BRUGERVEJLEDNING TIL BH LØBEBÅND MODEL G6509IH

Tasternes funktioner

START/STOP:
Tast til at starte og stoppe løbebåndet. Der gives 3 bip-lyde inden båndet starter.

PROGRAM:
Bruges til at vælge mellem alle programmerne.

MODE:
Bruges til at bekræfte alle indstillinger.

SPEED:
Med "+ / -" tasterne justeres hastigheden mellem 0,3 og 14 km/t, når et af programmerne er startet. Inden programstart bruges tasterne til indstilling af træningsværdier.

INCLINE:
Med "+ / -" tasterne justeres hældning mellem niveau 1 og 15.

QUICKTASTER:
Bruges til hurtig indstilling af hastighed og hældning.

VISNING I DISPLAY:
Program, tid, distance, hastighed, hældning, kalorier og puls.

FTMS BLUETOOTH:
Løbebåndet er kompatibel med forskellige Apps. Efter installation af kompatibel App på brugers enhed, oprettes brugerprofil og forbindelse mellem app og løbebånd iht. gældende vejledning for App.

Bemærk at Bluetooth skal være aktiveret.

Saftykey:
Sikkerhedslinen monteres inden løbebåndet kan benyttes.

Programmer:

M.	Manuelt program
P01. - P14.	Faste programmer
U01. - U03.	User programmer
HRC.	Pulsstyrede programmer
Body-Fat	Kropsmåling program

Quickstart:
Tryk på "START" og båndet starter på 0,3 km/t. Brug "SPEED" taster, til at ændre hastigheden. Brug "INCLINE" taster eller quick-taster til at ændre hældningen.

Faste programmer:
Tryk på "PROGRAM" tasten for at vælge mellem faste programmer P01-P14. Når det ønskede program vises trykkes på "MODE" for at bekræfte. Med SPEED piletaster vælges herefter den ønskede sværhedsgrad (L1-L3). Bekræft ved at trykke på "MODE". Herefter vælges med SPEED taster den ønskede træningstid mellem 5 og 99 minutter (computer er forudindstillet til 30 minutter). Tryk herefter på "START" og programmet starter. Der kan efter programstart med piletaster justeres både hastighed og hældning.

USER programmer:
Tryk på "PROGRAM" tasten for at vælge mellem User programmer U01-U03. Tryk på "MODE" tasten for at bekræfte. Nu kan programmet bygges. Med "INCLINE" piletaster indstilles nu den ønskede hældning i den første søjle. Indtast herefter med "SPEED" piletaster den ønskede hastighed i den første søjle. Tryk herefter på "MODE" tasten, og man kommer videre til næste søjle. Brug samme fremgangsmåde for alle søjler. Tryk herefter på "MODE" tasten og indtast den ønskede træningstid. Tryk herefter på "START".

HRC program:
Tryk på "PROGRAM" indtil "HRC" vises i displayet. Bekræft ved at trykke på "MODE". Indtast med "SPEED" piletaster nu alder, og bekræft med "MODE" Indtast herefter med piletaster den ønskede maksimale puls (mellem 80 og 186 BPM.) Bekræft med "MODE". Indtast nu den ønskede træningstid, og tryk herefter på "START"

Body-Fat:
Tryk på "PROGRAM" indtil F vises i displayet. Vælg med piletaster køn (01 mand eller 02 kvinde), bekræft med "MODE". Indtast herefter alder, højde og vægt, og bekræft hver gang med "MODE". Hold nu hænderne på de blanke pulshåndtag, og resultat af måling vises efter nogle sekunder. Når vandrette streger vises ved F5, holdes omkring de blanke pulshåndtag, og måling foretages.

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+%