

# Brugervejledning til BH H863TFT og G868BTFT

## GENERELLE INSTRUKTIONER

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

Det anbefales, at en fitnessinstruktør læser dette afsnit grundigt igennem for at blive helt fortrolig med betjeningen af den elektroniske monitor, så han/hun kan vise brugeren korrekt brug af maskinen.

## TILSLUTNING AF MASKINEN

Sæt først transformatorens hovedstrømkabel i en 100-240 V stikkontakt med jordforbindelse

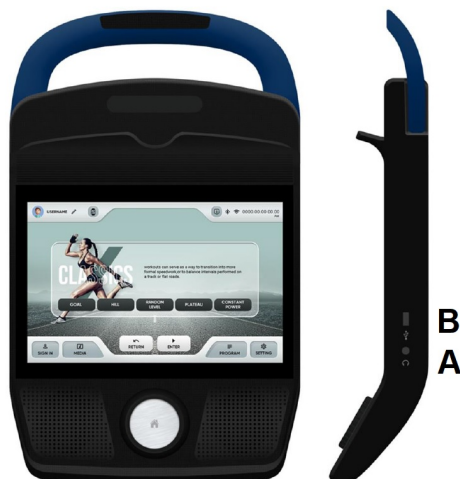
## AUDIO

Tilslut enheder som vist i fig. 2.

A.- Hovedtelefoner.

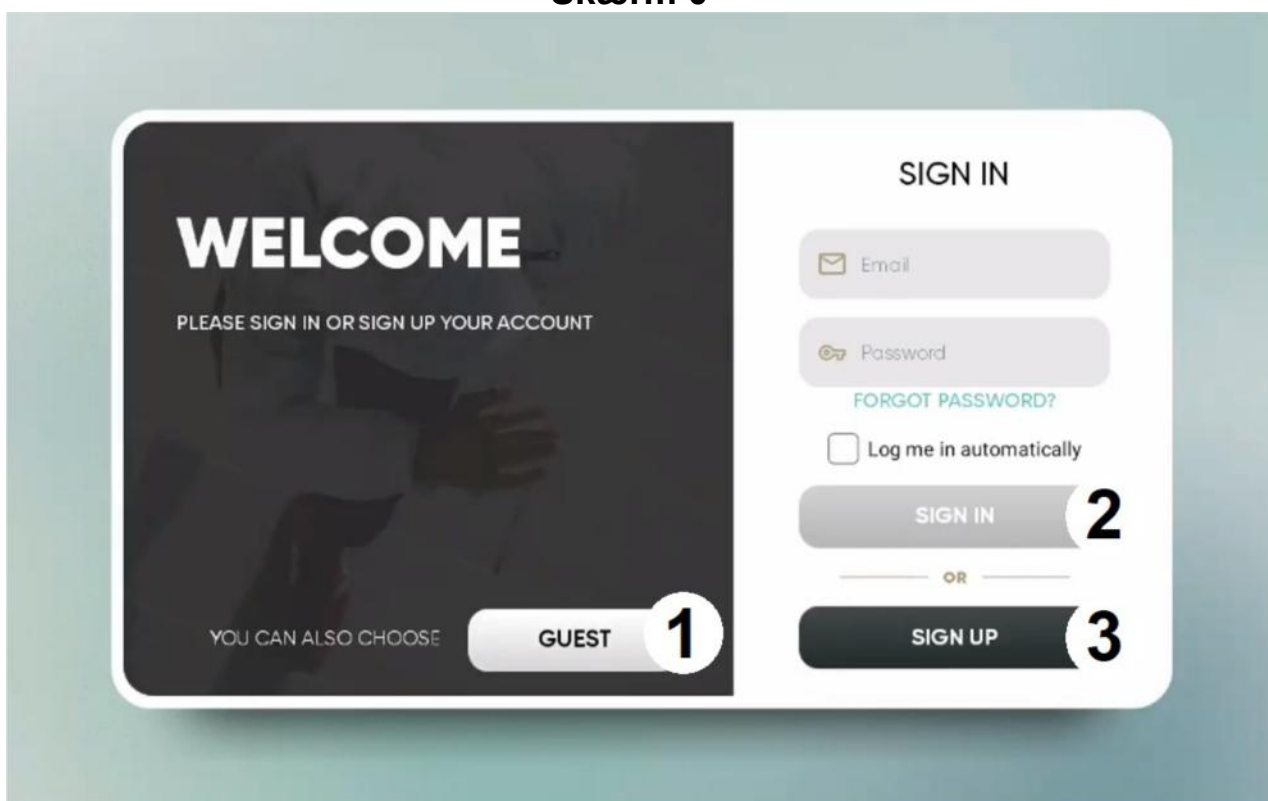
B.- USB port.

Fig.2



## Startskærm

### Skærm 0



Når maskinen er tilsluttet og tændt, ser du den første skærm, 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. Data uploades ikke til din konto, hvis du 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.

### 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.

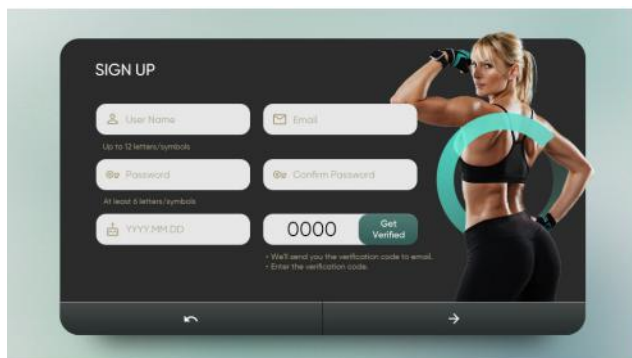
Du vil modtage en bekræftelseskode via e-mail, som du skal indtaste for at aktivere din konto.

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

Skærm 3 og skærm 4.

Du kan redigere de indtastede data i øverste venstre hjørne af hovedmenuen. Skærm 5.

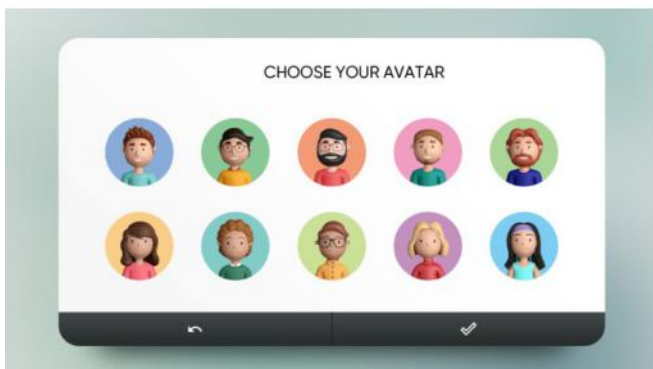
#### Skærm 2



#### Skærm 3



#### Skærm 4



#### Skærm 5



## Betjeningsvejledning.

### Skærm 6



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 - BT-forbindelse / wifi.** 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

### Skærm 7



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

Indstilling af tilslutningsmuligheder: Wifi eller Bluetooth.

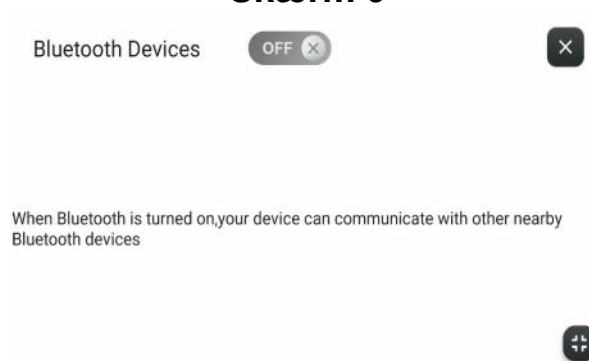
**Wifi.** Tryk øverst til højre på skærm 7 for at slå Wi-Fi til. For at oprette forbindelse til et Wi-Fi-netværk skal du vælge netværket og indtaste adgangskoden.

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

### Skærm 8



### Skærm 9

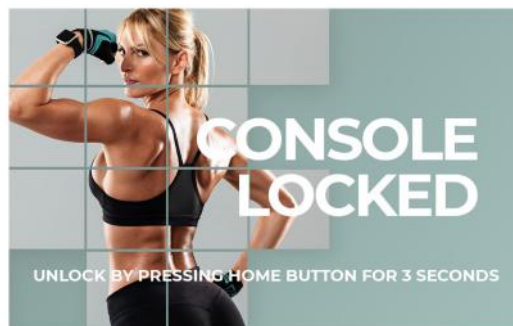


**3.- Konfiguration af maskinen.** Du kan konfigurere følgende indstillinger fra denne skærm: Dato, tid, lysstyrke, lydstyrke, sprog, display, dvaletilstand, automatisk login, børnesikring og bip til/fra. Skærm 10. Skærm 11 vises i børnelåsen, når du fjerner sikkerhedsnøglen, tryk på øverste venstre hjørne for at vende tilbage til hovedmenuen.

**Skærm 10**



**Skærm 11**



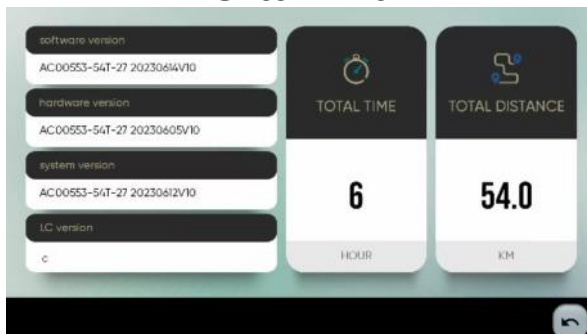
**4. app-opdateringer.** Sørg for, at du har den nyeste version af dine apps installeret. Opdateringsknappen lyser op, hvis der findes en opdateret app.

**Skærm 12**



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

**Skærm 13**



## MEDIA.-

Skærm 14



I hovedmenuen skal du klikke på MEDIA nederst (1) for at få vist indstillingerne:  
**2. applikationer.** Få adgang til de indtegrerede apps ved at klikke på ikonet. Skærm 15. Tjek jævnligt, at dine applikationer er opdaterede. Skærm 12.  
Bemærk: Du kan ikke installere nye apps, som ikke er med på listen over forudinstallerede apps.

Skærm 15



**3. - Spejl.** Vælg din enheds operativsystem. 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 16**



**Skærm 17**



**Skærm 18**





## Programmer.

Fra hovedmenuen, Skærm 6, vælges PROGRAM, og skærmen viser skærm 19. Du kan vælge en liste med programmer af forskellig type.

Skærm 19



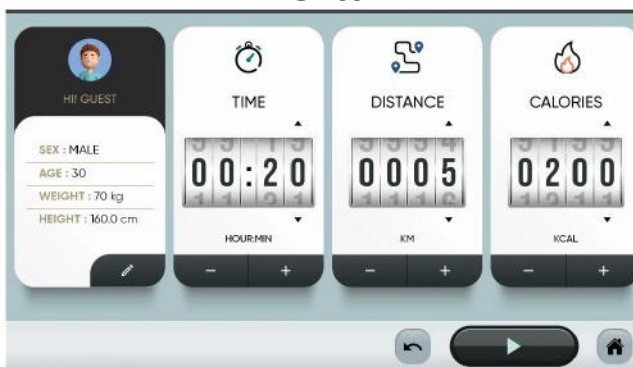
Denne monitor har følgende programmer:

- 1.- QUICK START:** Start øvelsen direkte uden at angive parametre.
  - 2.- CLASSICS:** MÅL, BAKKE, TILFÆLDIG BELASTNING, PLATEAU, KONSTANT WATT. Vælg programmet, og indtast parametrene med tasterne + og -.
- Tryk på play-knappen i bunden for at starte, skærm 21.

Skærm 20



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.

**Skærm 22**



**Skærm 23**



**4.- USER PROGRAM.** Vælg et program. Du kan vælge en tidligere profil (1) eller oprette en ny (2). Indtast den ønskede profil, og tryk på (3) for at begynde.

**Skærm 24**



**5.- VISION RUN: TROPISKE STRANDE, SKOVE, BJERGE.**  
 Vælg programmet, og indtast parametrene med tasterne + og -.  
 Tryk på afspilningsknappen i bunden for at starte, skærm 26.

**Skærm 25**



**Skærm 26**



**6.- 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 nederste venstre hjørne for at komme i gang, skærm 28.

**Skærm 27**



**Skærm 28**



**7.- FITNESS TEST: YMCA Fysisk test.**

Vælg parametre ved hjælp af + og -. Tryk på nederste venstre hjørne for at komme i gang, skærm 30.

Til sidst får du et resultat, der viser dig formens tilstand. Screen 31-tabellen giver en baseline baseret på VO2 max.

**Skærm 29**



**Skærm 30**



**Skærm 31**

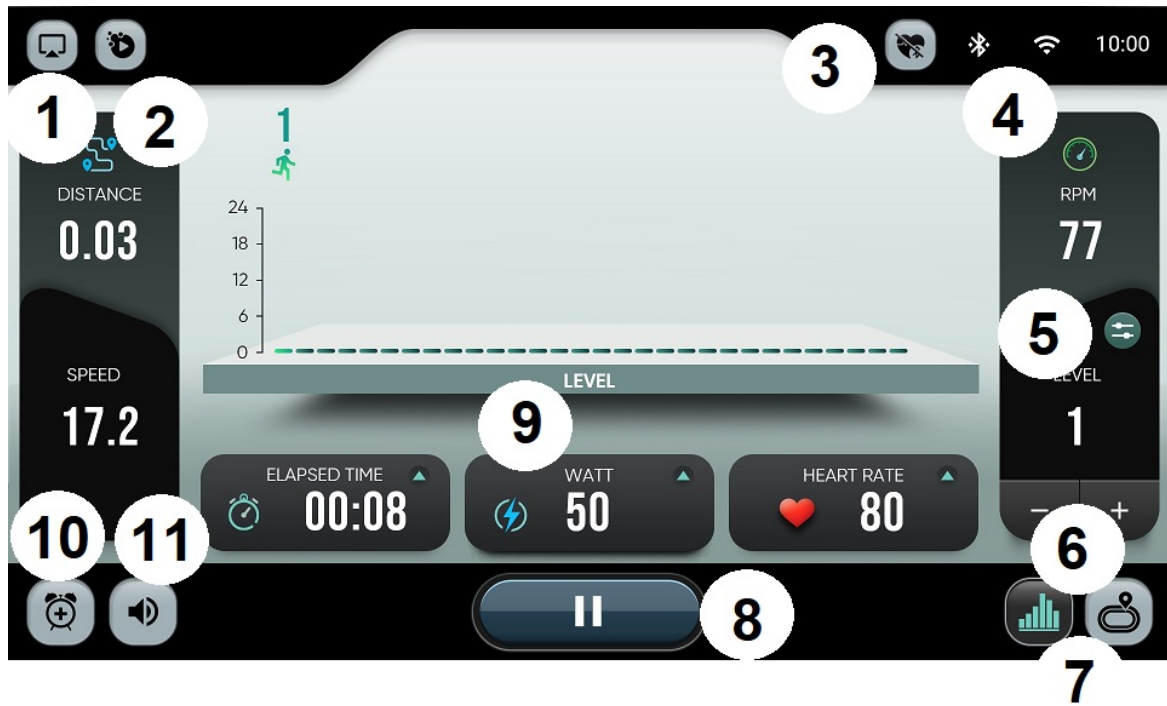
VO2 MAX Chart for males and very fit females

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

## -TRÆNINGSPROGRAMMER:

Når du har valgt ønsket program, begynder en nedtælling, og du får følgende skærbillede at se:

Skærm 32



1. SPEJL

2.- Apps

3. Tilslutninger

4. Bluetooth / Wifi-forbindelse

5. Hurtige niveaunknapper

6.- Niveau OP / Niveau NED. Brug pilene til at hæve eller sænke niveauet i trin på 1.

7.- Vis. Skifter displayet mellem modstandsprofilvisningen og kredsløbet, skærm 33 og skærm 34.

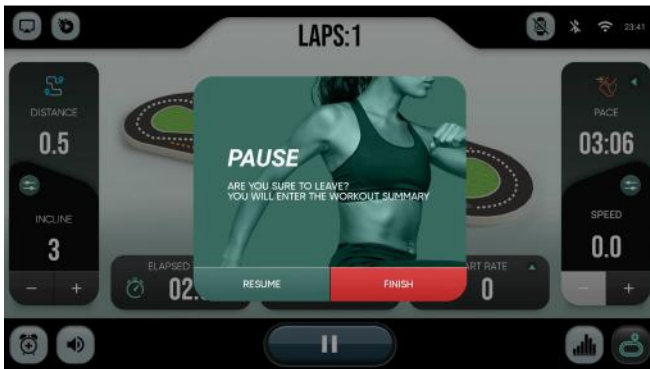
Skærm 33

Skærm 34



**8.- Pause.** Sæt træning på pause i et stykke tid. Når du er færdig med træningen, viser skærmen en oversigt. Data vil blive uploadet til skyen, hvis brugeren er logget ind.

**Skærm 35**



**Skærm 36**



**9.- Niveau profil**

**10.- Volume**

**11.- Alarm**