# Brugervejledning til G6512TFT

#### **GENERELLE INSTRUKTIONER**

Denne skærm er designet til at være nem og intuitiv at bruge. De beskeder, der vises på skærmen, vil guide brugeren gennem hele træningen.

Det anbefales, at en fitnessinstruktør læser dette afsnit omhyggeligt igennem for at blive fuldt fortrolig med betjeningen af skærmen, så han/hun kan vise brugeren korrekt.

#### TILSLUTNING AF MASKINEN

Tilsluttes 100-240 V jordet stikkontakt

# LYD ELEMENTER

Fig.2.

A.- Hovedtelefon tilslutning.

- B.- Audio input.
- C.- USB port.





G6512TFT har ét tastatur med flere knapper og hurtigtaster, Fig. 3, placeret i den centrale del af maskinen. Den har også taster på begge sidehåndtag.



Fig.3

# NÅR MASKINEN TÆNDES.-

Skærm 0	
	SIGN IN
	Email
PLEASE SIGN IN OR SIGN UP YOUR ACCOUNT	Co Password
	FORGOT PASSWORD?
	Log me in automatically
	SIGN IN <b>2</b>
	OR
YOU CAN ALSO CHOOSE GUEST	SIGN UP 3

Når maskinen er tilsluttet og tændt, vises velkomstskærm, Skærm 0. Tryk på det

ønskede for at vælge indstilling:

1 – GÆST. Bruges for at logge ind som gæst og gå ind i hovedmenuen, skærm 1.

Træningsdata uploades ikke, hvis man ikke er logget ind som registreret bruger.



Skærm 1

**2** - LOG IND. Bruges for at logge ind som registreret bruger og gå ind i hovedmenuen, skærm 1. Brugeren skal have en konto på en BH-fitnessplatform. Brugeren kan identificeres ved hjælp af e-mailadresse og adgangskode. Vælg afkrydsningsfeltet for at huske de indtastede oplysninger. Når man har en BH konto, uploades ens træningsdata til skyen efter endt træning. Husk at logge ud efter endt træning.

**3.- TILMELDING:** Oprette en ny konto på BH Fitness-platformen.

Brugeren skal oprette en konto med et navn på op til 12 tegn, en e-mailadresse, en adgangskode og fødselsdato.

Man vil modtage en bekræftelseskode via e-mail, som skal indtastes for at aktivere kontoen.

Brugeren skal indtaste højde, køn, vægt og vælge en avatar.

Skærm 3 og skærm 4.

Der kan redigeres i de indtastede data i øverste venstre hjørne af hovedmenuen. Skærm 5.



### Skærm 4



\* 🗢 2023.06.15 22:51



# Betjeningsvejledning.



Vælg den ønskede indstilling i hovedmenuen, skærm 6:

- **1.** Rediger profil. Gør det muligt at ændre brugerens data.
- 2. Enheder. Gør det muligt at tilslutte Bluetooth-pulssensorer.
- **3.** Bluetooth- og Wifi-forbindelse.
- 4. Indstilling. Maskinens konfigurationsparametre.
- 5. Programmer. Programmer med specifikke og programmerbare profiler.
- 6. Hurtig start. Start træning direkte uden at indstille nogen parametre.
- 7. Medier. Integrerede apps og spejl.
- 8. Log ud. Vender tilbage til startskærmen.

# Indstillings menu.



Tryk på indstillingstasten i højre hjørne (1) på hovedskærmen for at få vist forskellige valgmuligheder:

Indstilling af tilslutningsmuligheder: Wifi eller Bluetooth:

**Wifi.** Tryk øverst til højre på skærm 7 for at slå Wi-Fi til. For at oprette forbindelse til et Wi-Fi-netværk skal du vælge netværket og indtaste adgangskoden.

**Bluetooth.** Tryk øverst på skærm 8 for at tænde for Bluetooth, og vælg en kompatibel enhed.



**3.- Konfiguration af maskinen.** Der kan konfigureres følgende indstillinger fra denne skærm: Dato, tid, lysstyrke, lydstyrke, sprog, display, dvaletilstand, automatisk login, børnesikring og bip til/fra. Skærm 10.

Skærm 11 vises i børnelåsen, når sikkerhedsline fjernes, tryk på øverste venstre hjørne for at vende tilbage til hovedmenuen.



**4. app-opdateringer.** Sørg for, at den nyeste version af apps er installeret. Opdateringsknappen lyser op, hvis der findes en opdateret app. Skærm 12



**5.- Information.** Softwareversion og samlet tid og tilbagelagt distance. Skærm 13





#### MEDIA.



I hovedmenuen skal der klikkes på MEDIA nederst (1) for at få vist indstillingerne:

2. applikationer. Få adgang til de indtregrerede apps ved at klikke på ikonet. Skærm

15. Tjek jævnligt, at apps er opdaterede. Skærm 12.

Bemærk: Der kan ikke installeres nye apps, som ikke er med på listen over forudinstallerede apps.



**3. - Spejl.** Vælg din enheds operativsystem (IOS / Android). Skærm 16. Sørg for, at maskinen har Wi-Fi forbindelse.

iOS: Slå spejling til på din enhed. Skærm 17.

Android: Download ANPLUS Screen Mirroring-appen, og følg trinnene. Skærm 18.





#### Skærm 17 Skærm 18 MIRROR IOS Android Not Playing Connect your mobile to the facility's WFI network Scan the left GR code or search 'ANPLUS Screen Miroring' app in Roy Store and download. Open select the Device-300°; then press Start Mirorin Wif-name: \* sunrise MIRROR IOS Android Connect your mobile to the facility's WF inetwor Scan the left GR code or search 'ANPLUS Screen Miroring' app in Play Store and download. Open Screen Mirroring L ΪÎ select the 'Device-XXX', then pres Wiff-na sunrise

o-SUNRISE-908

De

....

0

#### Programmer.

Fra hovedmenuen, Skærm 6, vælges PROGRAM, og skærmen viser skærm 19. Der kan her vælge fra en liste med programmer af forskellige typer træning.



Skærmen har følgende programmer:

**1.- QUICK START:** Start træning direkte uden at angive parametre.

**2.- CLASSICS:** MÅL, BAKKE, TILFÆLDIG HÆLDNING. Vælg programmet, og indtast parametrene med tasterne + og -.

Tryk på play-knappen i bunden for at starte, skærm 21.





#### 3. INTERVALLER: KLASSISK, HIIT, BRUGERDEFINERET.

Vælg programmet, og indtast parametrene med tasterne + og -. Tryk på afspilningsknappen i bunden for at starte, skærm 23.



**4.- MARATON** : **5K**, **10K**, **21.5K**, **42K**. Vælg programmet, og indtast parametrene med tasterne + og -.

Tryk på afspilningsknappen i bunden for at starte, skærm 25.



**5.- USER PROGRAM.** Vælg et program. Der kan vælges en tidligere profil (1) eller oprettes en ny (2). Indtast den ønskede profil, og tryk på (3) for at begynde.



#### **6.- VISION RUN** : TROPISKE STRANDE, SKOVE, BJERGE. Vælg programmet, og indtast parametrene med tasterne + og -. Tryk på afspilningsknappen i bunden for at starte, skærm 28.



Skærm 28



**7.- H.R.C** : 60%, 70%, 80%. Vælg den maksimale puls beregnet som 220 minus alder, og vælg derefter parametrene ved hjælp af tasterne + og -. Tryk på afspilningsknappen i bunden for at starte, skærm 30.



8.- FITNESS-TEST : Air Force, Army, Coast Guard, Peb, Marine

Corps, Navy, Gerkin. - Forskellige fysiske tests i henhold til forskellige militær protokoller.

Vælg programmet og vælg derefter parametrene ved hjælp af + og - tasterne. Tryk på afspilningsknappen i bunden for at starte, skærm 32

Til sidst vises et resultat, der viser form tilstanden. Skærm 33-tabellen giver en baseline baseret på VO2 max.



AGE	VeryPoor	Poor	Below Average	Average	Above Average	Good	Excellent
18-25	< 30	30-36	37-41	42-46	47-51	52-60	> 60
26-35	< 30	30-34	35-39	40-42	43-48	49-56	> 56
36-45	< 26	26-30	31-34	35-38	39-42	43-51	> 51
46-55	< 25	25-28	29-31	32-35	35-38	39-45	> 45
56-65	< 22	22-25	26-29	30-31	32-35	34-41	> 41
65+	< 20	20-21	22-25	26-28	29-32	33-37	> 37

# -Trænings programmer.

Når der er valgt et program, og der er trykket START, begynder en nedtælling, og følgende skærm vises:



- 1.- Spejl
- 2.- Apps
- 3.- Wearables
- 4.- Bluetooth / Wifi
- 5.- Quick hastigheds taster
- 6.- Speed UP / Speed DOWN. Ændring af hastighed.
- 7.- View. Vælg her mellem visning af skræm 35 og skærm 36



**8.- Pause.** Sæt træningen på pause et stykke tid. Efter endt træning vil skærmen vise en oversigt. Data vil blive uploadet til skyen, hvis brugeren er logget på sin BH konto.



#### 9.- Hastighed profil / Hældning profil

- 10.- Volume
- 11.- Alarm
- 12.- Incline UP / Incline DOWN. Brug piletaster til ændre hældning.
- 13.- Quick hældnings taster