

**UNIDAD ELECTRÓNICA
ELECTRONIC MONITOR
UNITÉ ÉLECTRONIQUE**

Fig.1

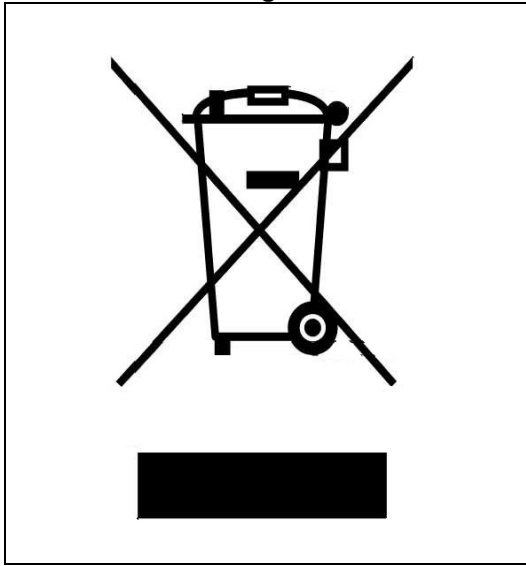
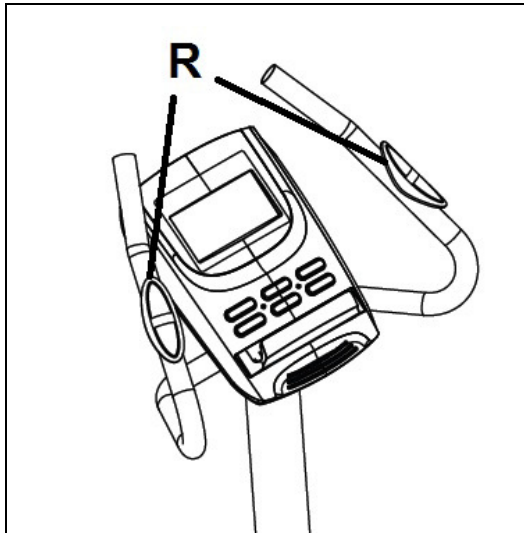


Fig.2



MONITOR ELECTRÓNICO

Para hacer más cómodo y simple el control de su ejercicio este electrónico muestra simultáneamente la velocidad, la distancia, el tiempo de ejercicio, las calorías consumidas y el pulso.

Si durante el desarrollo del ejercicio pulsa el botón START/STOP todas las funciones del electrónico se pararán. Si pulsa de nuevo START/STOP todas las funciones se pondrán de nuevo en funcionamiento.

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

Importante: Deposite los componentes electrónicos en contenedores especiales, Fig.1.

FUNCIONES DEL MONITOR

Este monitor dispone de 6 teclas: PULSE/RECOVERY; BODY-FAT; UP▲; START/STOP; DOWN▼; ENTER.

PULSE/RECOVERY; Tecla de selección del "TEST" estado de forma.

BODY-FAT; Tecla de selección de la medición de grasa corporal.

UP▲: Tecla de subir niveles.

START/STOP: Tecla de marcha y paro del monitor.

DOWN▼: Tecla de bajar niveles.

ENTER: Aceptación de datos introducidos.

Estando el monitor parado y manteniendo esta tecla pulsada durante varios segundos, se resetean los datos.

En el display muestra simultáneamente en la parte central, el nivel del programa que haya elegido. En la parte inferior del display muestran seis ventanas que le indica el TIEMPO; RPM/VELOCIDAD; DISTANCIA; CALORÍAS; THR (TARGET HEART RATE); PULSO.

Este monitor dispone también de 1 programa manual; 12 programas predefinidos de niveles de frenada; 1 programa BODY-FAT; 5 programas de control de ritmo cardiaco; 4 programas de usuario.

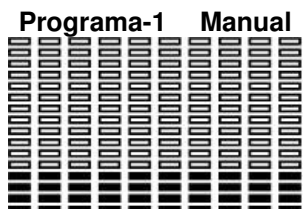
CAMBIO DE KM A MILLAS

Con la máquina desencufada presione a la vez los botones UP, DOWN y START/STOP y sin soltarlos enchufe la máquina.

Pulse ENTER hasta que aparezca 510 en la esquina superior derecha y seleccione km/millas con las teclas UP y DOWN. Pulse ENTER para salir.

FUNCIÓN MANUAL P1.-

Pulse la tecla START/STOP, para poner en marcha el monitor, le aparecerá en el display Program 1.



Pulse la tecla START/STOP para iniciar el ejercicio y con las teclas UP▲/DOWN▼ suba o baje la resistencia del ejercicio, teniendo 16 niveles de frenada.

Programación de tiempo.-

Pulse la tecla START/STOP, para poner en marcha el monitor pulsando la tecla ENTER y le parpadeara la ventana del tiempo, pulsando las teclas UP▲/DOWN▼, puede programar el tiempo de su ejercicio desde (1-99 Minutos), seleccione el tiempo y pulse START/STOP para comenzar el ejercicio.

El tiempo ira en disminución, hasta alcanzar el valor "cero" y el monitor le emitirá unos pitidos advirtiéndole que ha llegado al valor programado.

Programación de la distancia.-

Pulse la tecla START/STOP, para poner en marcha el monitor pulsando la tecla ENTER le parpadeará la ventana de la distancia, pulsando las teclas UP▲/DOWN▼, puede programar la distancia de su ejercicio desde (0,1- 999 Km), seleccione la distancia y pulse START/STOP para comenzar el ejercicio.

La distancia ira en disminución, hasta alcanzar el valor «cero» y el monitor le emitirá unos pitidos advirtiéndole que ha llegado al valor programado.

Programación de las calorías.-

Pulse la tecla START/STOP, para poner en marcha el monitor pulsando la tecla ENTER le parpadeará la ventana de las calorías, pulsando las teclas UP▲/DOWN▼, puede programar las calorías de su ejercicio desde (50- 9950 Cal.), seleccione las calorías y pulse START/STOP para comenzar el ejercicio.

Las calorías irán en disminución, hasta alcanzar el valor "cero" y el monitor le emitirá unos pitidos advirtiéndole que ha llegado al valor programado.

Programación del HEART RATE (ritmo cardiaco).-

Pulse la tecla START/STOP, para poner en marcha el monitor, pulsando la tecla ENTER le parpadeará la ventana de la edad (AGE), pulsando las teclas UP▲/DOWN▼ seleccione su edad.

Al introducir su edad, el monitor le puede sugerir un ritmo cardiaco objetivo para el ejercicio, este valor de ritmo cardiaco es el 85% del resultado de la cifra 220 restar la edad, de este modo si el ritmo cardiaco es igual o superior al valor objetivo parpadeará.

Se trata de un aviso para el usuario para que pedalee mas despacio o baje el nivel de frenada.

Pulse la tecla START/STOP para comenzar.

FUNCION PROGRAMAS P2 - P13.-

Pulse la tecla START/STOP, para poner en marcha el monitor, le aparecerá en el display PROGRAM 1, pulse las teclas UP▲/DOWN▼ y seleccione el grafico de programa (2-13) que desee para hacer su ejercicio.

Ver perfiles al final del manual.

Pulse la tecla START/STOP para comenzar.

El tiempo de duración del grafico del programa es de 30 minutos, repartidos en diez escalas de 3 minutos.

Si por el contrario programa el tiempo de duración del programa, la duración del mismo será repartido entre las diez escalas.

Una vez comenzado el ejercicio usted puede variar la resistencia de frenada pulsando las teclas UP▲/DOWN▼.

PROGRAMAS DE USUARIO P14– P17

EL programa 14 es un programa de usuario, para seleccionar.

Pulse la tecla START/STOP, para poner en marcha el monitor, le aparecerá en el display Program 1, pulse las teclas UP▲/DOWN▼ y seleccione el gráfico de programa usuario 14-17.

Pulse ENTER y le parpadeará la ventana de TIME, puede programar el tiempo, Pulse ENTER programe la distancia, Pulse ENTER, programe las calorías, Pulse ENTER introduzca su edad.

Pulse ENTER y le parpadeará la primera línea del perfil, con las teclas UP▲/DOWN▼ seleccione la escala de resistencia de frenada, pulse ENTER y pasara a la segunda escala y así sucesivamente hasta completar el perfil que usted desea realizar el ejercicio, pulse START/STOP y comience el ejercicio.

El tiempo de duración del perfil, si no se ha introducido ningún valor en la programación de Tiempo es de 30 minutos, repartidos en 3 minutos por escala de frenada.

PROGRAMAS DEL CONTROL DEL RITMO CARDIACO P18 – P22.-

Los programas del 18 al 22 están definidos para el control del ritmo cardiaco (HRC).

En el programa 22 se puede programar el nivel constante de su

ritmo cardiaco, cuando el valor de su ritmo este por encima del valor programado, la maquina le bajará la frenada y se ajustará para mantener su valor, en el caso contrario se el valor de su ritmo esta por debajo del valor programado, la maquina le aumentará la frenada y se ajustará al valor programado.

En los programas del 18 al 21 puede programar directamente su ritmo cardiaco con diferentes máximos de su ritmo cardiaco según la edad (calculo del valor máximo, a la cifra 220 restar la edad).

El programa 18 esta calculado para un ritmo cardiaco máximo del 55%.

El programa 19 esta calculado para un ritmo cardiaco máximo del 65%.

El programa 20 esta calculado para un ritmo cardiaco máximo del 75%.

El programa 21 esta calculado para un ritmo cardiaco máximo del 85%.

Para programar, pulse la tecla START/STOP, para poner en marcha el monitor, le aparecerá en el display Program1, pulse las teclas UP▲/DOWN▼ y seleccione el grafico de programa del 18 al 22.

Pulse ENTER y le parpadeará la ventana de TIME, puede programar el tiempo, Pulse ENTER programe la distancia, Pulse ENTER, programe las calorías, Pulse ENTER introduzca su edad pulse START/STOP y comience el ejercicio.

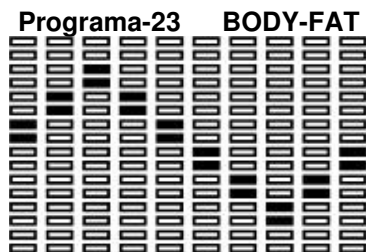
En estos programas tienen que estar las manos colocadas en los sensores de pulso (R) Fig.2.

En la ventana inferior del display (TARGET H.R) le saldrá el valor ya calculado de su valor máximo de ritmo cardiaco.

PROGRAMA DE GRASA CORPORAL P23.-

El programa numero 23 esta diseñado para calcular el porcentaje de grasa corporal del usuario y diseñar perfiles de carga específicos.

Pulse la tecla BODYFAT.



Pulse ENTER y, pulsando las teclas UP▲/DOWN▼ seleccione el sexo (1-Hombre – 2-Mujer) pulse ENTER para confirmar, seleccione con las teclas UP▲/DOWN▼ la altura (HEIGHT 110-250cm), pulse ENTER, seleccione con las teclas UP▲/DOWN▼ su peso (WIGHT 10–200Kg), pulse ENTER, seleccione con las teclas UP▲/DOWN▼ su edad (AGE 10–99 años).

Pulse la tecla START/STOP y coloque las manos sobre los sensores (R) de pulso (hand-grip) como muestra la Fig.2 y al cabo de unos segundos le dará el resultado en las pantallas inferiores del display los valores FAT % (% de grasa) BMR (Ratio metabolismo basal); BMI (relación altura–peso); y BODY TYPE (Tipo de cuerpo).

En la pantalla principal le dará el tipo de perfil para su tipo de cuerpo.

Si le aparece en el display el símbolo «E-3» quiere decir que se ha tenido un error, posicione bien las manos sobre los sensores de pulso (R) de la Fig.2.

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

TIPOS DE CUERPO / BODY TYPE:

Hay 9 tipos de cuerpo divididos según el porcentaje de grasa calculado

TIPO 1	(5%-9%) Varón muy deportista
TIPO 2	(10%-14%) Varón deportista ideal
TIPO 3	(15%-19%) Muy esbelto
TIPO 4	(20%-24%) Deportista
TIPO 5	(25%-29%) Salud ideal
TIPO 6	(30%-34%) Esbelto
TIPO 7	(35%-39%) Demasiado obeso
TIPO 8	(40%-44%) Obeso
TIPO 9	(45%-50%) Ultra obeso

INSTRUCCIONES - USO DEL HAND-GRIP.- (PULSO)

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. Una vez colocadas ambas manos en los sensores, comenzará a parpadear el corazón en la parte derecha de la pantalla que indica PULSE de la pantalla del monitor y al cabo de unos segundos aparecerá el valor de su ritmo cardíaco.

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

Si en pantalla aparece un «0» 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 electrónico.

MEDICIÓN DEL TEST.- ESTADO DE FORMA.

Este electrónico está equipado con la función de pulso 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 «PULSE/RECOVERY: Estado de Forma» 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 «PULSE/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»).

Presionando el botón de PULSE/RECOVERY, volverá a la pantalla principal donde las funciones estarán en modo de que ha comenzado el TEST. 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. La comparación entre el pulso de esfuerzo y el pulso de recuperación es una posibilidad sencilla y rápida de controlar su estado de forma.

El TEST no funciona si no tiene colocadas ambas manos sobre los sensores (R) Fig.2, (hand-grip) o usted ha parado de hacer el ejercicio.

Si en la pantalla le aparece el mensaje «E1» significa que no tiene correctamente colocadas las manos sobre los sensores (R) (hand-grip).

Si en la pantalla le aparece el mensaje «E2» significa que ha detenido el ejercicio.

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.

(Transformador 9V)

Problema: No se enciende el monitor.

Solución:

a.-Compruebe la conexión a AC 220V.

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

c.-Compruebe la conexión de los cables del monitor.

d.-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 esponga tampoco al agua ni a golpes.

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

ELECTRONIC MONITOR.-

To give you greater control over your exercise, this electronic unit provides simultaneous read-outs of speed, distance, exercise time, calories burnt and pulse rate.

If at any time during exercise you press the START/STOP button then all of the unit's functions will stop. Pressing the START/STOP button again will restart the machine.

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

Important: Deposit electronic components in special containers, Fig. 1.

MONITOR FUNCTIONS.-

This monitor has six keys: PULSE/RECOVERY; BODY-FAT; UP▲, START/STOP; DOWN▼; ENTER.

PULSE/RECOVERY; selects the physical condition "TEST".

BODY-FAT; Selects the body fat measurement.

UP▲: To rise levels.

START/STOP: Monitor start/stop.

DOWN▼: To lower levels.

ENTER:

Accept data. With the monitor stopped, keep this key pressed for several seconds to reset all data.

The program level you have selected is shown simultaneously in the central section of the display. The six windows at the bottom of the display show the TIME; RPM/ SPEED; DISTANCE; CALORIES; THR (TARGET HEART RATE); PULSE RATE. This monitor also has 1 manual program, 12 pre-set exertion level programs; 1 BODY FAT program; 5 Heart Rate Control programs; 4 user defined programs.

CHANGE FROM KM TO MILES

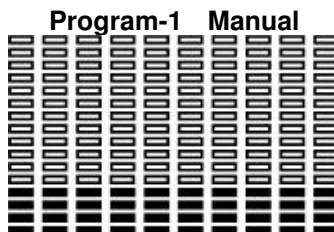
With the machine disconnected, press the UP, DOWN and START / STOP buttons at the same time and without releasing them, plug in the machine.

Press ENTER until 510 appears in the upper right corner and select km / miles with the UP and DOWN keys.

Press ENTER to exit.

MANUAL FUNCTION P1.-

Press the START/STOP key to switch the monitor on, the words Program1 will appear on the screen.



Use the UP/DOWN keys to increase or decrease the exertion level, there are 16 exertion levels.

Programming a time limit:

Press the START/STOP key to switch the monitor on, then press the ENTER key until the time window starts to flash, use the UP/DOWN to specify the duration of the exercise (from 1 - 99 minutes), select the time limit and press START/STOP to begin the exercise. The time will begin to count down until it reaches zero, at which point the monitor will beep several times to advise you that you have reached the programmed value.

Programming a distance limit:

Press the START/STOP key to switch the monitor on, then press the ENTER key until the distance window starts to flash, use the UP▲/DOWN▼ to specify the distance for the exercise (from 0.1-999 km), select the distance and press START/STOP to begin the exercise. The distance will begin to count down until it reaches zero, at which point the monitor will beep several times to advise you that you have reached the programmed value.

Programming a calorie limit:

Press the START/STOP key to switch the monitor on, then press the ENTER key until the calorie window starts to flash, use the UP▲/DOWN▼ to specify the calories for the exercise (from 50-9950 cal), select the calories and press START/STOP to begin the exercise. The calories will begin to count down until they reach zero, at which point the monitor will beep several times to advise you that you have reached the programmed value.

Programming the HEART RATE function:

Press the START/STOP key to switch the monitor on, press the ENTER key

until the AGE window starts to flash, use the UP▲/DOWN▼ keys to select your age. When you have entered your age the monitor may suggest a target heart rate for the exercise, this suggested heart rate value represents 85% of the result from 220 minus your age, this means that if your actual heart rate is equal to or greater than this value it will begin to flash, advising you to either slow down or lower the exertion level.

PROGRAM FUNCTION P2 - P13.-

Press the START/STOP key to switch the monitor on, the words Program1 will appear on the screen. Use the UP▲/DOWN▼ keys to select the program graph (2-13) that you wish to use for your exercise.

See profiles at the end of the manual.

Press the START/STOP key to begin. The duration of the program graph is 30 minutes, divided into ten 3 minute stages. If you decide to specify a time limit for the program, then the duration of this time limit will be divided into ten stages. You can vary the exertion level during the exercise by pressing the UP▲/DOWN▼ keys.

USER PROGRAMS P14 - P17.-

Programs 14 are user defined programs. To use these programs:

Press the START/STOP key to switch the monitor on, the words Program 1 will appear on the screen. Use the UP▲/DOWN▼ keys to select the program graph from 14-17.

Press ENTER and the TIME window flash, you can now specify the duration. Press ENTER to program in the distance. Press ENTER to program in the calories.

Press ENTER to program your age. Press ENTER and the first line of the profile will flash, use the UP▲/DOWN▼ keys to specify the exertion level you require, press ENTER and the second stage will flash and so on until you have completed the profile for doing your exercise, press START/STOP to begin exercising. If you have not specified a time limit in the TIME programming then the default duration for the whole profile will be 30 minutes, i.e. 3 minutes per stage.

HEART RATE CONTROL PROGRAM P18-P22.-

Program 18 to 22 are used for Heart Rate Control (HRC).

With program 22 you can specify a constant heart rate level, whenever your heart rate goes above the programmed level the machine will automatically decrease the exertion level to maintain your specified value, alternatively, if your heart rate is below the programmed value then the machine will increase the exertion level in order to reach the specified value.

With programs 18 to 21 you can specify various maximum heart rate levels based on your age (maximum value calculated from 220 minus your age).

Program 18 is for 55% maximum heart rate level.

Program 19 is for 65% maximum heart rate level

Program 20 is for 75% maximum heart rate level.

Program 21 is for 85% maximum heart rate level.

To use these programs: Press the

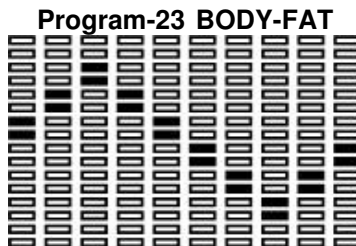
START/STOP key to switch the monitor on, the words Program1 will appear on the screen. Use the UP▲/DOWN▼ keys to select the program graph from 18 to 22.

Press ENTER and the TIME window flash, you can now specify the duration. Press ENTER to program in the distance. Press ENTER to program in the calories. Press ENTER to program your age. Press START/STOP and begin the exercise. Your hands must be placed on the pulse sensors (R) Fig 3, when using these programs. The lower window on the display (TARGET H.R) will show you the calculated value for your maximum heart rate level.

BODY FAT PROGRAM P23.-

Program number 23 is designed to calculate the user's body fat percentage and then create specific load profiles.

Press the BODYFAT key.



Press ENTER and then use the UP▲/DOWN▼ keys to select your sex (1-Male; 2-Female), press ENTER to confirm.

Use the UP▲/DOWN▼ keys to select your HEIGHT (110-250 cm), press ENTER to confirm. Use the UP▲/DOWN▼ keys to select your AGE (10-99 years).

Press the START/STOP key and place your hands on the pulse sensors (R) (Hand-grips), as shown in Fig.2, and after a few seconds the lower screens on the display will show your FAT%; BMR (Basal Metabolism Ratio); BMI (Body Mass Index) and BODY TYPE.

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

If the error code “E-3” appears then this means that an error has occurred, position your hands correctly on the pulse sensors (R), Fig 2.

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

BODY TYPE

There are 9 body types based on the percentage of fat calculated.

TYPE 1	(5%-9%) Extremely athletic
TYPE 2	(10%-14%) Ideal sportsman
TYPE 3	(15%-19%) Very slender
TYPE 4	(20%-24%) Sportsman
TYPE 5	(25%-29%) Ideal health
TYPE 6	(30%-34%) Slender
TYPE 7	(35%-39%) Very overweight
TYPE 8	(40%-44%) Overweight
TYPE 9	(45%-50%) Extremely obese

HAND-GRIP (PULSE)

INSTRUCTIONS/USE

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 When both hands are placed on the sensors the heart symbol on the right-hand side of the screen, marked PULSE, will begin to flash and after a few seconds a heart rate reading will be displayed. If both hands are not placed correctly then the pulse function will not work.

If a “0” appears on the screen or the heart symbol does not flash then make sure that both hands are placed on the sensors and that the connectors are connected at the back of the electronic unit.

TEST MEASUREMENTS.- 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.

After finishing the exercise leave your hands on the pulse sensors (R) and press the “PULSE/RECOVERY” button and this will start a one minute countdown. Only the Time and Pulse rate function read-outs 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 “PULSE/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, F6"; where F1 is the best (fitness "Excellent") and F6 the worst (fitness "Very Poor").

Pressing the "PULSE/RECOVERY" button will take you back to the main screen, where the functions will be in the same mode as when the TEST began.

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 connected correctly or if the error code "E1" appears on the screen.

The TEST will not work if you do not have both hands placed on the hand-grip sensors (R) Fig.2 after you have stopped doing the exercise.

If the error code "E1" is shown on the screen then this means that you do not have your hands positioned correctly on the hand-grip sensors (R). If the error code "E2" appears on the

screen, this means that you have not stopped exercising.

TROUBLESHOOTING GUIDE

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

Solution:

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

(9V Transformer)

Problem: The monitor does not switch on.

Solution:

a.-Check the AC220 V mains connection

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

c.-Check the monitor cable connections.

d.-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.

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

MONITEUR ÉLECTRONIQUE.-

Pour vous permettre de contrôler facilement et confortablement vos exercices, cet appareil électronique affiche simultanément, la vitesse, la distance, la durée de l'exercice, les calories brûlées et le pouls.

Si durant le déroulement de l'exercice, vous appuyez sur le bouton START/STOP, toutes les fonctions de l'électronique s'arrêteront. Si vous appuyez à nouveau sur START/STOP, toutes les fonctions se mettront à nouveau en marche.

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

Remarque importante: Les composants électroniques hors d'usage doivent être déposés dans des conteneurs spécialement prévus à cet effet Fig.1.

FONCTIONS DU MONITEUR.-

Ce moniteur dispose de six touches: PULSE/RECOVERY; BODY-FAT; UP▲; START/STOP; DOWN▼; ENTER.

PULSE/RECOVERY; Touche pour la sélection "TEST" état de forme.

BODY-FAT; Touche pour la sélection de mesure du taux de graisse corporelle.

UP▲: Touche pour monter des niveaux.

START/STOP: Touche marche/arrêt du moniteur.

DOWN▼: Touche pour descendre des niveaux.

ENTER:

Acceptation des données entrées.

Avec le moniteur arrêté, en appuyant quelques secondes sur la touche, le moniteur est resété.

Le niveau du programme sélectionné s'affiche simultanément au milieu du display. Six fenêtres contenant: LA DURÉE, les TPM/VITESSE), la DISTANCE, les CALORIES, THR (TARGET HEART RATE), le POULS sont affichées en bas du display.

Ce moniteur dispose également d'un programme manuel, de 12 programmes prédéfinis des niveaux de freinage, d'un programme BODY-FAT, de 5 programmes du contrôle de la fréquence cardiaque; et de 4 programmes d'utilisateur.

CHANGEMENT DE KM EN MILES

La machine étant déconnectée, appuyez simultanément sur les boutons UP, DOWN et START / STOP et sans les relâcher, branchez la machine.

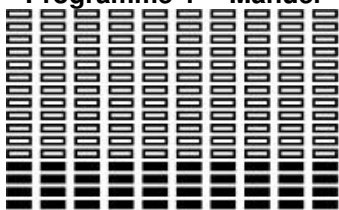
Appuyez sur ENTER jusqu'à ce que 510 apparaisse dans le coin supérieur droit et sélectionnez km / miles avec les touches UP et DOWN.

Appuyez sur ENTER pour quitter.

FONCTION MANUELLE P1.-

Pour mettre en marche le moniteur, appuyez sur la touche START/STOP, le mot Program1 sera affiché au display.

Programme-1 Manuel



Pour commencer l'exercice, appuyez alors sur la touche START/STOP et à l'aide des touches UP▲/DOWN▼ augmentez ou baissez la résistance de l'exercice. Les niveaux de freinage disponibles sont au nombre de 16.

Programmation de la durée:

Pour mettre en marche le moniteur, appuyez sur la touche START/STOP, appuyez sur la touche ENTER et la fenêtre de la durée se mettra à clignoter, en appuyant sur les touches UP▲/DOWN▼, vous pourrez programmer la durée de votre exercice de (1 à 99 Minutes), sélectionnez la durée et appuyez sur START/STOP pour commencer l'exercice. La durée diminuera jusqu'à atteindre la valeur «zéro» et le moniteur émettra un signal sonore pour indiquer que la valeur programmée a été atteinte.

Programmation de la distance:

Pour mettre en marche le moniteur, appuyez sur la touche START/STOP, appuyez sur la touche ENTER et la fenêtre de la distance se mettra à clignoter, en appuyant sur les touches UP▲/DOWN▼, vous pourrez programmer la durée de votre exercice de (0,1 à 999 km), sélectionnez la distance et appuyez sur START/STOP pour commencer l'exercice. La distance diminuera jusqu'à atteindre la valeur «zéro» et le

moniteur émettra un signal sonore pour indiquer que la valeur programmée a été atteinte.

Programmation des calories:

Pour mettre en marche le moniteur, appuyez sur la touche START/STOP, appuyez sur la touche ENTER et la fenêtre des calories se mettra à clignoter, en appuyant sur les touches UP▲/DOWN▼, vous pourrez programmer les calories de votre exercice de (50 à 9950 cal), sélectionnez la distance et appuyez sur START/STOP pour commencer l'exercice. Les calories diminueront jusqu'à atteindre la valeur «zéro» et le moniteur émettra un signal sonore pour indiquer que la valeur programmée a été atteinte.

Programmation de l'HEART RATE (fréquence cardiaque):

Pour mettre en marche le moniteur, appuyez sur la touche START/STOP, appuyez sur la touche ENTER et la fenêtre de l'âge (AGE) clignotera, en appuyant sur les touches UP▲/DOWN▼, vous pourrez sélectionner l'âge. Lors de l'introduction de l'âge, le moniteur peut vous suggérer une fréquence cardiaque cible pour l'exercice. Cette valeur de la fréquence cardiaque est: 85% du résultat que donne le nombre 220 auquel il a été soustrait l'âge. Par conséquent si la fréquence cardiaque est égale ou supérieure à la valeur cible, celle-ci clignotera puisqu'il s'agit d'un message d'avertissement adressé à l'utilisateur pour qu'il pédale plus lentement ou pour qu'il baisse le niveau de freinage.

FONCTION PROGRAMMES P2 - P13.-

Pour mettre en marche le moniteur, appuyez sur la touche START/STOP, le mot Program1 sera alors affiché au display, appuyez ensuite sur les touches UP▲/DOWN▼ et sélectionnez le graphique du programme (2-13) que vous souhaitez utiliser pour votre exercice.

Voir les profils à la fin du manuel.

Pour démarrer l'exercice, appuyez sur la touche START/STOP.

La durée du graphique du programme est de 30 minutes divisées en étapes de 3 minutes. Par contre, si vous programmez le temps de durée du programme, la durée de celui-ci sera divisée en dix étapes. Après avoir commencé l'exercice, vous pouvez modifier la résistance de freinage en appuyant sur les touches UP/DOWN.

PROGRAMMES DE L'UTILISATEUR P14 - P17

Les programmes 14 sont des programmes d'utilisateur, destinés à la sélection. Pour mettre en marche le moniteur, appuyez sur la touche START/STOP, le mot Program1 sera affiché au display, ensuite appuyez sur les touches UP▲/DOWN▼ et sélectionnez le graphique du programme, du 14.

Appuyez sur ENTER et la fenêtre TIME clignotera, programmez alors la durée, appuyez sur ENTER, programmez la distance, appuyez sur ENTER, programmez les calories, appuyez sur ENTER, introduisez votre âge. Appuyez sur ENTER, la première ligne du profil clignotera. Avec les touches

UP▲/DOWN▼, sélectionnez le niveau de résistance, puis appuyez sur ENTER, le programme passera au second niveau et ainsi de suite jusqu'à la fin du profil sélectionné pour effectuer l'exercice. Appuyez alors sur START/STOP et commencez l'exercice. Si aucune valeur n'a été introduite dans la programmation de la durée, celle-ci sera de 30 minutes divisées en 3 minutes par niveau de freinage.

PROGRAMMES POUR LE CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE P18 - P22.

Les programmes 18 à 22 ont été définis pour le contrôle de la fréquence cardiaque (HRC).

Dans le programme 22, il est possible de programmer le niveau constant de votre fréquence cardiaque quand la valeur de votre fréquence cardiaque dépasse la valeur programmée. La machine fera baisser le freinage et s'ajustera pour conserver sa valeur. Dans le cas contraire, si la valeur de votre fréquence cardiaque est en dessous de la valeur programmée, la machine augmentera le freinage et s'ajustera à la valeur programmée.

Dans les programmes 18 à 21, il est possible de programmer directement votre fréquence cardiaque avec différentes valeurs maximales de votre fréquence, selon l'âge (calcul de la valeur maximale: soustraire l'âge au chiffre 220).

Le programme 18 est calculé pour une fréquence cardiaque maximum de 55%.
Le programme 19 est calculé pour une fréquence cardiaque maximum de 65%.
Le programme 20 est calculé pour une fréquence cardiaque maximum de 75%.

Le programme 21 est calculé pour une fréquence cardiaque maximum de 85%.

Pour programmer: Pour mettre en marche le moniteur, appuyez sur la touche START/STOP, le mot Program1 sera affiché au display, ensuite appuyez sur les touches UP▲/DOWN▼ et sélectionnez le graphique du programme, du 18 au 22.

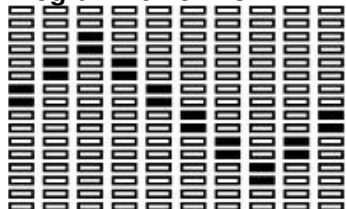
Appuyez sur ENTER et la fenêtre TIME clignotera, programmez alors la durée, appuyez sur ENTER, programmez la distance, appuyez sur ENTER, programmez les calories, appuyez sur ENTER, introduisez votre âge, appuyez sur START/STOP et commencez votre exercice. Pour pouvoir réaliser les exercices avec ces programmes, les mains doivent être bien posées sur les senseurs de pouls (R). La valeur déjà calculée de votre fréquence cardiaque maximale sera affichée à la fenêtre inférieure du display (TARGET H.R).

PROGRAMME GRAISSE CORPORELLE P23.-

Le programme numéro 23 a été spécialement conçu pour calculer le taux de graisse corporelle de l'utilisateur et pour dessiner des profils de charge spécifiques.

Appuyez sur la touche BODYFAT.

Programme-23 BODY-FAT



Appuyez alors sur ENTER puis sur les touches UP▲/DOWN▼ pour sélectionner le sexe (1-Homme ; 2-Femme), et sur ENTER pour accepter. Avec les touches UP▲/DOWN▼, sélectionnez la taille (HEIGHT 110-250cm), appuyez sur ENTER. Avec les touches UP▲/DOWN▼, sélectionnez votre poids (WIGHT 10-200kg), appuyez sur ENTER. Avec les touches UP▲/DOWN▼, sélectionnez votre âge (AGE 10-99 ans).

Ensuite appuyez sur la touche START/STOP et posez les mains sur les senseurs (R) de pouls (hand-grip) et dans les secondes qui suivent, les résultats seront affichés sur les écrans inférieurs du display, à savoir: valeurs FAT % (% de graisse) BMR (Ratio métabolisme de base), BMI (rapport taille - poids) et BODY TYPE (Type de physique).

Le profil répondant le mieux à votre type de physique sera affiché à l'écran principal.

En cas d'erreur, le message "E-3" sera affiché à l'écran, vous devrez alors poser correctement les mains sur les senseurs de pouls (R) de la Fig.2.

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

TYPES DE PHYSIQUE/ BODY TIPE:

Les physiques classés selon le taux de graisse calculé, sont au nombre de 9, à savoir:

TYPE 1	(5%-9%) Homme très sportif
TYPE 2	(10%-14%) Homme sportif idéal
TYPE 3	(15%-19%) Très svelte
TYPE 4	(20%-24%) Sportif
TYPE 5	(25%-29%) Santé idéale
TYPE 6	(30%-34%) Svelte
TYPE 7	(35%-39%) Trop obèse
TYPE 8	(40%-44%) Obèse
TYPE 9	(45%-50%) Super obèse

MODE D'EMPLOI DU HAND-GRIP (POULS).-

Sur ce modèle, le pouls se mesure en posant les deux mains sur les senseurs (R) placés sur le guidon, comme indiqué dans la Fig.2. Dès que vos mains seront posées sur les senseurs, un cœur commencera à clignoter sur la droite de l'écran PULSE de l'écran du moniteur et votre fréquence cardiaque sera affichée dans les secondes suivantes. Si vos deux mains ne sont pas posées correctement comme indiqué dans la Fig.2, la fonction pouls ne fonctionnera pas.

Si un "0" s'affiche à l'écran ou si le cœur ne clignote pas, vérifiez si vos mains sont bien posées sur les senseurs et si les connecteurs sont bien connectés en partie arrière de l'électronique.

MESURE DU TEST: ÉTAT DE LA FORME.

Cet appareil dispose de la fonction pouls de récupération grâce à laquelle vous pourrez mesurer le pouls de récupération à la fin de l'exercice. À la fin de l'exercice et sans retirer les mains des senseurs de pouls, appuyez sur le bouton «PULSE/RECOVERY»: État de

forme» et le compte à rebours d'une minute commencera. Seules les lignes des fonctions Durée et Pouls seront allumées. L'électronique mesurera votre pouls au cours de cette minute.

Le pouls de récupération sera affiché sur la ligne du pouls. Si durant cette minute de récupération, vous souhaitez quitter le test, appuyez sur le bouton "PULSE/RECOVERY" et vous quitterez l'écran principal. À la fin de cette minute, l'électronique calcule et évalue la différence et la note de votre forme physique est affichée à l'écran : «F1, F2,..., F5, F6», F1: le meilleur (état de forme: "Excellent") et "F6" le pire (état de forme: "Très insuffisant").

En appuyant sur le bouton PULSE/RECOVERY, le moniteur reviendra à l'écran principal dans lequel les fonctions se trouvent dans le mode en service au moment du démarrage du TEST. La comparaison du pouls de l'effort et du pouls de récupération est une façon simple et rapide de contrôler l'état de votre forme.

La note sur l'état de votre forme est une information donnée à titre purement indicatif quant à votre pouvoir de récupération après avoir effectué un exercice physique.

Si vous vous entraînez régulièrement, vous pourrez constater une amélioration de votre note. La comparaison du pouls de l'effort et du pouls de récupération est une façon simple et rapide de contrôler l'état de votre forme.

Ce test ne fonctionnera pas si les senseurs ne sont pas correctement connectés ou si «E1» s'affiche à l'écran. Ce TEST ne fonctionnera pas non plus si vos deux mains ne sont pas bien posées sur les senseurs (R) (hand-grip) et si vous avez arrêté l'exercice.

Si le message «E1» s'affiche à l'écran, cela voudra dire que vos mains ne sont pas bien posées sur les senseurs (R) (hand-grip) Fig.2. Si le message «E2» s'affiche à l'écran, cela voudra dire que vous avez arrêté l'exercice.

GUIDE DES PROBLÈMES.-

Problème: Le display s'allume et seule la fonction Durée fonctionne.

Solution: A. Vérifiez si le câble de connexion est bien connecté.
(Transformateur 6V)

Problème: Le moniteur ne s'allume pas.

Solution: Vérifiez la connexion sur AC 220V.

-Vérifiez la connexion de sortie du transformateur à machine.

-Vérifiez la connexion des câbles du moniteur.

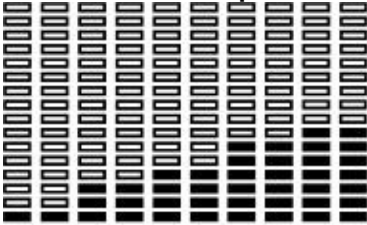
-Vérifiez la connexion des câbles du tube rameur.

Placez le moniteur électronique à l'abri des rayonnements directs du soleil qui risquent d'endommager l'écran en verre liquide, le protéger également de l'eau et des coups.

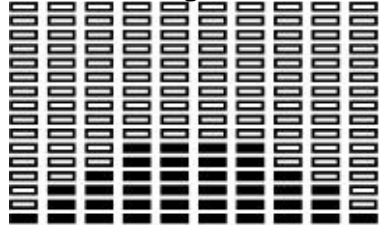
**BH SE RÉSERVE LE DROIT DE
MODIFIER LES
CARACTÉRISTIQUES DE SES
PRODUITS SANS PRÉAVIS**

(E) PERFILES DE LOS PROGRAMAS
(GB) PROGRAM PROFILES
(F) PROFILS DES PROGRAMMES

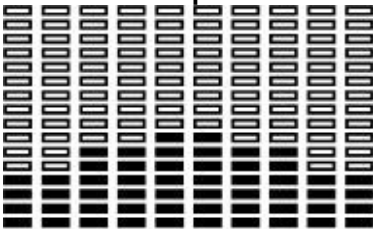
P2: Pasos-Steps-Pas



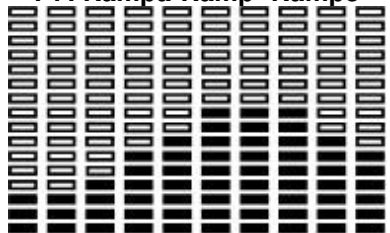
**P6: Quemar grasas-Fat Burn-
Brûler graisses**



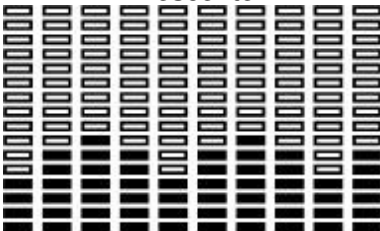
P3: Colina-Uphill-Colline



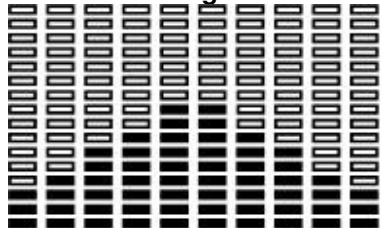
P7: Rampa-Ramp- Rampe



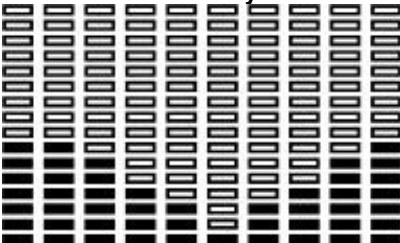
**P4: Descenso-Downhill-
Descente**



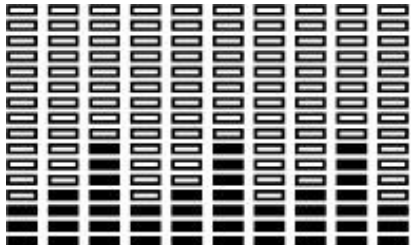
**P8: Montaña-Mountain-
Montagne**



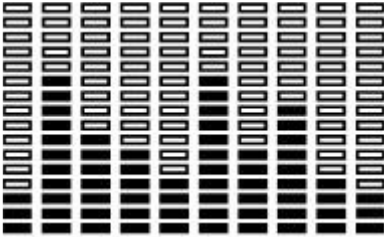
P5: Valle-Valley-Vallée



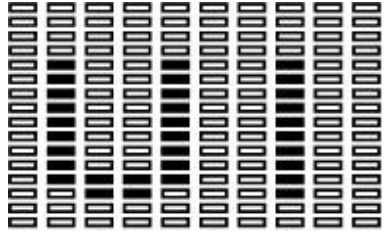
**P9:Intervalos-Intervals-
Intervalles**



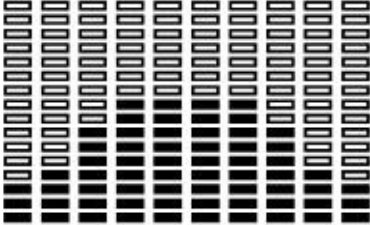
**P10: Aleatorio-Random-
Aléatoire**



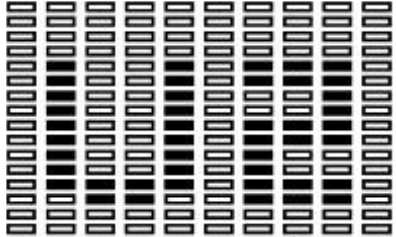
P14: USER 1



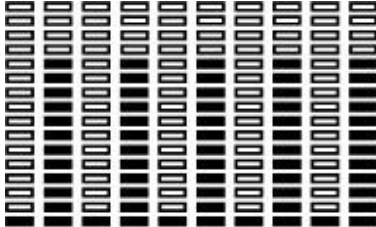
P11- Meseta-Plateau-Plateau



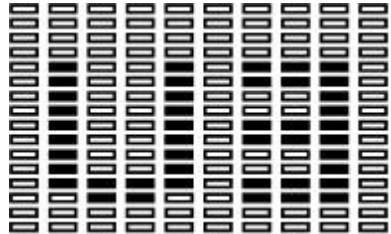
P15: USER 2



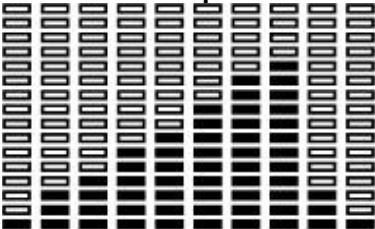
P12: Fartlek-Fartlek-Fartek



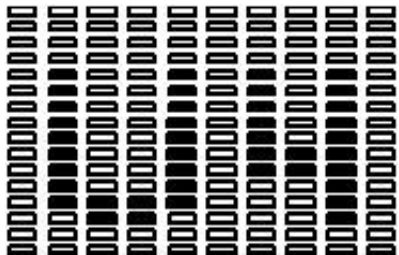
P16: USER 3



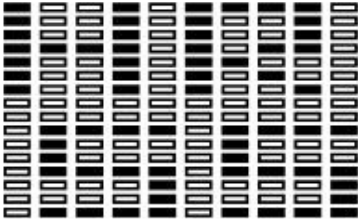
**P13: Precipicio-Precipice-
Précipice**



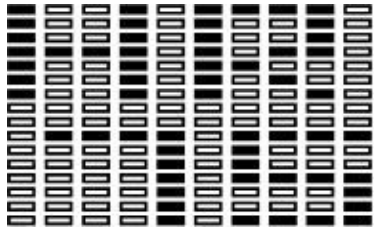
P17: USER 4



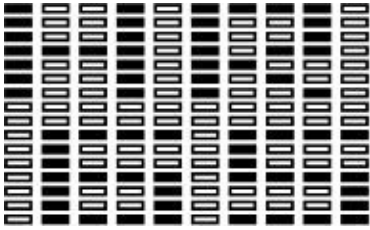
P18: HRC 55%



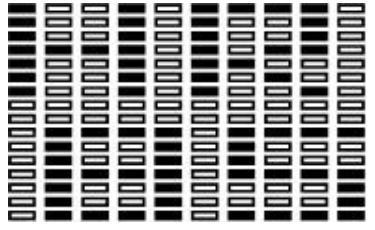
P20: HRC 75%



P19: HRC 65%



P21: HRC 85%



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

620 N. 2nd Street, St. Charles
MO 63301
Tel: + 1 636 487 0050
Toll Free: +1 866 325 2339
e-mail:
fitness@bhnorthamerica.com
www.bhfitnessusa.com
www.bhfitnesscanada.ca

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

Rua do Caminho Branco Lote 8,
ZI Oiã 3770-068 Oiã
Oliveira do Bairro (PORTUGAL)
Tel.: +351 234 729 510
e-mail: info@bhfitness.pt

BH SERVICE PORTUGAL

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

BH GERMANY GmbH

Grasstrasse 13
45356 ESSEN
GERMANY
Tel: +49 2015 997018
e-mail:
technik@bhgermany.com

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 UK

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

AFTER SALES – UK

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

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 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 RESERVA O DIREITO DE PODER MODIFICAR AS ESPECIFICAÇÕES DOS SEUS EQUIPAMENTOS SEM AVISO PRÉVIO.

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