

H857-G842N



**UNIDAD ELECTRÓNICA
ELECTRONIC MONITOR
UNITÉ ÉLECTRONIQUE
ELEKTRONIKEINHEIT
UNIDADE ELECTRÓNICA
IMPIANTO ELETTRONICO
ELEKTRONISCHER MONITOR**

Fig.1

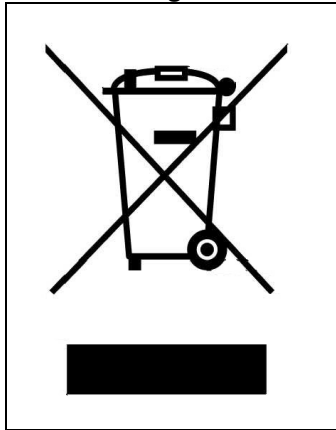


Fig.2-H857

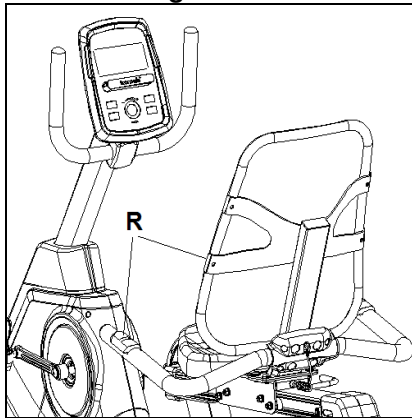
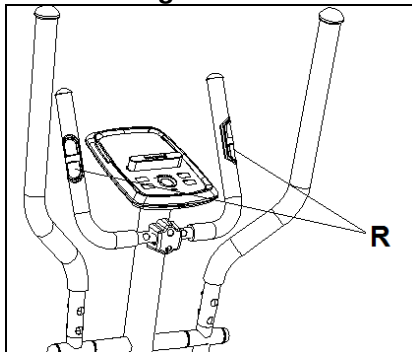



Fig.3-G842N



MONITOR ELECTRONICO.-

Importante. Deposite las pilas usadas o residuos del embalaje en contenedores especiales, Fig.1.

MONITOR ELECTRÓNICO. -

Para hacer más cómodo y simple el control de su ejercicio, este electrónico muestra simultáneamente en la parte inferior del display de su monitor el tiempo, la distancia y el pulso, y alternativamente las revoluciones por minuto (RPM) y la velocidad y las calorías y los watos, aparecerá la gráfica del programa elegido (programas del 1 al 12) o la gráfica del funcionamiento manual seleccionando del esfuerzo que desee. A la derecha del gráfico aparecen los valores de tiempo, distancia, calorías, watos y pulso alternando cada 6 segundos. Además a cada lateral de la pantalla aparecen dos barras que indicarán visualmente, la de la izquierda las RPMs y la de la derecha, el porcentaje de pulso en el que se está trabajando a partir del 50% en el programa de pulso cardiaco .

En la parte superior aparecen todos los modos de trabajo.

La pantalla se encenderá automáticamente al enchufar el transformador, en la parte trasera inferior de la máquina.

El monitor se apagará automáticamente cuando la unidad esté 4 minutos parada.

PASO DE UN MODO DE TRABAJO A OTRO.-

Este monitor tiene la posibilidad de trabajar con 5 modos diferentes: Manual, Programas, Usuario (USER) y Pulso (TARGET HRC), Watos (WATT).

MODO MANUAL (M).-

Una vez seleccionado el modo Manual, pulsando el botón START/STOP se puede comenzar el ejercicio directamente. La regulación de la intensidad de frenado se hará girando la rueda selectora UP↻/DOWN↻.

Si desea programar el tiempo, la distancia, las calorías, el nivel y el pulso, pulse la rueda selectora MODE antes de comenzar el ejercicio para programarlos. Cada vez que pulse MODE parpadeará una variable diferente que podrá programar con UP↻/DOWN↻. Una vez programados pulse START/STOP. Pulsando la tecla RESET todos los valores pasan a cero y saldrá a la pantalla principal.

FUNCIÓN TIEMPO.-

La función cuenta o descuenta en incrementos de un segundo hasta un máximo de 99:59 segundos.

Pulsando la tecla RESET todos los valores pasan a cero y saldrá a la pantalla principal.

1. Pulsando MODE parpadeará la ventana pequeña de TIME.
2. Girando la rueda selectora UP↻/DOWN↻ seleccione el tiempo (1-99 Minutos).

3. Comience el ejercicio y empezara a disminuir el tiempo, una vez haya llegado a cero emitirá unos pitidos durante 8 segundos, advirtiéndole que ha llegado al tiempo seleccionado.

FUNCIÓN DISTANCIA.-

La función cuenta o descuenta en incrementos de 0,01 Km./ml hasta un máximo de 99,99 Km./ml.

Pulsando la tecla RESET todos los valores pasan a cero y saldrá a la pantalla principal.

1. Pulsando MODE parpadeara la ventana pequeña de DISTANCE (DISTANCIA).

2. Girando la rueda selectora UP↻/ DOWN↻ seleccione la distancia (0,1-99,9 Km.).

3. Comience el ejercicio y empezará a disminuir la distancia, una vez haya llegado a cero emitirá unos pitidos durante 8 segundos, advirtiéndole que ha llegado al valor seleccionado.

FUNCIÓN CALORÍAS.-

La función cuenta y descuenta de una en una caloría, hasta un máximo de 999 calorías. Pulsando la tecla RESET todos los valores pasan a cero y saldrá a la pantalla principal.

1. Pulsando MODE parpadeara la ventana pequeña de CALORIES (CALORIAS).

2. Girando la rueda selectora UP↻/ DOWN↻ seleccione las calorías (10-990 Cal.).

3. Comience el ejercicio y empezará a disminuir las calorías, una vez haya llegado a cero emitirá unos pitidos durante 8 segundos, advirtiéndole que ha llegado al valor seleccionado.

FUNCIÓN PULSO.-

La función pulso le muestra las p.p.m.

(pulsaciones por minuto). Para ello coloque las manos sobre los sensores del manillar (R) Fig.2 o Fig3 y al cabo de unos segundos le mostrará su ritmo cardíaco. No es un aparato médico por lo cual el valor es orientativo.

Para seleccionar el THR (ritmo cardíaco objetivo) siga los siguientes pasos:

1. Pulsando MODE parpadeará la ventana pequeña de pulso.

2. Girando las teclas UP↻/ DOWN↻ seleccione el valor del pulso que usted quiere hacer el ejercicio entre 30 y 230 (PPM).

3. Comience el ejercicio y visualizará en la pantalla PULSE, su ritmo cardíaco, una vez haya llegado al valor seleccionado emitirá unos pitidos, advirtiéndole que ha alcanzado el valor seleccionado.

MODO PROGRAMAS.-

Una vez seleccionado el perfil de entrenamiento deseado, presionar MODE. Hay 12 perfiles diferentes.

Con el botón START/STOP se puede comenzar directamente el entrenamiento.

Existe también la posibilidad de programar el tiempo, pulsando MODE y girando la rueda selectora UP↻/ DOWN↻.

MODO PULSO .-

Este modo permite introducir la Frecuencia Cardíaca con la que se quiere trabajar y la tensión se irá ajustando automáticamente dependiendo de las pulsaciones que tengamos en cada momento.

Una vez seleccionado el modo TARGET H.R., presionar MODE.

En el centro del display parpadeará la edad (A) 1-99. Pulsando las teclas UP↻/ DOWN↻ seleccione su edad y pulse MODE.

Tras introducir su edad, deberá seleccionar el ritmo cardiaco objetivo para el ejercicio. Con las teclas UP↻/ DOWN↻ seleccione la opción deseada (55%, 75%, 90% o TA) y pulse la tecla MODE.

Las tres primeras indican el porcentaje respecto al pulso cardiaco máximo (220-edad) y la cuarta se utiliza para introducir el ritmo cardiaco objetivo de forma manual.

Si elige TA, deberá utilizar UP↻/ DOWN↻ para seleccionar el ritmo cardiaco deseado y pulsar MODE.

Pulse START/STOP para comenzar el ejercicio. El nivel de frenada se ajustará automáticamente de acuerdo al valor de pulso seleccionado. Si el valor de pulso está por debajo del valor objetivo, la frenada aumentará dos niveles cada 60 segundos hasta llegar al máximo de 32. Si el valor de pulso está por encima del valor objetivo el monitor emitirá unos pitidos de aviso y la frenada disminuirá un nivel cada 15 segundos hasta llegar al mínimo de 1.

Si aún así el valor del pulso se mantiene por encima del valor objetivo durante más de 30 segundos, el monitor se parará por protección del usuario y emitirá unos pitidos de aviso.

En estos programas tienen que estar las manos colocadas en los sensores de pulso (R) Fig.2/Fig.3.

Si no detecta el pulso aparecerá en la pantalla “?” y tras 30 segundos parará

y se parará el ejercicio. Pulse START/STOP para reanudar.

PROGRAMA WATIOS (W).-

Girando la rueda UP↻/ DOWN↻, puede programar los watos de su ejercicio entre (10 - 350 Watt.).

Seleccione los watos y pulse START/STOP para comenzar el ejercicio. El nivel de esfuerzo del ejercicio se auto ajustará en función de la velocidad y los watos seleccionados. Tres símbolos le ayudarán a realizar el entrenamiento:

▲ – Dentro del margen de trabajo, indica que la velocidad es muy alta y es necesario reducirla.

▼ - Dentro del margen de trabajo, indica que la velocidad es muy baja y es necesario aumentarla.

----- Indica que los watos que se están desarrollando están fuera del margen de trabajo (ya sea por exceso o por defecto) y es necesario reducir o aumentar la velocidad acordemente. El monitor emitirá unos pitidos para indicar este estado.

MODO USUARIO (U).-

Este modo ofrece la posibilidad al usuario de diseñar su propio programa.

Cada vez que pulse el botón MODE parpadeará una columna de minutos y con UP↻/ DOWN↻ podrá programar la intensidad del ejercicio en cada minuto. Dicho perfil queda grabado para usos posteriores.

Con el botón START/STOP se puede comenzar directamente el entrenamiento.

Existe también la posibilidad de programar el tiempo pulsando MODE durante 3 segundos y girando la rueda selectora UP↻/DOWN↻.

DETENER EL ENTRENAMIENTO.-

Entrenamiento con datos programados. En cuanto las variables programadas (tiempo, distancia, etc.) lleguen a cero, el monitor pitará 8 veces para avisar y se detendrá. Si presiona el botón START/STOP comienza el entrenamiento de nuevo con los mismos parámetros programados anteriormente.

Interrumpir el entrenamiento. En cualquier momento podrá detener el monitor pulsando el botón START/STOP.

RECOVERY TEST: ESTADO DE FORMA

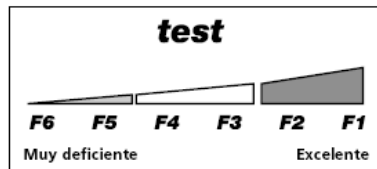
Este electrónico está equipado con la función de test de recuperación. Esto tiene la ventaja de que usted puede medir el pulso de recuperación después de terminado el ejercicio. Después de terminar su ejercicio y sin quitar las manos de los sensores de pulso, presione el botón de «Recovery » y comenzará la cuenta atrás de un minuto. Solamente estarán encendidas las líneas de las funciones de Tiempo y de Pulso. El electrónico medirá su pulso durante este minuto. El pulso de recuperación irá apareciendo en la línea del pulso. Si en cualquier momento de este minuto de recuperación quiere salirse del test, pulse el botón de « Recovery » y saldrá a la pantalla principal. Cuando termine este minuto, el electrónico calcula y valoriza la diferencia y la nota de su estado de forma aparecerá en la pantalla: F1, F2,..., F5, F6; siendo F1 el mejor (estado de forma: «Excelente») y F6

el peor (estado de forma: «Muy Deficiente»).

La comparación entre el pulso de esfuerzo y el pulso de recuperación es una posibilidad sencilla y rápida de controlar su estado de forma.

La nota de su estado de forma es un valor orientativo para su capacidad de recuperación después de esfuerzos físicos. Si usted efectúa un entrenamiento regular, usted comprobará que su nota mejora.

El test no funciona si el sensor no está colocado adecuadamente o si en la pantalla aparece la letra «P».



PROGRAMA DE GRASA CORPORAL.-

Este programa está diseñado para calcular el porcentaje de grasa corporal del usuario y diseñar perfiles de carga específicos.

Pulse la tecla BODYFAT y coloque las manos sobre los sensores (R) de pulso (hand-grip) y al cabo de 8 segundos le dará el resultado en el display los valores FAT % (% de grasa) y BMI (relación altura-peso).

Si le aparece en el display el símbolo «Error» quiere decir que se ha tenido un error, posicione bien las manos sobre los sensores de pulso (R) de la Fig.3.

TABLA DE REF. PORCENTAJE GRASA CORPORAL % (BODY FAT)

GRASA%	BAJA	BAJA / MEDIA	MEDIA	ALTA
HOMBRE	< 13%	13%- 25,8%	26%- 30%	>30%
MUJER	<23%	23%- 35,8%	36%- 40%	>40%

TABLA DE REF.: BMI

DELGADO =	NORMAL +	LIGERO SOBREPESO	SOBREPESO
<18,5	=18,5-24,9	=25-30	<30

INSTRUCCIONES - USO DEL HAND-GRIP.-

El pulso de este modelo se mide colocando ambas manos en los sensores (R) que están puestos en el manillar como se indica en la Fig.2 o Fig.3.

Una vez colocado ambas manos en los sensores, comenzará a parpadear el corazón de la pantalla del monitor y al cabo de unos segundos aproximadamente aparecerá el valor de su ritmo cardíaco.

Si no tiene colocadas ambas manos correctamente, el pulso no funciona.

Si en pantalla aparece una "P" o no parpadea el corazón, asegúrese de que tiene colocadas ambas manos en los sensores y de que los conectores estén conectados en la parte de atrás del monitor.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD.-

Siempre que utilice un aparato eléctrico, deberá seguir estas recomendaciones:

-Antes de enchufar la unidad compruebe si el voltaje de su instalación coincide con el de la máquina. El voltaje de su instalación debe ser de 220 V y debe asegurarse

de que está conectada a una salida con la misma configuración del enchufe. No debe usar ningún adaptador.

- Para reducir el riesgo de sacudidas eléctricas, desenchufe siempre la unidad inmediatamente después de su utilización y antes de proceder a su limpieza.

- No deje nunca sola la unidad cuando esté conectada. Desenchufe una vez utilizada.

- No permita que los niños, inválidos o personas incapacitadas utilicen el aparato sin la estricta supervisión de una persona cualificada.

- No use accesorios no recomendados por el fabricante.

- No utilice la máquina con el cable eléctrico dañado o desgastado.

- Mantenga el cable eléctrico lejos de superficies calientes.

- Nunca utilice la máquina al aire libre o con lluvia. Evite que le dé a su monitor electrónico la luz directa del sol, pues se puede estropear la pantalla del cristal líquido. No lo exponga tampoco al agua ni a golpes.

GUÍA DE PROBLEMAS.-

Problema: Se enciende el display y sólo funciona la función de Tiempo

Solución:

a.-Compruebe si el cable de conexión está conectado.

Problema: Si algún segmento de alguna función no se enciende o si se producen indicaciones erróneas en alguna función.

Solución:

a.- Desconecte la conexión a 220V durante 15 segundos y vuelva a conectarlo.

b.-Si el paso anterior no le ayuda, reemplace el monitor electrónico.

Transformador

Problema: No se enciende el monitor.

Solución:

a.-Compruebe la conexión a 220V.

b.-Compruebe la conexión de salida del transformador, a la máquina.

c.-Compruebe la conexión de los cables del tubo remo.

Evite que le dé a su monitor electrónico la luz directa del sol, pues se puede estropear la pantalla del cristal líquido. No lo exponga tampoco al agua ni a golpes.


Para cualquier consulta, no dude en ponerse en contacto con el (S.A.T).Servicio de Asistencia Técnica, llamando al teléfono de atención al cliente (ver página final del presente manual).

BH SE RESERVA EL DERECHO A MODIFICAR LAS ESPECIFICACIONES DE SUS PRODUCTOS SIN PREVIO AVISO.

THE ELECTRONIC MONITOR.-

Important. Deposit all spent batteries or waste packaging in special containers, Fig.1.



ELECTRONIC MONITOR.

To make control over the exercise more comfortable and less complicated, the lower section of the display on this electronic device gives simultaneous readings of time, distance and pulse rate, or alternatively, revolutions per minute (RPM), speed, calories and watts. The top of the display shows a graph for the selected program (programs from 1 to 12), or a manual operation graph for gauging the desired exercise settings. On the right of the graph appears time, distance, calories watts and pulse values every 6 seconds. On both sides of the display, there are two colour bars. The one on the left shows the RPMs and the one on the right the heart rate %, only in THR programs  and when the pulse is over 50%. On the upper side of the display, appears the different working training modes.



As soon as the transformer is plugged into the back of the machine the display will come on automatically showing the message.



The monitor will switch itself off automatically if the unit stands idle for more than 4 minutes.

CHANGING FROM ONE WORK MODE TO ANOTHER.-

This monitor allows you to work in 5 different modes: Manual, Program, User (USER), Pulse (TARGET HR), Watt. In order to pass from one mode to another press the START/STOP button to stop the monitor, then press RESET and, with the help of the UP  / DOWN  buttons, select the desired mode.

MANUAL MODE.-

You can start exercising straightaway after having selected Manual mode, done by pressing the START/STOP button. The applied braking force can be adjusted by turning the thumbwheel UP  / DOWN .

If you wish to program time, distance, calories, level and pulse settings, then press the thumbwheel MODE button before beginning the exercise in order to program in the values. Each time you press MODE a different variable will flash, which you can set by using UP  / DOWN . After having programmed them in, press START/STOP.

Pressing the RESET key, will reset all of the values and will come out to the main screen.

TIME FUNCTION.-

This function counts up or down in steps of one second, up to a maximum of 99:59 seconds. Pressing the RESET key will reset all of the values and will come out to the main screen.

1. Press MODE to start the small TIME window flashing.
2. Turning the thumbwheel UP↻/ DOWN↻ key to select the time (1-99 Min.)
3. Begin the exercise and the time value will begin the countdown, when it reaches zero it will beep for 8 seconds, advising you that the selected time has elapsed.

DISTANCE FUNCTION.-

This function counts up or down in steps of 0.01 km/ml, up to a maximum of 99.99 km/ml.

Pressing the RESET key will reset all of the values and will come out to the main screen.

1. Press MODE to start the small DISTANCE (DISTANCE) window flashing.
2. Press the UP↻/ DOWN↻ keys to select the distance.
3. Begin the exercise and the distance value will begin the countdown, when it reaches zero it will beep for 8 seconds, advising you that the selected distance has been covered.

CALORIE FUNCTION.-

This function counts up or down in steps of one calorie, up to a maximum of 999 calories. Pressing the RESET key will reset all of the values and will come out to the main screen.

1. Press MODE to start the small CALORIES window flashing.
2. Press the UP↻/ DOWN↻ keys to select the calories.
3. Begin the exercise and the calorie value will begin the countdown, when it reaches zero it will beep for 8 seconds, advising you that the selected calorie value has been reached.

PULSE FUNCTION.-

The pulse function shows you heart beats per minute (BPM). To use this function place your hands on the handlebar sensors (R), Fig.2 or Fig.3, and your heart rate will be displayed after a few seconds. This is not a medical appliance and therefore these values are for guideline purposes only. To select the THR (Target Heart Rate) carry out the following steps:

1. Press MODE to start the small pulse window flashing.
2. Turn the UP↻/ DOWN↻ keys to set the pulse rate value that you wish to use during the exercise, between 30 and 230 (BPM).
3. Begin exercising and your heart rate will be displayed in the PULSE window, when you reach the selected value the monitor will beep to advise you that you have reached the set pulse rate.

PROGRAM MODE.-

After having selected the Program profile, press MODE. There are 12 different program profiles.

You can then start training by pressing the START/STOP button.

It is also possible to program time, by pressing MODE and turning the thumbwheel UP↻/ DOWN↻.

PULSE PROGRAM .-

This mode allows you to specify the Heart Rate at which you would like to work, the exertion level will adjust itself automatically based on your heart rate at any given time.

After having selected TARGET H.R mode, press MODE.

The word A will start flashing in the centre of the display.

Select your age using the UP↵/DOWN↵ keys and press MODE. After entering your age you should select the target heart rate for your exercise. Use the UP↵/DOWN↵ keys to select the desired option (55%, 75% 90% or TA) and press the MODE key. The first three represent the percentage with respect to maximum heart rate (220-age) and the fourth is used to specify the target heart rate manually. If you choose TA then you should use the UP↵/DOWN↵ to select the desired heart rate and then press MODE.

Press START/STOP to start the exercise. The exertion level will adjust automatically in accordance with the selected hart rate value. If the pulse rate is below the target value then the exertion setting will increase by two levels every 60 seconds until it reaches the maximum 32. If the pulse rate is above the target value the monitor will give out warning beeps and reduce the exertion settings by one level every 15 seconds until it reaches the minimum 1. If the pulse rate still stays above the target value for more than 30 seconds the monitor will beep and stop in order to protect the user.

Your hands must be placed on the pulse sensors (R) when using these programs Fig.2 or Fig.3.

If the pulse is not detected the display will show “?” and after 30 seconds the console will beep and the workout will stop. Press START/STOP to restart the workout.

PROGRAM WATTS (W) .-

By turning the wheel UP↵/DOWN↵ you can program the watts to produce for the exercise (between 10-350 Watt.).

Select the watts and press START/STOP to begin the exercise. The exertion level for the exercise is self adjusting based on the speed and number of watts selected. Three symbols will help you with your training sessions:

▲ – Within the work margin, this indicates that the speed is too high and you should slow down.

▼ – Within the work margin, this indicates that the speed is too low and you should speed up.

----- This indicates that the watts being produced are outside the work limit (either too high or too low) so you should speed up or slow down accordingly. The monitor will beep several times to indicate this status.

USER PROGRAM (U).-

This mode allows the user to design his/her own personal program.

A minute column will flash each time the MODE button is pressed and with the help of the UP↵/DOWN↵ keys you can program in the intensity of the exercise for each minute. The said profile will be recorded for future use.

It is also possible to program in time, by using the MODE button for 3 seconds and turning the thumbwheel UP↵/DOWN↵.

STOPPING THE EXERCISE.-

Exercising with programmed data.

As soon as the programmed variables (time, distance,.etc) reach zero, the monitor will emit 8 warning beeps and then halt. If the START/STOP button is pressed then exercising will start again, using the same programmed parameters as before.

Interrupting the exercise. You can stop the monitor whenever you like by pressing the START/STOP button.

RECOVERY TEST: FITNESS.-

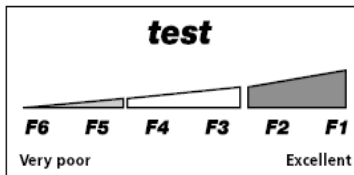
This electronic device is equipped with a recovery test function. This offers you the advantage of being able to measure how long it takes your heart rate to recover after having finished the exercise. Upon finishing the exercise leave your hands on the pulse gauges and press the “Recovery” button, this will start a one minute countdown. Only the Time and Pulse rate function readouts will remain displayed. The electronic device will measure your pulse rate during this minute. The heart rate recovery time will be displayed on the Heart rate line.

If, at any time during this minute, you decide to abandon this test then press the “Recovery” button and this will take you back to the main screen.

When the minute is up, the electronic device will work out the difference and your fitness rating will be displayed up on the screen: F1, F2,..., F5, F16; where F1 is the best (fitness “Excellent”) and F6 the worst (fitness “Very Poor”).

The comparison between the worked heart rate and the recovery heart rate provides a fast, simple method of gauging how fit you are. Your fitness rating is a guideline that shows you how fast your heart recovers after physical exertion. If you exercise regularly then you will see your fitness rating improve.

The test will not work if the sensor is not positioned correctly or if the letter “P” is shown on the screen.



BODY FAT PROGRAM.-

This program is designed to calculate the user’s body fat percentage and then create specific load profiles.

Press the BODYFAT key and place your hands on the pulse sensors (R) (Hand-grips), and after 8 seconds the lower screens on the display will show your FAT% and BMI (Body Mass Index).

The main screen will display the type of profile for your body type.

If the error code “Err” appears then this means that an error has occurred, position your hands correctly on the pulse sensors (R), Fig 3.

REFERENCE TABLE: BODY FAT PERCENTAGE %

SEX / FAT%	LOW	LOW AVERAGE	AVERAGE	HIGH
MALE	< 13%	13%-25.8%	26%-30%	>30%
FEMALE	<23%	23%-35.8%	36%-40%	>40%

REFERENCE TABLE: BMI

THIN=	NORMAL+	SLIGHTLY OVERWEIGHT	OVER WEIGHT
<18,5	=18,5~24,9	=25~30	<30

USE OF THE HAND-GRIP.-

On this model the pulse rate is measured by placing both hands on the sensors (R), located on the handlebar, as shown in Fig.2 or Fig.3.

When both hands are placed on the sensors the heart symbol on the screen will begin to flash and after a few seconds your heart rate reading will be displayed.

If both hands are not placed correctly then the pulse function will not work.

If a "P" appears on the screen or the heart symbol does not flash then make sure that both hands are placed on the sensors and that connector is connected at the back of the monitor (P).

SAFETY INSTRUCTIONS.-

Always follow this advice when using electrical appliances.

- Make sure that the mains supply voltage is suitable for the machine before plugging it in.

The supply voltage should be 220 V and the wall socket outlet must match the plug on the machine. Do not use any type of adapter.

- To reduce the risk of electrical shock, always unplug the unit immediately after use and before attempting to clean it.

- Never leave the unit unattended when it is plugged in. Unplug it after use.

- Do not allow children or the disabled to use the appliance without the strict supervision of a qualified person.

- Never use accessories that are not recommended by the manufacturer.

- Do not use the machine if the mains cable becomes damaged or worn.

- Keep the mains cable away from hot surfaces.

- Do not use the machine outdoors or in the rain.

Avoid leaving the electronic monitor in direct sunlight as this might damage

the liquid crystal display. Similarly, do not expose it to water or knocks.

TROUBLESHOOTING GUIDE.-

Problem: The display comes on but only the Time function works.

Solution:

a.- Make sure that the connection cable is connected.

Problem: Display segments of a function read-out are not visible or error messages for a particular function appear.

Solution:

a.- Unplug it from the 220 V mains socket for 15 seconds and then plug it back in.

b.- If the above steps do not help then replace the electronic monitor.

Transformer

Problem: The monitor does not switch on.

Solution:

a.- Check the 220 V mains connection

b.- Check the output connection from the transformer to the machine.

c.- Check the cable connections for the main post.

Avoid leaving the electronic monitor in direct sunlight as this might damage the liquid crystal display. Similarly, do not expose it to water or knocks.

Do not hesitate to get touch with the Technical Assistance Service if you have any queries by phoning customer services (see last page in manual)

BH RESERVES THE RIGHT TO MODIFY THE SPECIFICATIONS OF ITS PRODUCTS WITHOUT PRIOR NOTICE

MONITEUR ÉLECTRONIQUE.-

Remarque importante: Les piles usées ou les déchets de l'emballage doivent être déposés dans des conteneurs spéciaux prévus à cet effet, Fig.1.

MONITEUR ÉLECTRONIQUE.-

Pour que vous puissiez contrôler facilement et confortablement votre exercice, cet appareil électronique affiche simultanément, en bas de l'écran du moniteur, la durée, la distance et le Pólux et alternativement: révolutions par minute (RPM), la vitesse, les calories et les watts. Le graphique du programme choisi (programmes du 1 au 12) ou le graphique du fonctionnement manuel avec la sélection de l'effort voulu, seront affichés en-haut de l'écran. En branchant le transformateur en bas de la machine, l'écran s'allumera automatiquement et le display affichera.

A la droite du graphique apparaissent les valeurs de temps, distance, calories, watts et fréquence cardiaque en alternance toutes les 6 secondes. En outre, sur chaque côté de l'écran, vous pouvez voir 2 indications sous forme de barre qui indiquent sur la gauche les RPM et sur la droite le % de fréquence cardiaque à partir de 50% si vous utilisez ce programme ♥.

Sur la partie supérieure vous pourrez voir les différents mode de travail.

Si l'unité est 4 minutes arrêtée, l'écran s'éteint automatiquement.

POUR PASSER D'UN MODE DE TRAVAIL À L'AUTRE.-

Ce moniteur peut travailler avec 5 modes différents:

Manuel, Programmes, Utilisateur (USER) et Póuls (TARGET HR), watts (WATT). Pour passer d'un mode à l'autre, il faut appuyer sur le bouton START/STOP pour arrêter le moniteur, ensuite appuyer sur SET puis sélectionner le mode voulu par l'intermédiaire des boutons UP↯/DOWN↯.

PROGRAMME MANUEL.-

Après avoir sélectionné le mode Manuel, appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer directement l'exercice. Le réglage de la force de freinage s'effectue en tournant le sélecteur UP↯/DOWN↯.

La programmation de la durée, de la distance, des calories, du niveau et du pólux doit être faite en appuyant sur le bouton MODE avant de commencer l'exercice. À chaque appui sur le bouton MODE, une valeur différente clignotera et vous pourrez la programmer à l'aide des boutons UP↯/DOWN↯. Après la programmation, appuyez sur START/STOP.

En appuyant sur la touche RESET, toutes les valeurs reviennent sur zéro.

FONCTION DURÉE.-

Cette fonction ajoute ou soustrait par des incréments d'une seconde jusqu'à un maximum de 99:59 secondes. En appuyant sur la touche RESET, toutes les valeurs reviennent sur zéro.

1. En appuyant sur le MODE la petite fenêtre TIME clignotera.
2. Pour sélectionner la durée, en tournant le sélecteur UP↻/ DOWN↻.
3. Commencez l'exercice, le compte à rebours commencera et à la fin de la durée programmée, le moniteur émet un signal sonore durant 8 secondes pour signaler que le temps sélectionné.

FONCTION DISTANCE.-

Cette fonction ajoute ou soustrait par des incréments de 0.01 km/ml jusqu'à un maximum de 99,99 km/ml. En appuyant sur la touche RESET, toutes les valeurs reviennent sur zéro.

1. En appuyant sur le MODE la petite fenêtre DISTANCE clignotera.
2. Pour sélectionner la distance, en tournant le sélecteur UP↻/ DOWN↻.
3. Commencez l'exercice, la distance commencera à diminuer et à la fin de la distance programmée, le moniteur émet un signal sonore durant 8 secondes pour signaler que la distance sélectionnée.

FONCTION CALORIES.-

Cette fonction ajoute ou soustrait les calories, une à une, jusqu'à un maximum de 999 calories. En appuyant sur la touche RESET, toutes les valeurs reviennent sur zéro.

1. En appuyant sur le MODE la petite fenêtre CALORIES clignotera.
2. Pour sélectionner les calories, en tournant le sélecteur UP↻/ DOWN↻.
3. Commencez l'exercice, les calories commenceront à diminuer et à la fin des calories programmées, le moniteur émet un signal sonore durant 8 secondes pour signaler que les calories sélectionnées.

FONCTION POULS.-

La Fonction pouls affiche les P.P.M (pulsations par minute). Pour ce faire, posez les mains Fig.2/ Fig.3 sur les senseurs du guidon (R) et dans les secondes suivantes votre fréquence cardiaque sera affichée. Ce moniteur n'est pas un appareil médical, par conséquent les valeurs sont données à titre purement indicatif.

Pour sélectionner le THR (cadence cardiaque cible), faire comme indiqué ci-après:

1. En appuyant sur le MODE la petite fenêtre du pouls clignotera et la fréquence.
2. En tournant le sélecteur UP↻/ DOWN↻, sélectionnez la valeur du pouls avec laquelle vous voulez réaliser l'exercice entre 30 et 230 (PPM).
- 3 Commencez l'exercice et votre fréquence cardiaque sera affichée à l'écran PULSE dès que la valeur sélectionnée sera atteinte, le moniteur émettra un signal sonore pour indiquer que cette valeur a été atteinte.

MODE PROGRAMMES.-

Après avoir sélectionné le profil d'entraînement, appuyez sur MODE. Il y a 12 profils différents.

Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer l'exercice directement.

Possibilité également de programmer le valeur de durée avec le bouton MODE et en tournant le sélecteur UP↻/ DOWN↻.

PROGRAMME POULS .-

Ce mode permet d'introduire la Fréquence Cardiaque souhaitée pour l'exercice, la tension se règle automatiquement d'après les pulsations de l'utilisateur.

Après avoir sélectionné le mode TARGET H.R , appuyez sur MODE.



L'âge (A) 1-99 clignotera au milieu du display. En appuyant sur les touches UP / DOWN  sélectionner votre âge et appuyer sur MODE. Après avoir introduit votre âge, sélectionner la fréquence cardiaque cible pour cet exercice. Avec les touches UP / DOWN  sélectionner l'option voulue (55%, 75%, 90% ou TA) et appuyer sur MODE. Les trois premières indiquent le pourcentage concernant le pouls cardiaque maximum (220-âge) et la quatrième est utilisée pour introduire manuellement la fréquence cardiaque cible. Si vous choisissez TA, il faudra utiliser le UP / DOWN  pour sélectionner la fréquence cardiaque voulue puis appuyer sur MODE. Pour commencer l'exercice, appuyer sur la touche START/STOP. Le niveau de freinage sera automatiquement réglé d'après la valeur du pouls sélectionnée. Si la valeur du pouls est en dessous de la valeur cible, le freinage augmentera deux niveaux toutes les 60 secondes jusqu'à atteindre le maximum de 32. Si la valeur du pouls dépasse la valeur cible, le moniteur émettra un signal sonore et le freinage baissera d'un niveau toutes les 15 secondes jusqu'à atteindre le minimum de 1. Si malgré cela, la valeur du pouls dépasse encore la valeur cible pendant plus de 30 secondes, le moniteur s'arrêtera pour éviter tous risques à l'utilisateur

et il émettra un signal sonore d'avertissement.

Pour pouvoir réaliser les exercices avec ces programmes, les mains doivent être bien posées sur les senseurs de pouls (R) Fig.2/ Fig.3.

Si la fréquence cardiaque n'est pas détectée, alors apparaîtra le signe ? sur l'écran et après 30 secondes se produira un sifflement et l'exercice s'arrête. Appuyez sur START/STOP pour redémarrer.

PROGRAMME WATTS (W).-

En tournant le sélecteur UP / DOWN , vous pourrez programmer les watts de l'exercice entre 10 et 350 watts.

Pour commencer l'exercice, sélectionner les watts et appuyer sur la touche START/STOP. Le niveau de l'effort de l'exercice se règle automatiquement d'après la vitesse et les watts sélectionnés. Les trois symboles ci-après vous aideront dans votre entraînement:

▲ – Dans la marge de travail, ce signe indique que la vitesse est très élevée et qu'il faut la baisser.

▼ – Dans la marge de travail, ce signe indique que la vitesse est très basse et qu'il faut l'augmenter.

----- Indique que les watts sont hors de la marge de travail (trop ou pas assez) et qu'il faut baisser ou augmenter la vitesse comme il se doit. Le moniteur émettra un signal sonore pour indiquer cet état.

PROGRAMME UTILISATEUR (U).-

Par l'intermédiaire de ce mode, l'utilisateur peut dessiner lui-même son propre programme.

À chaque appui sur le bouton MODE, une colonne de minutes se met à clignoter et avec UP/ DOWN, l'utilisateur pourra programmer l'intensité de l'exercice à chaque minute. Ce programme est enregistré pour des utilisations ultérieures.

Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer l'exercice directement.

Possibilité également de programmer la valeur de durée, avec le bouton MODE et en tournant le sélecteur UP/ DOWN.

ARRÊTER L'ENTRAÎNEMENT.-

Entraînement avec des données programmées.

Dès que les valeurs programmées (durée, distance, etc). arriveront à zéro, le moniteur émettra 8 fois un signal sonore puis il s'arrêtera. Si vous appuyez sur le bouton ST/STOP, l'entraînement reprendra à nouveau avec les mêmes paramètres que ceux introduits précédemment.

Pour arrêter l'entraînement: il suffit d'appuyer sur le bouton START/STOP.

RECOVERY TEST : ETAT DE LA FORME.-

Cet appareil électronique dispose de la fonction pouls de récupération pour mesurer le pouls de récupération à la fin de l'exercice. Après avoir terminé votre exercice et sans enlever les mains des senseurs de pouls, appuyez sur le bouton "Recovery" qui lancera un compte à rebours d'une minute. Seules les lignes des fonctions. Durée et Pouls seront allumées.

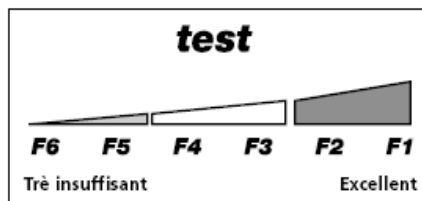
L'électronique mesurera votre pouls durant cette minute. Le pouls de récupération s'affichera au fur et à mesure sur la ligne du pouls.

Pour quitter le test au cours de cette minute de récupération, appuyez sur le bouton "Recovery" et l'écran principal s'affichera.

À la fin de cette minute, l'électronique calcule et évalue la différence, la note de votre état de forme sera affichée à l'écran: F1, F2,..., F5, F6 : F1 est la meilleure note (forme : "Excellente") et F6 la moins bonne (forme: "Très insuffisante").

La comparaison entre le pouls d'effort et le pouls de récupération est une façon simple et rapide de contrôler l'état de votre forme. La note de cet état est donnée à titre purement indicatif en ce qui concerne votre pouvoir de récupération après avoir fourni des efforts physiques. Si vous vous entraînez régulièrement, vous pourrez constater une amélioration de votre note.

Ce test ne fonctionnera pas si vos mains ne sont pas bien posées sur le senseur ou si la lettre "P" est affichée à l'écran.



PROGRAMME GRAISSE CORPORELLE .-

Ensuite appuyez sur la touche BODYFAT et posez les mains sur les senseurs (R) de pouls (hand-grip) comme indiqué dans la Fig 3 et dans les secondes qui suivent, les résultats seront affichés sur les écrans inférieurs du display, à savoir: valeurs FAT % (% de graisse), BMI (rapport taille - poids) Le profil répondant le mieux à votre type de physique sera affiché à l'écran principal.

En cas d'erreur, le message "E" sera affiché à l'écran, vous devrez alors poser correctement les mains sur les senseurs de pouls (R) de la Fig 3.

TABLEAU DE RÉFÉRENCE TAUX DE GRAISSE CORPORELLE % (Body Fat)

SEXE / GRAISSE %	FAIBLE	FAIBLE / MOYEN	MOYEN	ÉLEVÉ
HOMME	< 13%	13%-25,8%	26%-30%	>30%
FEMME	<23%	23%-35,8%	36%-40%	>40%

TABLEAU DE RÉFÉRENCE BMI

MINCE	NORMAL+	LÉGER SURPOIDS	SURPOIDS
<18,5	=18,5~24,9	=25~30	<30

MODE D'EMPLOI DE L'HAND-GRIP.-

Sur ce modèle, le pouls se mesure en plaçant les deux mains sur les senseurs (R) qui se trouvent sur le guidon, comme indiqué sur la Fig.2/Fig.3.

Une fois les deux mains posées sur les senseurs, le coeur commencera à clignoter à l'écran du moniteur et dans les quelques secondes qui suivent, la valeur de la fréquence cardiaque sera affichée à l'écran.

Si vos mains ne sont pas correctement posées, le mode pouls ne fonctionnera pas. Si la lettre " P " est affichée à l'écran et si le coeur ne clignote pas, vérifiez si vos mains sont bien posées sur les senseurs et si le connecteur est bien connecté en partie arrière du moniteur.

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ.-

Quand on utilise un appareil électrique, il faut toujours suivre ces recommandations:

- Avant de brancher l'unité, vérifier si la tension de l'installation électrique coïncide avec celle de la machine. La tension de l'installation doit être de 220 V et il faut s'assurer qu'elle est connectée à une sortie ayant la même configuration que la prise. Il ne faut pas utiliser d'adaptateur.

- Pour réduire le risque de décharges électriques, toujours débrancher l'unité immédiatement après son utilisation et avant de la nettoyer.

- Ne jamais laisser l'unité seule quand elle est branchée. La débrancher après usage.

- Interdire l'utilisation de l'appareil sans la surveillance stricte d'une personne qualifiée aux enfants, invalides ou personnes handicapées.

- Ne pas utiliser d'accessoires non recommandés par le fabricant.

- Ne pas utiliser la machine si le câble électrique est endommagé ou usé.

- Maintenir le câble électrique éloigné des surfaces chaudes.

- Ne jamais utiliser la machine en plein air ou sous la pluie.

Éviter de laisser la console électronique sous la lumière directe du soleil, car cela pourrait endommager l'écran à cristaux liquides. Éviter également l'exposition à l'eau ou aux coups.

GUIDE DES PROBLÈMES.-

Problème: Le display s'allume bien mais seule fonctionne la fonction durée.

Solution:

a- Vérifier si le cordon de connexion est bien connecté.

Problème: Si un segment d'une fonction ne s'allume pas ou si les informations affichées sont faussées

Solution:

a.- Déconnecter 15 secondes, la connexion 220V puis connectez-la à nouveau.

b- Si les problèmes persistent après avoir suivi l'instruction précédente, remplacer le moniteur électronique.

Transformateur

Problème: Le moniteur ne s'allume

pas.

Solution:

a. Vérifier la connexion sur 220V.

b.- Vérifier la connexion de sortie du transformateur à la machine.

c.- Vérifier la connexion des câbles du tube rameur.

Garder le moniteur électronique à l'abri du rayonnement direct du soleil car cela risquerait d'endommager le verre liquide. Tenir le moniteur à l'écart de l'eau et éviter les coups.

Pour toute information complémentaire et en cas de doute sur le bon état de l'une quelconque partie de la machine, l'hésitez pas à appeler le Service d'Assistance Technique (SAT) au numéro de téléphone d'Assistance Clientèle qui figure à la dernière page de cette notice.

**BH SE RÉSERVE LE DROIT DE
MODIFIER LES
CARACTÉRISTIQUES DE SES
PRODUITS SANS PRÉAVIS.**

ELEKTRONIKMONITORS.-

Wichtig. Entsorgen Sie verbrauchte Batterien oder Verpackungsreste in den entsprechenden Spezialcontainern Fig.1.

ELEKTRONIKMONITOR.-

Um die Überwachung Ihres Trainings bequemer und einfacher zu gestalten, zeigt diese Elektronikeinheit auf dem unteren Teil des Displays Ihres Monitors gleichzeitig die Dauer, Strecke und Puls, sowie wechselnd die Drehzahl (UPM), Geschwindigkeit, Kalorien und Watt an.

Im oberen Teil des Bildschirms erscheint die Graphik des angewählten Programms mit der entsprechenden Nummer (Programme 1 bis 12) oder die Graphik der manuellen Einstellung des gewünschten Widerstands. Auf der rechten Seite der Grafik erscheinen die Werte von Zeit, Strecke, Kalorien, Watt und Puls wechselnd alle 6 Sekunden. Zusätzlich, erscheinen 2 Stangen zu jeder Seite des Bildschirms, die visuell, links, den Drehzahl (U/Min) und rechts, den Prozentsatz der Puls anzeigen, zu welchem man ab 50% in dem Programmherzschlag treibt. Im oberen Teil des Bildschirms erscheinen alle Betriebsarten.

Der Bildschirm schaltet automatisch ein, wenn der Transformator unten auf der Rückseite der Maschine angeschlossen wird.

Der Monitor geht automatisch aus, wenn die Einheit mehr als 4 Minuten still steht.

WECHSEL VON EINEM MODUS ZU EINEM ANDEREN.-

Mit diesem Monitor kann auf 5 verschiedene Arten gearbeitet werden: Handbetrieb, Programme, Anwender (USER) und Puls (TARGET HR). Wattzahl (WATT) Um von einem Modus auf den anderen zu wechseln, betätigt man die Taste START/STOP, um den Monitor anzuhalten. Danach betätigt man RESET und wählt dann mit den Tasten UP↵/ DOWN↵ den gewünschten Modus.

HANDBETRIEB (M).-

Nachdem der Handbetrieb angewählt wurde, betätigt man die START/STOP Taste und die Übung kann direkt beginnen. Die Einstellung der des Bremswiderstands erfolgt mit den Tasten UP↵/ DOWN↵.

Sollen Dauer, Strecke, Kalorien, Niveau und Puls eingestellt werden, betätigen Sie die MODE -Taste, um die Werte vor dem Beginn der Übung zu programmieren. Bei jeder weiteren Betätigung von MODE blinkt eine andere Variable, die mit den Tasten UP↵/ DOWN↵ eingestellt werden kann. Nach dem Programmieren betätigen Sie bitte START/STOP. Betätigt man die RESET -Taste, werden alle Werte auf Null gesetzt.

DAUER.-

Diese Funktion summiert oder subtrahiert in Sekundenschritten die Zeitdauer bis maximal 99:59 Sekunden. Betätigt man die RESET -Taste, werden alle Werte auf Null gesetzt.

1. Betätigt man die MODE -Taste, blinkt das kleine Fenster DAUER.

2 Drehen Sie den Rad UP/ DOWN den Trainingsdauer einzustellen.

3. Beginnen Sie die Übung und der eingestellte Wert verringert sich entsprechend der tatsächlich absolvierten Trainingsdauer.

Sobald der Wert Null erreicht wird, ertönt 8 Sekunden lang ein Pfeifton, um anzuzeigen.

STRECKE.-

Diese Funktion summiert oder subtrahiert in 0,01 km/ml –Schritten die Strecke bis maximal 99,99 km/ml. Betätigt man die RESET -Taste, werden alle Werte auf Null gesetzt.

1. Betätigt man die MODE-Taste, blinkt das kleine Fenster DIST (STRECKE).

2. Drehen Sie den Rad UP/ DOWN um Strecke einzustellen.

3. Beginnen Sie die Übung und der eingestellte Wert verringert sich entsprechend der tatsächlich zurückgelegten Strecke. Sobald der Wert Null erreicht wird, ertönt 8 Sekunden lang ein Pfeifton, um anzuzeigen.

KALORIEN.-

Diese Funktion summiert oder subtrahiert in 1 Kalorien-Schritten die verbrauchte Kalorienzahl bis maximal 999 Kalorien. Betätigt man die RESET -Taste, werden alle Werte auf Null gesetzt.

1. Betätigt man die MODE/ENTER -Taste, blinkt das kleine Fenster CAL (KALORIEN).

2 Drehen Sie den Rad UP/ DOWN um die Kalorien einzustellen.

3. Beginnen Sie die Übung und der eingestellte Kalorienwert verringert sich entsprechend. Sobald der Wert Null erreicht wird, ertönt 8 Sekunden

lang ein Pfeifton, um anzuzeigen.

PULS.-

Die Pulsfunktion zeigt die P.P.M (Pulsschlag pro Minute) an. Legen Sie dazu Ihre Hände auf die Sensoren des Lenkers (R) Fig2. Order Fig3. Nach einigen Sekunden wird Ihr Herzrhythmus angezeigt. Es handelt sich hier um kein medizinisches Gerät, die Angaben sind reine Richtwerte.

Um den THR (objektiven Herzrhythmus) einzustellen, gehen Sie bitte folgendermaßen vor:

1. Betätigt man die MODE-Taste, blinkt das kleine Puls-Fenster

2. Drehen Sie den Rad UP/ DOWN um den Pulswert einzustellen (zwischen 30 und 230 PPM) ein, mit dem Sie die Übung ausführen möchten.

3. Beginnen Sie die Übung und auf dem PULSE-Bildschirm wird Ihr Herzrhythmus angezeigt. Wenn der eingestellte Wert erreicht wird, ertönt ein Pfeifton, der darauf hinweist, dass der Wert erreicht wurde.

PROGRAMM-MODUS.-

Nach der Anwahl des Programm-Profil betätigen Sie bitte MODE uns wählen dann mit den Tasten UP/ DOWN das gewünschte. Es gibt 12 verschiedenen Trainingsprofil.

Betätigt man die Taste START/STOP, kann direkt mit den Training begonnen werden.

Darüber hinaus besteht die Möglichkeit die Dauer mit den MODE Taste und den Tasten UP/ DOWN einzustellen.

PULS PROGRAMM ♥.-

In diesem Modus kann die Herzfrequenz eingegeben werden, mit der gearbeitet werden soll.

Der Widerstand stellt sich dann automatisch je nach den aktuellen Pulsschlägen ein.

Nach der Anwahl des TARGET H.R Modus betätigen Sie bitte MODE.

In der Mitte des Displays blinkt das Alter (A) 1-99. Wählen Sie das Alter mit den Tasten UP↵/ DOWN↵ und drücken Sie MODE. Wenn Sie Ihr Alter eingegeben haben, müssen Sie die Zielherzfrequenz für die Übung wählen. Wählen Sie mit den Tasten UP↵/ DOWN↵ die gewünschte Option (55%, 75%, 90% oder TA) und drücken Sie die Taste MODE. Die ersten drei geben den Prozentsatz hinsichtlich der höchsten Herzfrequenz (220 – Alter) an und die vierte wird verwendet, um die Zielfrequenz manuell einzugeben. Wenn Sie TA wählen, müssen Sie UP↵/ DOWN↵ benutzen, um die gewünschte Herzfrequenz zu wählen und MODE drücken. Drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen. Der Widerstand wird automatisch gemäss der gewünschten Pulsfrequenz eingestellt. Ist der Pulswert unter dem Zielwert, wird der Widerstand automatisch alle 60 Sekunden erhöht bis zu einem Höchstwert von 32. Ist der Pulswert über dem Zielwert, piepst der Monitor und der Widerstand verringert sich alle 15 Sekunden bis zu dem niedrigsten Wert 1. Wenn selbst so noch der Puls länger als 30 Sekunden über dem Zielwert liegt, stellt sich der Monitor zum Schutz des Nutzers aus und piepst zur Warnung.

Bei diesen Programmen müssen die Hände auf den Pulssensoren (R) liegen Fig.2 oder Fig.3.

Sollte den Puls nicht erkannt werden, wird "?" angezeigt und nach 30 Sekunden wird sich einen Ton hören und die Übung gestoppt. START / STOP drücken, um fortzufahren.

WATTZAHL PROGRAMM (W).-

Sie können die Watts Ihrer Übung programmieren, indem Sie die Rädern UP↵/ DOWN↵ drücken (10 - 350 Watt).

Wählen Sie die Wattzahlen und drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen. Das Niveau der Anstrengung bei der Übung passt sich automatisch in Abhängigkeit von der gewählten Geschwindigkeit und Wattzahl an. Drei Symbole helfen Ihnen, das Training durchzuführen.

▲ – Innerhalb des Arbeitsrahmens zeigt an, dass die Geschwindigkeit zu hoch ist und verringert werden muss.

▲ – Innerhalb des Arbeitsrahmens zeigt an, dass die Geschwindigkeit zu niedrig ist und erhöht werden muss.

----- Zeigt an, dass die Wattzahl sich ausserhalb des Arbeitsbereichs befindet (sei sie zu hoch oder zu niedrig) und es ist nötig, die Geschwindigkeit entsprechend zu erhöhen oder zu verringern. Der Monitor piepst, um diesen Zustand anzuzeigen.

ANWENDER PROGRAMM (U).

Dieser Modus bietet dem Anwender die Möglichkeit sein eigenes Programm zu erstellen.

Bei jeder Betätigung der MODE -Taste blinkt eine Spalte mit Minuten und mit den UP/DOWN.

Tasten kann die Trainingsintensität für jede Minute eingestellt werden. Dieses Profil wird für nachfolgende Benutzungen gespeichert.

Trainingsprofil. Betätigt man die Taste START/STOP, kann direkt mit dem Training begonnen werden.

Darüber hinaus besteht die Möglichkeit die Dauer mit den MODE Taste und den Tasten UP/DOWN einzustellen.

UNTERBRECHUNG DES TRAININGS.-

Training mit programmierten Daten.

Wenn die Werte der programmierten Daten (Dauer, Strecke.etc..) Null erreichen, pfeift der Monitor 8 Mal und hält dann an.

Betätigt man die Taste START/STOP, beginnt das Training von neuem mit den gleichen, zuvor programmierten Parametern.

Unterbrechen des Trainings. Durch Betätigen der Taste START/STOP kann der Monitor jederzeit angehalten werden.

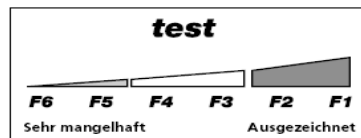
RECOVERY TEST: PHYSISCHE KONDITION.-

Diese Elektronikeinheit verfügt über eine Funktion zum Test der Erholungsfähigkeit. Dies hat den Vorteil, dass sie den Erholungspuls nach Ende der Übung messen können. Drücken Sie dazu nach Beendigung der Übung und ohne die Hände von den Pulssensoren zu nehmen die Taste "Recovery". Lediglich die Zeilen für Dauer und Puls sind nun eingeschaltet. Die Elektronikeinheit misst Ihren Puls eine

Minute lang. Der Erholungspuls erscheint in der Pulszeile.

Wenn Sie den Test im Laufe dieser Minute verlassen wollen, betätigen Sie die Taste "Recovery" und Sie kommen auf den Hauptbildschirm zurück. Nach Ablauf der Minute berechnet und bewertet die Elektronikeinheit den Unterschied und die Note für Ihre physische Kondition erscheint auf dem Bildschirm: F1, F2,..., F5, F6; dabei ist F1 die beste (physische Kondition: "Hervorragend") und F6 die schlechteste (physische Kondition "sehr mangelhaft") Note. Der Vergleich zwischen dem Belastungs- und dem Erholungspuls ist eine einfache und schnelle Möglichkeit, Ihre physische Kondition zu überprüfen. Die Note, die Ihrer physischen Kondition gegeben wird, hat orientativen Charakter für Ihre Erholungsfähigkeit nach physischen Anstrengungen. Wenn Sie sich regelmäßig physisch betätigen, werden Sie feststellen, wie sich Ihre Note verbessert.

Der Test funktioniert nicht, wenn der Sensor nicht korrekt angebracht ist oder auf dem Bildschirm der Buchstabe "P" angezeigt wird.



KÖRPERFETT-PROGRAMM

Drücken Sie jetzt die Taste BODYFAT und legen Sie die Hände auf die Pulssensoren (R) (Hand-Grip). Nach 8 Sekunden erscheint das Ergebnis auf den unteren Bildschirmanzeigen des Displays: die Werte für FAT % (Körper-

fett in %) und BMI (Verhältnis Körpergröße/-gewicht).

Erscheint auf dem Bildschirm das Zeichen "E", liegt ein Fehler vor. Legen Sie Ihre Hände korrekt auf die Pulssensoren (R) (Abbildung 3).

REFERENZTABELLE KÖRPERFETT IN PROZENT % (Body Fat)

GESCHL./ FETT %	NIEDRIG	NIEDRIG/ MITTEL	MITTEL	HOCH
MÄNNER	< 13%	13%- 25,8%	26%- 30%	>30%
FRAUEN	<23%	23%- 35,8%	36%- 40%	>40%

REFERENZTABELLE.: BMI

DÜNN=	NORMAL+	LEICHTES ÜBERGE- WICHT	ÜBERGE WICHT
<18,5	=18,5~24,9	=25~30	<30

HINWEISE ZUR BENUTZUNG DES HANDGRIP.-

Bei diesem Modell wird der Puls gemessen, indem man beide Hände auf die Sensoren (R) legt, die sich am Lenker befinden Fig.2 oder Fig.3.

Wenn beide Hände auf den Sensoren liegen, beginnt das Herzsymbol auf dem Bildschirm des Monitors zu blinken und nach einigen Sekunden erscheint der Wert des Herzrhythmus.

Wenn nicht beide Hände korrekt aufliegen, funktioniert die Pulsmessung nicht.

Erscheint auf dem Bildschirm ein "P" oder das Herz blinkt nicht, vergewissern Sie sich bitte, dass beide Hände auf den Sensoren liegen und dass der Steckverbinder auf der Rückseite des Monitors angeschlossen ist.

SICHERHEITSANWEISUNGEN.-

Immer wenn Sie ein Elektrogerät benutzen, sollten Sie folgende Ratschläge befolgen:

- Vor dem Anschliessen der Einheit überprüfen, ob die Spannung der Installation mit derjenigen der Maschine übereinstimmt. Die Spannung Ihrer Installation muss 220 V betragen, überprüfen Sie, ob die Steckdose die gleiche Konfiguration hat. Es darf kein Adapter benutzt werden.

- Um das Risiko von Stromschlägen zu reduzieren, ziehen Sie immer direkt nach Benutzung und vor der Reinigung den Stecker heraus.

- Lassen Sie die Einheit niemals allein, während sie angeschlossen ist. Nach Benutzung Stecker herausziehen.

- Kinder, Invaliden und behinderte Personen dürfen den Apparat nur unter strikter Aufsicht einer qualifizierten Person benutzen.

- Kein nicht vom Fabrikanten empfohlenes Zubehör benutzen.

- Die Maschine nicht mit einem beschädigten oder abgenutzten Elektrokabel benutzen.

- Das Elektrokabel von heissen Oberflächen fernhalten.

- Die Maschine niemals im Freien oder im Regen benutzen.

Setzen Sie Ihren Monitor nicht der direkten Sonnenbestrahlung aus, da sonst der Bildschirm aus Flüssigkristall beschädigt wird. Vor Wasser und Schlägen schützen.

PROBLEMLÖSUNG.-

Problem: Sie stellen das Display an und es funktioniert nur die die Funktion Zeit.

Lösung:

a.- Überprüfen Sie ob das Verbindungskabel angeschlossen ist.

Problem: Ein Segment einer Funktion geht nicht an oder es kommt zu falschen Angaben bei einer Funktion.

Lösung:

a.- Nehmen Sie das Gerät 15 Sekunden lang von der 220V-Spannung und schliessen Sie es erneut an.

c.- Wenn der vorherige Schritt nicht hilft, ersetzen Sie den Monitor.

Transformator

Problem: Der Motor geht nicht an.

Lösung:

a.-Überprüfen Sie den 220V-Anschluss.

b. Überprüfen Sie den Anschluss des Transformators an die Maschine.

c.- Überprüfen Sie den Anschluss der Kabel des Ruderrohrs.

Vermeiden Sie das direkte Sonnenlicht auf den Monitor, da das Flüssigkristalldisplay beschädigt werden könnte. Setzen Sie ihn weder Wasser noch Schlägen aus.

Sollten über den Zustand einer Komponente Zweifel bestehen, setzen Sie sich bitte mit dem (TKD) Technischen Kundendienst in Verbindung, indem Sie das Servicetelefon anrufen (siehe letzte Seite des Handbuchs).


BH BEHÄLT SICH DAS RECHT VOR, DIE SPEZIFIKATIONEN DES PRODUKTS OHNE VORANKÜNDIGUNG ZU ÄNDERN.

MONITOR ELECTRÓNICO.-

Importante. Deposite as pilhas usadas ou resíduos da embalagem em contentores especiais, Fig.1.

MONITOR ELECTRÓNICO.-

Para tornar mais cómodo e simples o controlo do seu exercício, este electrónico mostra simultaneamente, na área inferior do ecran do seu monitor o tempo, a distância e a pulsação, de forma alternada as rotações por minuto (RPM) e a velocidade, as calorias e os watts. Na área superior do display aparecerá o gráfico do programa escolhido (programas do 1 ao 12) ou o gráfico do funcionamento manual, seleccionando o esforço que desejar.

Na área direita do gráfico aparecem os dados do tempo, distância, calorias, watts e pulso de forma alternada cada 6 segundos. Em cada um dos laterais do ecran aparecem duas barras que indicam visualmente: a do lado esquerdo RPM's e a do lado direito a percentagem de pulso na qual está a trabalhar a partir do 50% no programa de pulso cardíaco .

Na área superior aparecem todos os tipos de exercícios.



O monitor acende-se automaticamente, ao ligar o transformador, na parte traseira inferior da máquina.



O monitor apaga-se automaticamente, quando o equipamento estiver mais de 4 minutos parado.

PASSAGEM DE UM TIPO DE EXERCÍCIO PARA OUTRO.-

Este monitor tem a possibilidade de trabalhar com 5 modos diferentes: Manual, Programas, Usuário (USER), Pulsação (TARGET HR) e watts (WATT).

PROGRAMA MANUAL (M).-



Depois de ter seleccionado o modo Manual, seleccionando o botão START/STOP poderá de imediato dar início ao exercício. A regulação da intensidade do exercício deverá ser definida rodando o selector UP  / DOWN .

Se desejar programar o tempo, a distância, as calorias, o nível, e a pulsação, deverá seleccionar o selector MODE antes de começar o exercício para assim o poder programar. Cada vez que carregar no MODE/ENTER começará a piscar uma variável diferente, que poderá programar com UP  / DOWN . Depois de estarem programados carregue em START/STOP.

Selecione a tecla RESET e todos os valores passarão a zero.

FUNÇÃO TEMPO.-

A função conta ou desconta em incrementos de um segundo até um máximo de 99:59 segundos. Seleccionando a tecla RESET todos os valores passarão a zero.

1. Carregue na tecla MODE e a janela pequena de TIME ficará intermitente.
2. Rodando o selector UP  / DOWN  poderá definir o tempo.

3. Inicie o exercício e começará a diminuir o tempo; quando terminar o tempo programado o monitor emitirá um sinal acústico de 8 segundos, avisando que terminou o tempo seleccionado.

FUNÇÃO DISTÂNCIA.-

A função conta ou desconta em incrementos de 0,01 Km/ml até um máximo de 99,99 Km/ml. Seleccionando a tecla RESET todos os valores passarão a zero.

1. Carregue na tecla MODE e a janela pequena de DISTANCE (DISTÂNCIA) ficará intermitente.

2. Rodando o selector UP↕/ DOWN↕ poderá definir a distância.

3. Inicie o exercício e começará a diminuir a distância; quando tiver chegado a zero emitirá um sinal acústico de 8 segundos, avisando que chegou ao valor seleccionado.

FUNÇÃO CALORÍAS.-

A função conta e desconta de uma em uma caloria, até um máximo de 999 calorias. Seleccionado a tecla RESET todos os valores passarão a zero.

1. Carregue na tecla MODE e a janela pequena de CALORIES (CALORIAS) ficará intermitente.

2. Rodando o selector UP↕/ DOWN↕ poderá definir as calorias.

3. Inicie o exercício e começará a diminuir as calorias; quando tiver chegado a zero emitirá um sinal acústico de 8 segundos, avisando que chegou ao valor seleccionado.

FUNÇÃO PULSAÇÃO.-

A função pulsação mostra-lhe as P.P.M. (Pulsões por minuto). Para isso coloque as mãos sobre os sensores do guiador (R) e depois de

uns segundos irá obter o seu ritmo cardíaco. Como não se trata de um aparelho médico o valor obtido apenas serve como orientação.

Para seleccionar o THR (ritmo cardíaco objectivo) siga os seguintes passos:

1. Carregue na tecla MODE e a janela pequena de PULSAÇÃO ficará intermitente.

2. Rodando o selector UP↕/ DOWN↕ poderá definir o valor da pulsação em que deseja fazer o exercício, intervalo entre 30 e 230 (PPM).

3. Inicie o exercício e aparecerá no ecran PULSAÇÃO, o seu ritmo cardíaco; quando tiver alcançado o valor definido emitirá um sinal acústico de 8 segundos, avisando que atingiu o valor seleccionado.

MODO PROGRAMAS.-

Depois de ter seleccionado o perfil de treino desejado, carregue na tecla MODE. Há 12 perfis diferentes.

Seleccionando o botão START/STOP poderá de imediato dar início ao exercício.

A possibilidade de programar o tempo poderá ser definida carregando na tecla MODE e rodando o selector UP↕/ DOWN↕.

PROGRAMA PULSAÇÃO .-

Este modo permite introduzir a Frequência Cardíaca na qual pretende trabalhar e a tensão do esforço do exercício irá automaticamente adaptando-se, dependendo das pulsações que tiver em cada momento.

Depois de ter seleccionado o modo TARGET H.R , carregue na tecla MODE.

No centro do monitor, piscará a idade (A) 1-99. Carregando nas teclas UP↕/DOWN↕, seleccione a sua idade e carregue na tecla MODE.

Após definir a sua idade, deverá seleccionar o ritmo cardíaco que é o objectivo para o exercício. Com as teclas UP↕/DOWN↕, seleccione a opção desejada (55%, 75%, 90% ou TA) e carregue na tecla MODE. As três primeiras indicam a percentagem relativamente à pulsação cardíaca máxima (220-idade) e opção TA utiliza-se para introduzir o ritmo cardíaco objectivo de forma manual. Se escolher TA, deverá utilizar UP↕/DOWN↕ para seleccionar o ritmo cardíaco desejado e carregar na tecla MODE. Carregue em START/STOP para iniciar o exercício. O nível de dificuldade ajustar-se-á automaticamente de acordo com o valor de pulsação seleccionado. Se o valor de pulsação estiver abaixo do valor objectivo, a dificuldade aumentará dois níveis a cada 60 segundos até chegar ao máximo de 32. Se o valor de pulsação estiver acima do valor objectivo, o monitor emitirá uns avisos sonoros e a dificuldade diminuirá um nível a cada 15 segundos, até chegar a um mínimo de 1. Se ainda assim o valor da pulsação se mantiver acima do valor objectivo durante mais de 30 segundos, o monitor parará para protecção do utilizador e emitirá uns avisos sonoros.

Nestes programas as mãos têm que estar colocadas nos sensores de pulsação (R) Fig.2 ou Fig.3.

Se não for detectado o pulso irá aparecer no monitor este símbolo “?” e após 30 segundos emitirá um sinal

sonoro e parará o exercício. Carregue em START/STOP para reiniciar.

PROGRAMA WATTS (W).-

Rodando o selector UP↕/DOWN↕, pode programar as calorias do seu exercício, intervalor entre 10 e 350 Watt.

Selecione os watts e carregue em START/STOP para iniciar o exercício. O nível de esforço do exercício será auto-ajustado em função da velocidade e dos watts escolhidos. Três símbolos irão ajudá-lo a realizar o treino:

▲ – Está dentro da margem de trabalho, indica que a velocidade é muito alta e será necessário reduzi-la.

▼ – Está dentro da margem de trabalho, indica que a velocidade é muito baixa e será necessário aumentá-la.

----- Indica que os watts que se estão a desenvolver estão fora da margem de trabalho (quer seja por excesso ou por defeito) e é necessário reduzir ou aumentar a velocidade em conformidade. O monitor emitirá uns avisos sonoros para indicar este estado. Se se prolongar durante mais de três minutos, o monitor fará soar um alarme com seis avisos sonoros e o monitor apagar-se-á, reiniciando o valor de watts para zero.

PROGRAMA USUÁRIO (U).-

Este modo oferece a possibilidade ao utilizador de definir o seu próprio programa.

Cada vez que carregar na tecla MODE começará a piscar uma coluna de minutos e com UP↕/DOWN↕ poderá programar a intensidade do exercício em cada minuto.

O perfil ficará gravado e poderá ser usado a posteriori.

Seleccionando o botão START/STOP poderá de imediato dar início ao exercício.

A possibilidade de programar o tempo poderá ser definida carregando na tecla MODE e rodando o selector UP/ DOWN.

PARAR O TREINO.-

Treino com dados programados.

Quando as variáveis programadas (tempo, distância,...) chegarem a zero, o monitor apitará 8 vezes, como aviso e depois parará.

Se apertar no botão START/STOP começará novamente o treino, com os mesmos parâmetros programados anteriormente.

Interromper o treino. Em qualquer momento poderá parar o monitor apertando o botão START/STOP.

RECOVERY TEST: ESTADO DE FORMA.-

Este electrónico vem equipado com a função de teste de recuperação. A vantagem deste teste é a de poder medir a pulsação de recuperação depois de ter terminado o exercício. Depois de terminar o seu exercício e sem retirar as mãos dos medidores de pulsação, deverá apertar o botão de "Recovery" e começará a conta atrás de um minuto. Só estarão acesas as linhas das funções de Tempo e de Pulsação.

O electrónico medirá a sua pulsação durante este minuto. A pulsação de recuperação irá aparecendo na linha de pulsação.

Se em qualquer momento deste minuto de recuperação quiser sair do teste, deverá apertar o botão de

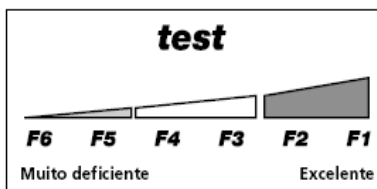
"Recovery" e sairá para o ecrã principal.

Quando terminar este minuto, o electrónico calculará e avaliará a diferença, aparecendo a nota do seu estado de forma no ecrã: F1, F2, ... , F5, F6; sendo F1 o melhor (estado de forma: "Excelente") e F6 o pior (estado de forma: "Muito Deficiente").

A comparação entre a pulsação de esforço e a pulsação de recuperação é uma forma simples e rápida de poder controlar o seu estado de forma. A nota do seu estado de forma é um valor que dá uma orientação da sua capacidade de recuperação depois de um esforço físico.

Se efectuar um treino regular, poderá comprovar como melhora a sua nota.

O teste não funcionará se o sensor não estiver colocado de forma adequada ou se no ecrã aparecer a letra "P".



PROGRAMA DE GORDURA CORPORAL.-

O programa está desenhado para calcular a percentagem de gordura corporal do usuário e desenhar perfis de carga específicos.

Aperte a tecla BODYFAT e coloque as mãos sobre os sensores (R) de pulsação (hand-grip) como mostra a Fig 3 e de pois de 8 segundos aparecer-lhe-á o resultado nos ecrãs inferiores do display, os valores FAT % (% de gordura) e BMI (relação altura-peso).

Se lhe aparecer no display o símbolo “E” significa que ocorreu um erro.

Deverá colocar bem as mãos sobre os sensores de pulsação (R), como na Fig 3.

TABELA DE REF. PERCENTAGEM GORDURA CORPORAL %(Body Fat)

SEXO / GORDURA%	BAIXO	BAIXO / MÉDIO	MÉDIO	ALTO
HOMEM	< 13%	13%-25,8%	26%-30%	>30%
MULHER	<23%	23%-35,8%	36%-40%	>40%

TABELA DE REF.: BMI

MAGRO=	NORMAL+	LIGEIRO EXCESSO PESO	EXCESSO PESO
<18,5	=18,5~24,9	=25~30	<30

INSTRUÇÕES – USO DO HAND-GRIP.-

A pulsação neste modelo mede-se colocando ambas as mãos nos sensores (R), que estão colocados no guiador, como se indica na Fig.2 ou Fig. 3.

Depois de ter colocado ambas as mãos nos sensores, aparecerá um coração intermitente, no ecrã do monitor e depois de uns segundos aproximadamente, aparecerá o valor do seu ritmo cardíaco.

Se ambas as mãos não estiverem colocadas correctamente, a pulsação não aparecerá.

Se aparecer no ecrã um “P” ou se o coração não aparecer intermitente, verifique se tem ambas as mãos colocadas nos sensores e se o conector está ligado à parte de atrás do monitor.

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA.-

Sempre que for a utilizar um aparelho eléctrico, deverá seguir estas recomendações:

- Antes de ligar a unidade á rede verifique se a voltagem da sua instalação corresponde com a indicada na máquina. A voltagem da sua instalação deverá ser de 220 V e deverá comprovar que está ligada a uma saída com a mesma configuração da tomada. Não deverá usar nenhum adaptador.

- Para reduzir o risco de descargas eléctricas, desligue sempre a unidade imediatamente depois da sua utilização e antes de limpá-la.

- Nunca deixe a unidade sozinha quando estiver ligada. Desligue-a depois de utilizá-la.

- Não permita que as crianças, inválidos ou pessoas incapacitadas utilizem o aparelho sem um estrito controle por parte de uma Pessoa qualificada.

- Não use acessórios não recomendados pelo fabricante.

- Não utilize a máquina se o cabo eléctrico estiver estragado ou desgastado.

- Mantenha o cabo eléctrico afastado das superfícies quentes.

- Nunca utilize a máquina ao ar livre nem á chuva.

Evite que a luz solar bata directamente no seu monitor electrónico, porque o ecrã de cristal líquido poderá estragar-se. Também deverá protegê-lo da água e de golpes.

GUIA DE PROBLEMAS.-

Problema: Acende-se o display e só funciona a função de Tempo

Solução:

a.- Comprove se o cabo de conexão está ligado.

Problema: se um segmento de qualquer função não acender ou se se produzirem indicações erróneas em alguma função.

Solução:

a.- Desconecte a ligação a 220V durante 15 segundos e volte a conectá-lo.

b.- Se o passo anterior não ajudar, substitua o monitor electrónico.

Transformador

Problema: o monitor não acende.

Solução:

a.- Verifique a ligação a 220V.

b.- Verifique a ligação de saída do transformador à máquina.

c.- Verifique a ligação dos cabos do tubo remo.

Evite expor o seu monitor electrónico à luz directa do sol, pois pode danificar o display do cristal líquido. Não o exponha também à água ou a golpes.

Para qualquer consulta, não hesite em contactar com o S.A.T - Serviço de Assistência Técnica - , telefonando para o serviço de apoio ao cliente (ver página final do presente manual).

BH RESERVA-SE DIREITO A MODIFICAR AS ESPECIFICAÇÕES DOS SEUS PRODUTOS SEM AVISO PRÉVIO.

MONITOR ELETTRONICO.-

Importante: Depositare le batterie usate oppure i residui degli imballaggi nei contenitori adibiti ad esso, Fig.1.

MONITOR ELETTRONICO.-

Per rendere più comodo e semplice il controllo del suo allenamento, questo elettronico mostra allo stesso tempo nella parte inferiore del display del suo monitor il tempo, la distanza ed il polso, ed alternativamente le rivoluzioni per minuto (RPM) e la velocità, le calorie ed i watt.

Nella parte superiore del display apparirà il grafico del programma scelto (programma dall' 1 al 12) od il grafico del funzionamento manuale scegliendo lo sforzo che desidera.

Alla destra del grafico i valori di tempo, distanza, calorie, watt e impulsi alternati ogni sei secondi appaiono. In aggiunta a ciascun lato dello schermo sono due barre che indicano visivamente gli RPM sinistra e destra, la frequenza degli impulsi a cui lavorano dal 50% al programma battito cardiaco ♥.

In cima a tutte le modalità di lavoro apparire.

Lo schermo si accenderà automaticamente, collegando il trasformatore nella parte posteriore inferiore della macchina.

Il monitor si spegne automaticamente quando l'unità resta ferma per 4 minuti.

PASSAGGIO DA UN MODO DI LAVORO AD UN ALTRO.-

Questo monitor offre la possibilità di lavorare con 5 modalità diverse: Manuale, Programmi, Utente (USER)

e Polso (TARGET HR), Watts (WATT).

PROGRAMMI MANUALE (M).-

Una volta scelto il modo Manuale, premendo il tasto START/STOP si può cominciare direttamente l'allenamento. La regolazione dell'intensità di frenata si realizzerà girando la rotella UP/ DOWN.

Se desidera programmare il tempo, la distanza, le calorie, il livello ed il polso, per programmarli preme il tasto MODE prima di cominciare l'allenamento. Ogni volta che preme il tasto MODE lampeggerà una variabile diversa che potrà programmare con UP/ DOWN. Una volta programmati preme START/STOP.

Premendo il tasto RESET tutti i valori si metteranno a zero.

FUNZIONE TEMPO.-

La funzione conta o sconta in incrementi di un secondo fino ad un massimo di 99:59 secondi. Premendo il tasto RESET tutti i valori si metteranno a zero.

1. Premendo MODE lampeggerà la finestra piccola di TIME.

2. Girando la rotella UP/ DOWN scelga il tempo.



3. Cominci l'allenamento e comincerà a diminuire il tempo, una volta arrivato a zero si sentiranno dei fischi durante 8 secondi, avvertendo che ha raggiunto il tempo scelto.

FUNZIONE DISTANZA.-

La funzione conta o sconta in incrementi di 0,01 Km/ml fino ad un massimo di 99,99 Km/ml.

Premendo il tasto RESET tutti i valori si metteranno a zero.

1. Premendo MODE lampeggerà la finestra piccola di DISTANCE (DISTANZA).



2. Girando la rotella UP  / DOWN  scelga la distanza.

3. Cominci l'allenamento e comincerà a diminuire la distanza, una volta arrivato a zero si sentiranno dei fischi durante 3 secondi, avvertendo che ha raggiunto il valore scelto.

FUNZIONE CALORIE.-

La funzione conta e sconta di una in una le calorie, fino ad un massimo di 999 calorie. Premendo il tasto RESET tutti i valori si metteranno a zero.

1. Premendo MODE lampeggerà la finestra piccola di CALORIES (CALORIE).

2. Girando la rotella UP  / DOWN  scelga le calorie.



3. Cominci l'allenamento e cominceranno a diminuire le calorie, una volta arrivato a zero si sentiranno dei fischi durante 8 secondi, avvertendo che ha raggiunto il valore scelto.

FUNZIONE POLSO.-

La funzione polso mostra le P.P.M (pulsazioni per minuto). Per fare questo collochi le mani Fig.2 o Fig.3 sui sensori del manubrio (R) e passati alcuni secondi il monitor mostrerà il suo battito cardiaco. Non è un apparecchio medico quindi il valore è solamente orientativo.

Per scegliere il THR (ritmo cardiaco obiettivo) segua i seguenti passi:

1. Premendo MODE lampeggerà la finestra piccola di polso.



2. Girando i tasti UP  / DOWN  scelga il valore del polso con il quale

lei desidera realizzare l'allenamento, fra 30 e 230 (PPM).

3. Cominci l'allenamento e visualizzerà nello schermo PULSE, il ritmo del suo battito cardiaco, una volta abbia raggiunto il valore scelto, il monitor emetterà dei fischi,.

MODO PROGRAMMI.-



Una volta scelto il profilo d'allenamento desiderato, premere MODE. Ci sono 12 profili diversi.



Con il tasto START/STOP si può cominciare direttamente l'allenamento. Esiste anche la possibilità di programmare il tempo premendo MODE ed girando la rotella UP  / DOWN .

PROGRAMMI POLSO .-

Questo modo permette di introdurre la Frequenza Cardiaca con la quale si desidera lavorare, in questo modo la tensione si aggiusterà automaticamente dipendendo dalle pulsazioni che avremo in ogni momento.

Una volta scelto il modo TARGET H.R, premere MODE.

Nella parte centrale del display lampeggerà l'età (A) 1-99. Premendo i tasti UP  / DOWN  selezionare l'età corrispondente e premere MODE.

Dopo aver inserito l'età corrispondente, si dovrà selezionare il ritmo cardiaco oggettivo per l'esercizio. Con i tasti UP  / DOWN  selezionare l'opzione desiderata (55%, 75%, 90% o TA) e premere il tasto MODE.

Le prime tre indicano la percentuale rispetto alle pulsazioni caridiche massime (220-età) e la quarta si utilizza per introdurre il ritmo cardiaco oggettivo in modo manuale.

Se si sceglie TA, si dovranno utilizzare UP↻/DOWN↻ per selezionare il ritmo cardiaco desiderato e premere MODE. Premere START/STOP per iniziare l'esercizio. Il livello di frenata si regola automaticamente secondo il valore del polso selezionato. Se il valore del polso è inferiore al valore obiettivo, la frenata aumenterà due livelli ogni 60 secondi fino a raggiungere un massimo di 32. Se il valore del polso è al di sopra del valore obiettivo il monitor emetterà un segnale acustico di avviso e la frenata diminuirà un livello ogni 15 secondi fino ad arrivare ad un minimo di 1. Nonostante ciò se il valore del polso si mantiene al di sopra del valore obiettivo per più di 30 secondi, il monitor si fermerà come protezione per l'utente ed emetterà una serie di segnali acustici di avviso. In questi programmi le mani devono essere appoggiate sui sensori del polso (R) Fig.2 o Fig.3.

FUNZIONE WATTS (W).-

Girando i ruote UP↻/ DOWN↻, si possono programmare le calorie del vostro esercizio tra (10-350 watts).

Selezionare i watts e premere START/STOP per iniziare l'esercizio. Il livello di sforzo dell'esercizio si auto-regolerà in funzione della velocità e dei watts selezionati. Tre simboli vi aiuteranno a realizzare l'allenamento.

▲ – All'interno del margine di lavoro, indica che la velocità è molto alta ed è necessario diminuirla.

▼ – All'interno del margine di lavoro, indica che la velocità è molto bassa ed è necessario aumentarla.

----- Indica che i watts che si sono sviluppati sono fuori dal margine di lavoro (sia per eccesso che per difetto) ed è necessario iminuire o

aumentare la velocità a seconda del caso. Il monitor emetterà dei segnali acustici per indicare questo stato.

PROGRAMMI UTENTE (U).-

Questo modo offre la possibilità all'utente di creare il suo proprio programma.

Ogni volta che preme il tasto MODE lampeggerà una colonna di minuti e con UP↻/ DOWN↻ potrà programmare l'intensità dell'allenamento in ogni minuto. Questo profilo rimane registrato per poter essere utilizzato posteriormente.

Con il tasto START/STOP si può cominciare direttamente l'allenamento.

Esiste anche la possibilità di programmare el tempo premendo il tasto MODE/ENTER girando la rotella UP↻/ DOWN↻.

FERMARE L' ALLENAMENTO.-

Allenamento con dati programmati.

Nel momento in cui le variabili programmate (tempo, distanza,...) arrivino a zero, il monitor fischierà 8 volte per avvertire e si fermerà. Se preme il tasto START/STOP comincia di nuovo l'allenamento con gli stessi parametri programmati anteriormente.

Interrompere l' allenamento. In qualsiasi momento potrà fermare il monitor premendo il tasto START/STOP.

RECOVERY TEST:

STATO DI FORMA.-

Questo elettronico è stato equipaggiato con la funzione di test di recupero. Questo ha il vantaggio che lei può misurare il suo polso di recupero dopo aver finito l'allenamento.

Dopo aver finito il suo allenamento e senza togliere le mani dai sensori di polso, preme il tasto "Recovery" e comincerà il conto alla rovescia di un minuto.

Solamente si troveranno accese le linee delle funzioni di Tempo e di Polso.

L' elettronico misurerà il suo polso durante questo minuto. Il polso di recupero apparirà nella linea del polso.

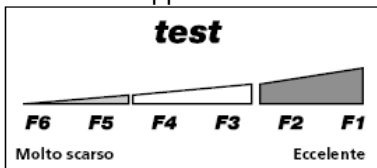
Se in qualsiasi momento di questo minuto di recupero lei desidera uscire dal Test, preme il tasto "Recovery" e tornerà allo schermo principale.

Quando finisca questo minuto, l' elettronico calcola e valorizza la differenza, ed il valore del suo stato di forma apparirà nello schermo: F1, F2,..., F5, F6; essendo F1 il migliore (stato di forma: "Eccellente") ed F6 il peggiore (stato di forma: "Molto scarso").

Premendo il tasto TEST, ritornerà allo schermo principale dove le funzioni si troveranno nel modo in cui ha cominciato il TEST.

Il paragone fra il polso di sforzo ed il polso di recupero è una possibilità semplice e rapida per controllare il suo stato di forma. Il calcolo del suo stato di forma è un valore orientativo per sapere la sua capacità di recupero dopo aver realizzato sforzi fisici. Se lei realizza un allenamento regolare, potrà osservare che il suo calcolo migliora.

Il test non funziona se il sensore non è stato collocato correttamente o se nello schermo appare la lettera "P".



PROGRAMMA DI GRASSO CORPORALE.-

Il programma è stato creato per calcolare la percentuale di grasso corporeale dell' utente e disegnare così profili specifici.

Preme il tasto BODYFAT e collochi le mani sui sensori (R) del polso (hand-grip) e passati 8 secondi le daranno il risultato negli schermi inferiori del display i valori FAT % (% di grasso) e BMI (relazione altezza-peso).

Se appare nel display il simbolo "E" significa che c' è stato un errore, collochi bene le mani sui sensori del polso (R) della Fig 3.

TABELLA DI RIF. PERCENTUALE DI GRASSO CORPORALE % (Body Fat)

SESSO / GRASSO %	BASSO	BASSO / MEDIO	MEDIO	ALTO
UOMO	< 13%	13%-25,8%	26%-30%	>30%
DONNA	<23%	23%-35,8%	36%-40%	>40%

TABELLA DI RIF.: BMI

MAGRO=	NORMALE+	LEGGERO SOVRA PPESO	SOVRA PPESO
<18,5	=18,5-24,9	=25-30	>30

ISTRUZIONI - USO DEL HAND-GRIP.-

Il polso di questo modello si misura collocando ambedue le mani nei sensori (R), che si trovano nel manubrio come appare indicato nella Fig.2 o Fig.3.

Una volta collocate le mani nei sensori, comincerà a lampeggiare il cuore dello schermo del monitor e dopo alcuni secondi più o meno apparirà il valore del suo battito cardiaco.

Se non ha collocato le mani correttamente, il polso non funziona.

Se nello schermo appare una “P ” o il cuore non lampeggia, si assicuri di aver collocate ambedue le mani nei sensori e che il connettore sia ben collegato nella parte posteriore del monitor.

ISTRUZIONI DI SICUREZZA.-

Sempre che utilizzi un' apparecchio elettrico, dovrà seguire queste raccomandazioni :

- Prima di collegare l' apparecchio verifichi se il suo voltaggio coincide con quello Della macchina. Il voltaggio del suo impianto deve essere di 220 V e si deve assicurare che si trova collegato ad un uscita con la stessa configurazione della spina. Non deve usare nessun adattatore.

- Per ridurre il rischio di scosse elettriche, stacchi sempre la spina immediatamente dopo il suo utilizzo e prima di procedere con la sua pulizia.

- Non lasci mai solo l' apparecchio quando si trovi collegato. Stacchi la spina dopo il suo utilizzo.

- Non permetta che i bambini, invalidi o persone inabili usino l' apparecchio senza la stretta sorveglianza di una persona qualificata.

- Non usi accessori non raccomandati dal fabbricante.

- Non utilizzi l' apparecchio se ha il cavo elettrico danneggiato o logorato.

- Mantenga il cavo elettrico lontano da superfici calde.

- Non utilizzi mai l' apparecchio all' aria aperta o con pioggia.

Eviti che il suo monitor elettronico riceva la luce diretta del sole dato che può danneggiare lo schermo di cristallo liquido. Non lo esponga neanche all' acqua od a colpi.

SOLUZIONE AI PROBLEMI.-

Problema: Se si accende il display e funziona solamente la funzione del Tempo

Soluzione:

a.- Verificare se il cavo di connessione è collegato.

Problema: Se qualche segmento di una delle funzioni non si accende o se si producono indicazioni erronee in alcune funzioni.

Soluzione:

a.- Scollegare la connessione a 220v per 15 secondi e collegarla di nuovo.

b.- Se i passi descritti anteriormente non vi aiutano, sostituire il monitor elettronico.

Trasformatore

Problema: Non si accende il monitor.

Soluzione:

a.- Verificare la connessione a 220V.

b.- Verificare la connessione di uscita del trasformatore alla macchina.

c.- Verificare la connessione dei cavi del tubo remo.

Evitare che al vostro monitor elettronico giunga la luce del sole direttamente, poichè potrebbe danneggiare lo schermo a cristalli liquidi. Non esporlo all'acqua né a colpi.

Per qualsiasi domanda, non esitate a mettervi in contatto con il Servizio di Assistenza Tecnica, chiamando al telefono di attenzione al cliente (consultare l'ultima pagina del presente manuale).

BH SI RISERVA IL DIRITTO DI MODIFICARE LE SPECIFICAZIONI DEI SUOI PRODOTTI SENZA PREVIO AVVISO.

ELEKTRONISCHE MONITOR.-

Belangrijk. Deponeer alle opgebruikte batterijen of afvalverpakking in speciale containers, Fig.1.

ELEKTRONISCHE MONITOR.-

Om de controle van uw oefening gemakkelijker en eenvoudiger te laten verlopen, toont deze elektronische monitor onderin het display tegelijkertijd de tijd, de afstand en de polsslag, en tevens beurtelings de toeren per minuut (t/m) en de snelheid, de verbruikte calorieën en het aantal watt.

In het bovenste gedeelte van het display verschijnt de grafische weergave van het gekozen programma (programma's van 1 tot 12) of de weergave van het manueel functioneren waarbij u zelf de inspanning bepaalt.

Aan de rechterkant van de grafiek de waarden van tijd, afstand, calorieën, watt en hartslag afwisselend om de zes seconden verschijnen. Naast elke zijde van het scherm zijn twee balken die visueel duidelijk RPM links en rechts, de hartslag waarmee zij werken 50% in het programma hartslag ♥.

Op de top van alle werkmodi verschijnen.

Zodra de transformator is aangesloten op de achterkant van het toestel, zal het weergavescherm automatisch aangaan.

De monitor zal automatisch uitgeschakeld worden als het toestel meer dan 4 minuten ongebruikt blijft.

OVERGANG VAN EEN STAND NAAR DE ANDERE.-

Deze monitor biedt de mogelijkheid om in 5 verschillende standen te werken: Manueel, Programma's, Gebruiker (USER) en Polsslag (TARGET HR), Watts (WATT).

MANUELE STAND (M).-

Eenmaal u de Manuele stand heeft geselecteerd, dan drukt u op de knop START/STOP en dan wordt de oefening dadelijk gestart. De intensiteit van het afremmen wordt door draaien van het duimwiel UP↻/DOWN↻ geregeld.

Als u de tijd, de afstand, de calorieën, de niveau en de polsslag wenst te programmeren dan drukt u voor het begin van de oefening op de knop MODE om die waarden vast te leggen. Telkens als u op MODE drukt, zal er een verschillende waarde knipperen die u met UP↻/DOWN↻ kunt programmeren. Wanneer u de waarden heeft vastgelegd druk dan op START/STOP.

Op de toets RESET te drukken, springen alle waarden op nul.

FUNCTIE TIJD.-

Deze functie telt per seconde op of af tot een maximum van 99:59 seconden. Op de toets RESET te drukken, springen alle waarden op nul.

1. Door op MODE te drukken gaat het kleine venster van de TIJD knipperen.
2. Door draaien van het duimwiel UP↻/DOWN↻, kiest u de tijd.

3. Wanneer u de oefening start, begint de computer met het aftellen van de tijd en wanneer deze de nulwaarde heeft bereikt, zult u gedurende 8 seconden een piepsignaal horen.

FUNCTIE AFSTAND.-

Deze functie telt per 0,01 Km/ml op of af tot een maximum van 99,99 Km/ml. Op de toets RESET te drukken, springen alle waarden op nul.

1. Door op MODE te drukken gaat het kleine venster van de DISTANCE (AFSTAND) knipperen.

2. Door draaien van het duimwiel UP↻/ DOWN↻, kiest u de afstand.

3. Wanneer u de oefening start, begint de computer met het aftellen van de afstand en wanneer deze de nulwaarde heeft bereikt, zult u gedurende 8 seconden een piepsignaal horen.

FUNCTIE CALORIEËN.-

Deze functie telt per calorie op of af tot een maximum van 999 calorieën. Op de toets RESET te drukken, springen alle waarden op nul.

1. Door op MODE te drukken gaat het kleine venster van de CALORIES (CALORIEËN) knipperen.

2. Door draaien van het duimwiel UP↻/ DOWN↻, kiest u de hoeveelheid calorieën.

3. Wanneer u de oefening start, begint de computer met het aftellen van de calorieën en wanneer deze de nulwaarde heeft bereikt, zult u gedurende 8 seconden een piepsignaal horen,.

FUNCTIE HARTSLAG.-

De functie hartslag toont u het aantal P.P.M (hartslagen per minuut). Hiervoor plaatst u uw handen over de

sensoren op het stuur (R) Fig.2/Fig.3 en na enkele seconden wordt uw hartslagfrequentie getoond. Dit is geen medisch apparaat en deze waarde is slechts een indicatie.

Om de THR (streefwaarde hartslag) te kiezen, dient u de volgende stappen te volgen:

1 Door op MODE te drukken gaat het kleine venster van de hartslag knipperen.

2. Door draaien van het duimwiel UP↻/ DOWN↻, kiest u een hartslagfrequentie tussen de 30 en 230 (PPM) waarop u de oefening wilt doen.

3. Wanneer u de oefening start, wordt op het beeldscherm PULSE getoond met uw hartslagfrequentie en wanneer de gekozen waarde is bereikt, zult u gedurende 8 seconden een piepsignaal horen, wat u waarschuwt dat de gekozen waarde is bereikt.

PROGRAMMA'S STAND.-

Wanneer u de selecteert u het gewenste trainingsprofiel dan drukt u op MODE. Er zijn 12 verschillende profielen.

Met de knop START/STOP kunt u dadelijk de training starten.

Er bestaat tevens de mogelijkheid om tijd, met de knop MODE/ENTER en door draaien van het duimwiel UP↻/ DOWN↻.

HARTSLAG PROGRAMMA .

In deze stand kunt u de Hartslag Frequentie invoeren waarmee u wenst te oefenen en de weerstand zal zich op elk moment van de oefening aanpassen volgens het aantal slagen dat we op dat moment hebben.

Wanneer u de stand TARGET H.R heeft geselecteerd, dan drukt u op MODE.

Het woord A (leeftijd) 1-99 zal beginnen te knipperen in het centrum van het weergavescherm. Selecteer uw leeftijd, gebruik makende van de toetsen UP \cup / DOWN \cup en druk op MODE. Nadat u uw leeftijd hebt ingevoerd, moet u de doelhartfrequentie voor uw oefening selecteren. Gebruik de toetsen UP \cup / DOWN \cup om de gewenste optie te selecteren (55%, 75%, 90% of TA) en druk op MODE. De eerste drie vertegenwoordigen het percentage in verhouding tot de maximum hartfrequentie (220-leeftijd) en de vierde wordt gebruikt om de hartfrequentie manueel te bepalen. Als u TA kiest, moet u de toetsen UP \cup / DOWN \cup gebruiken om de gewenste hartfrequentie te selecteren en vervolgens op MODE drukken. Druk op START/STOP om met de oefening te beginnen. Het inspanningsniveau zal automatisch aangepast worden in overeenstemming met de geselecteerde waarde voor de hartfrequentie. Als de puls-frequentie onder de doelwaarde ligt, zal de inspanningsinstelling elke 30 seconden verhoogd worden met twee niveaus totdat het maximum van 32 bereikt is. Als de puls-frequentie boven de doelwaarde ligt, zal de monitor waarschuwende piepjes te horen geven en de inspanningsinstellingen elke 15 seconden met één niveau verlagen totdat het minimum van 1 bereikt is. Als na meer dan 30 seconden de puls-frequentie nog steeds boven de doelwaarde blijft, zal de monitor piepen en stoppen om de gebruiker te beschermen. Uw handen moeten op de pulssensoren (R) geplaatst zijn bij het

gebruik van deze programma's Fig.2 of Fig.3.

Als er geen hartslag gemeten kan worden weergegeven "?" En na 30 seconden piep en beweging stopt. Druk op START / STOP om te hervatten.

PROGRAMMA WATTS (W).-

Door op de wielte UP \cup / DOWN \cup te drukken, kunt u de te produceren watts programmeren voor de oefening (tussen 10-350 Watt).

Selecteer de watts en druk op START/STOP om met de oefening te beginnen. Het inspanningsniveau van de oefening past zichzelf aan, gebaseerd op de snelheid en het aantal geselecteerde watts. Drie symbolen zullen u helpen met uw trainingssessies:

▲ – Binnen de operatiemarge geeft dit aan dat de snelheid te hoog is en u langzamer moet gaan.

▲ – Binnen de operatiemarge geeft dit aan dat de snelheid te laag is en u sneller moet gaan.

----- Dit geeft aan dat de watts die geproduceerd worden buiten de operatielimiet vallen (ofwel te hoog, ofwel te laag), zodat u sneller of langzamer moet gaan in overeenstemming hiermee. De monitor zal verschillende malen piepen om deze status aan te geven.

GEBRUIKER PROGRAMMA (U).-

In deze stand kan de gebruiker zijn eigen programma ontwerpen.

Telkens als u de knop MODE indrukt, knippert een kolom met minuten en met UP \cup / DOWN \cup kunt de intensiteit van de oefening voor elke minuut vastleggen. Dit profiel blijft voor later gebruik geprogrammeerd.

Met de knop START/STOP kunt u dadelijk de training starten.

Er bestaat tevens de mogelijkheid om tijd, met de knop MODE/ENTER en het draaien van het duimwiel UP/DOWN.

DE OEFENING STOPPEN.-

Training met geprogrammeerde gegevens.

Wanneer de geprogrammeerde variabelen (tijd, afstand) aan nul komen, zal de monitor 8 keer een signaal geven om daarna te stoppen. Als u de knop START/STOP indrukt dan begint de training opnieuw met dezelfde voorgeprogrammeerde parameters.

De training onderbreken. U kunt op elk ogenblik de monitor stoppen door op de knop START/STOP te drukken.

RECOVERY TEST: PEIL VAN DE CONDITIE.-

Dit toestel is uitgerust met een functie om het recuperatievermogen te testen.

Dit beidt het voordeel dat u kunt meten hoe uw hartslag recupereert nadat u een oefening heeft uitgevoerd. Als u een oefening heeft beëindigd zonder de handen van de polsslagsensoren af te halen, drukt u op de knop "Recovery" en dan begint het toestel en dan begint het toestel één minuut af te tellen. Enkel de lijnen van de functies Tijd en Hartslag staan aan. Tijdens deze minuut meet het toestel uw polsslag. Op de lijn met de polsslag kunt u aflezen hoe uw hartslag recupereert.

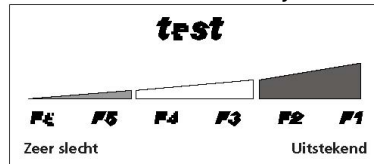
Als tijdens deze recuperatieminuut de test wenst te verlaten, dan drukt u op de knop "Recovery" en u gaat naar het hoofdscherm.

Wanneer deze minuut voorbij is, dan berekent het toestel het verschil en geeft dat een getal, het peil van uw conditie verschijnt dat op het scherm: F1, F2, ... F5, F6; waarbij F1 het beste is (u bent in "Uitstekende" vorm) en F6 de slechtste (uw conditie is: "Heel Ontoereikend").

De vergelijking tussen de hartslag tijdens een inspanning en de hartslag tijdens het recupereren is een eenvoudige en snelle manier om te weten hoe goed uw conditie is.

De waarde die uw vorm weergeeft is een waarde die bij benadering uw recuperatievermogen na een fysieke inspanning weergeeft. Als u geregeld traint, zult u merken dat u alsnar beter zult recupereren.

De test werkt niet als de sensor niet juist is aangebracht of als op het scherm de letter "P" verschijnt.



PROGRAMMA LICHAAMSVET

Programma is een programma voor de calculatie van percentage lichaamsvet van de gebruiker en om speciale belastingsprofielen samen te stellen.

Druk op de toets BODYFAT en leg uw handen over de hartslagsensoren (R) (hand-grip) en na 8 seconden worden de waarden FAT % (% lichaamsvet), BMI (relatie lengte - lichaamsgewicht in de onderste vensters van de display getoond. Wanneer op het beeldscherm de boodschap "E" verschijnt, betekent dit dat u uw handen niet correct op de sensoren (R) (handgrip) geplaatst zijn Fig 3.

REFERENTIETABEL PERCENTAGE LICHAAMSVET % (BODY FAT)

GESLACHT/ VET%	LAAG	LAAG / GEMIDDELD	GEMIDDELD	HOOG
MAN	< 13%	13%- 25,8%	26%-30%	>30%
VROUW	<23%	23%- 35,8%	36%-40%	>40%

REFERENTIETABEL: BMI

SLANK	NORMAAL+	LICHT OVERGE WICHT	OVERGE WICHT
<18,5	=18,5~24,9	=25~30	<30

AANWIJZINGEN – GEBRUIK VAN DE HAND-GRIP.-

Dit toestel meet de polsslag door beide handen op de sensoren (R) te plaatsen, die bevinden zich op het stuur zoals weergegeven op Fig.2 of Fig.3.

Wanneer u beide handen op de sensoren plaatst, begint het hartje op de monitor te knipperen en na een aantal seconden verschijnt de waarde van uw polsslag.

Als u beide niet goed heeft geplaatst, dan werkt de polsslag niet.

Als op het scherm een "P" verschijnt of het hartje knippert niet, zorg er dan voor dat u beide handen goed op de sensoren heeft geplaatst en dat de verbindingstukken aan de achterkant van de monitor zijn aangesloten.

VEILIGHEIDSIINSTRUCTIES.-

Bij gebruik van dit apparaat dient u de volgende aanbevelingen op te volgen:

- Controleer of het voltage van uw lichtnet overeenkomt met dat van het apparaat, voordat u het apparaat aansluit op het lichtnet.

Het voltage van uw elektriciteitsnet moet 220 V bedragen en verzekert u ervan dat

de stekkeren stopcontact van hetzelfde type zijn. Gebruik geen adaptor.

- Om het gevaar op elektrische schokken te voorkomen, dient u altijd de stekker uit het stopcontact te halen na gebruik, of voordat u overgaat tot de schoonmaak van het apparaat.

- Laat het apparaat nooit alleen wanneer het is aangesloten op het lichtnet. Haal de stekker uit het stopcontact na elke oefensessie.

- Sta niet toe dat kinderen of invalide personen dit apparaat zonder toezicht van een gekwalificeerd persoon gebruiken.

- Gebruik geen accessoires die niet worden aanbevolen door de fabrikant.

- Gebruik dit apparaat niet met een beschadigd of versleten aansluitsnoer.

- Houd het aansluitsnoer verwijderd van warme oppervlakken.

- Gebruik dit apparaat niet in de open lucht of bij regen.

Vermijd direct zonlicht op de monitor, omdat dit het eeldscherm beschadigt. Zorg dat de monitor niet in aanraking komt met water en vermijd stoten.

PROBLEEMOPLOSSINGEN.-

Probleem: Het weergavescherm gaat aan, maar alleen de Tijdfunctie functioneert

Oplossing:

a.- Controleer of de verbindingkabel aangesloten is.

Probleem: Weergavesegmenten van een functielezing zijn niet zichtbaar of er verschijnen foutboodschappen voor een bepaalde functie.

Oplossing:

a.- Haal de stekker 15 seconden uit het 220 V-stopcontact en steek hem er daarna weer in.

b.- Als bovenstaande stappen niet helpen, vervang dan de elektronische monitor.

Transformator

Probleem: De monitor kan niet ingeschakeld worden.

Oplossing:

- a.- Controleer de 220 V-aansluiting
- b.- Controleer de aansluiting van de transformatoruitgang naar het toestel.
- c.- Controleer de kabelaansluitingen van de hoofdsteun.

Voorkom dat de elektronische monitor aan direct zonlicht wordt blootgesteld, aangezien dit het weergavescherm van vloeibaar kristal kan beschadigen.

Stel het ook niet bloot aan water of klappen.

Als u twijfels hebt over enig onderdeel van dit toestel, aarzel dan niet contact op te nemen met de technische bijstandsdienst door dienstverlening te bellen (zie laatste pagina van de handleiding).

BH BEHOUDT ZICHZELF HET RECHT VOOR DE SPECIFICATIES VAN HAAR PRODUCTEN TE WIJZIGEN ZONDER VOORAFGAANDE BEKENDMAKING

BH FITNESS SPAIN

EXERCYCLE,S.L.
(Manufacturer)
P.O.BOX 195
01080 VITORIA (SPAIN)
Tel.: +34 945 29 02 58
Fax: +34 945 29 00 49
e-mail: sat@bhfitness.com
www.bhfitness.com

POST-VENTA

Tel: +34 945 292 012 /
902 170 258
Fax: +34 945 56 05 27
e-mail: sat@bhfitness.com

BH FITNESS NORTH AMERICA

20155 Ellipse
Foothill Ranch
CA 92610
Tel: + 1 949 206 0330
Toll free: +1 866 325 2339
Fax: +1 949 206 0013
e-mail:
fitness@bhnorthamerica.com
www.bhnorthamerica.com

BH FITNESS ASIA

BH Asia Ltd.
No.80, Jhongshan Rd.,
Daya Dist.,
Taichung City 42841,
Taiwan. R.O.C.
Tel.: +886 4 25609200
Fax: +886 4 25609280
E-mail: info@bhasia.com.tw

BH FITNESS PORTUGAL

MAQUINASPORT, APARELHOS
DE DESPORTO, S.A.
Rua do Caminho Branco Lote 8,
ZI Oiã 3770-068 Oiã
Oliveira do Bairro (PORTUGAL)
Tel.: +351 234 729 510
Fax: +351 234 729 519
e-mail: info@bhfitness.pt

BH SERVICE PORTUGAL

Tel.: +351 234 729 510
Fax: +351 234 729 519
e-mail: info@bhfitness.pt

BH FITNESS MEXICO

BH Exercycle de México S.A. de
CV
Eje 132 / 136
Zona Industrial, 2A Secc.
78395 San Luis Potosí
S:L:P: MÉXICO
Tel.: +52 (444) 824 00 29
Fax: +52 (444) 824 00 31
www.bhlatam.com.mx

BH FITNESS CHINA

BH China Co., Ltd.
Block A, NO.68, Branch Lane
455, Lane 822,
Zhen Nan RD., Li Zi Yuan,
Putuo, Shanghai 200331, P.R.C.
Tel: +86-021-5284 6694
Fax:+86-021-5284 6814
e-mail: info@i-bh.cn

BH Germany GmbH

Altendorfer Str. 526
45355 Essen
Tel: +49 201 450910-0
e-mail:
info@bhgermany.com

Kostenfreie Telefonnummer:
0800 0996655
Ersatzteile:
www.bhfitness.com

BH FITNESS UK

Tel: 02037347554
e-mail:
sales.uk@bhfitness.com

AFTER SALES – UK

Tel.: 02074425525
e-mail:
service.uk@bhfitness.com

BH FITNESS FRANCE

SAV FRANCE
Tel : +33 0810 000 301
Fax : +33 0810 000 290
savfrance@bhfitness.com

BH SE RESERVA EL DERECHO A MODIFICAR LAS ESPECIFICACIONES DE SUS PRODUCTOS SIN PREVIO AVISO.

SPECIFICATIONS MAY BE CHANGED WITHOUT PRIOR NOTICE DUE TO OUR PROGRAMME OF CONTINUOUS PRODUCT DEVELOPMENT.

BH SE RÉSERVE LE DROIT DE MODIFIER LES SPECIFICATIONS DE SES PRODUITS SANS PRÉAVIS.

BH BEHALT SICH DAS RECHT VOR, ÄNDERUNGEN DER MODELL-ANGABEN OHRE VORHERIGE ANKÜNDIGUNG VORZUNEHMEN.

DATI TECNICI E COMMERCIALI RELATIVI AGLI ARTICOLI DEL PRESENTE CATALOGO POSSONO ESSERE SOGGETTI A VARIAZIONI SENZA ALCUN PRAVVISIO.

BH SE RESERVA O DIREITO A MODIFICAÇÃO ESPECIFICAÇÕES DOS SEUS PRODUCTOS SEM PRÉVIO AVISO.

DOOR KONSTANTE PRODUKTVERNIEUWING EN VERBETERING HOUDEN WIJ ONS HET RECHT VAN WIJZIGING VOOR ZONDER VOORAFGAAND BERICHT.