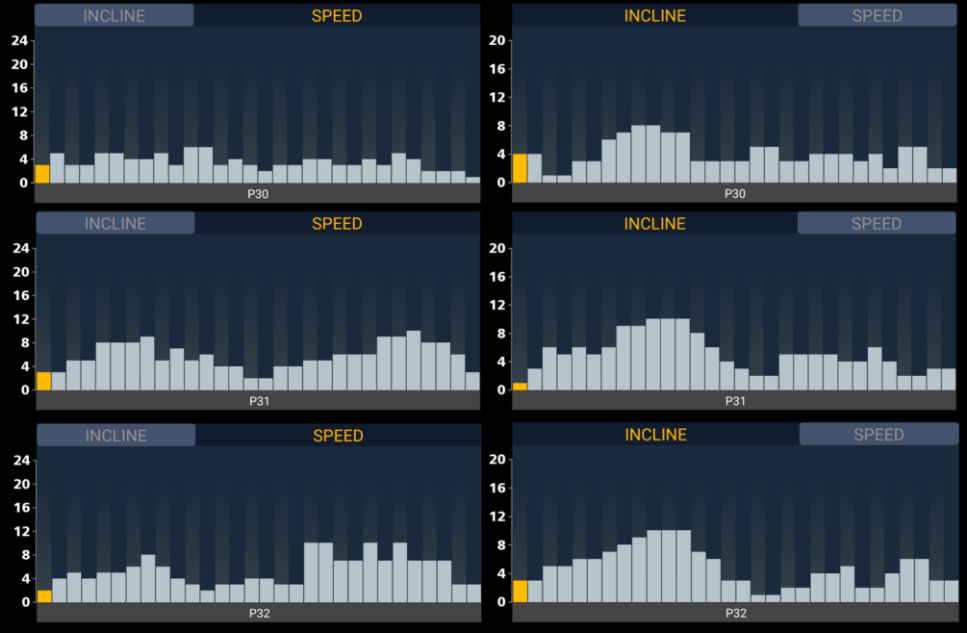












(E) TEST RESULTAT

KVINDER

Age	Very poor	Poor	Medio	Good	Excellent	Superior
13-19	<25.0	25.0-	31.0-	35.0-	39.0-	>41.9
20-29	<23.6	23.6-	29.0-	33.0-	37.0-	>41.0
30-39	<22.8	22.8-	27.0-	31.5-	35.7-	>40.0
40-49	<21.0	21.0-	24.5-	29.0-	32.9-	>36.9
50-59	<20.2	20.2-	22.8-	27.0-	31.5-	>35.7
60+	<17.5	17.5-	20.2-	24.5-	30.3-	>31.4

MÆND

Age	Very poor	Poor	Medio	Good	Excellent	Superior
13-19	<35.0	35.0-	38.4-	45.2-	51.0-	>55.9
20-29	<33.0	33.0-	36.5-	42.5-	46.5-	>52.4
30-39	<31.5	31.5-	35.5-	41.0-	45.0-	>49.4
40-49	<30.2	30.2-	33.6-	39.0-	43.8-	>48.0
50-59	<26.1	26.1-	31.0-	35.8-	41.0-	>45.3
60+	<20.5	20.5-	26.1-	32.3-	36.5-	>44.2