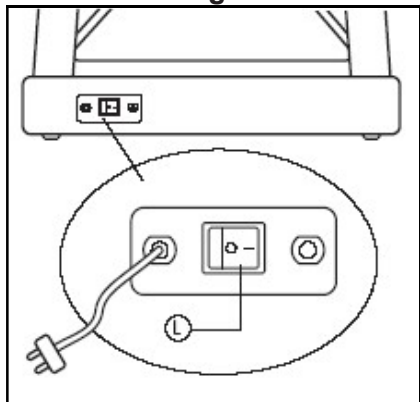
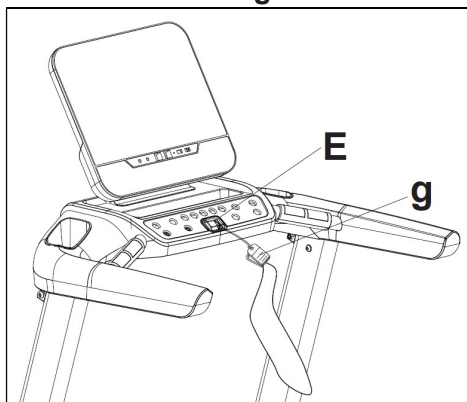


**UNIDAD ELECTRÓNICA**  
**ELECTRONIC MONITOR**  
**UNITÉ ÉLECTRONIQUE**  
**ELEKTRONIKEINHEIT**  
**IMPIANTO ELETTRONICO**  
**ELEKTRONISCHER MONITOR**

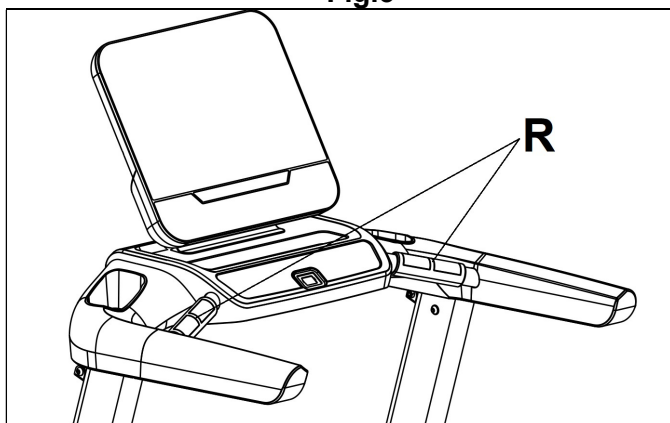
**Fig.1**

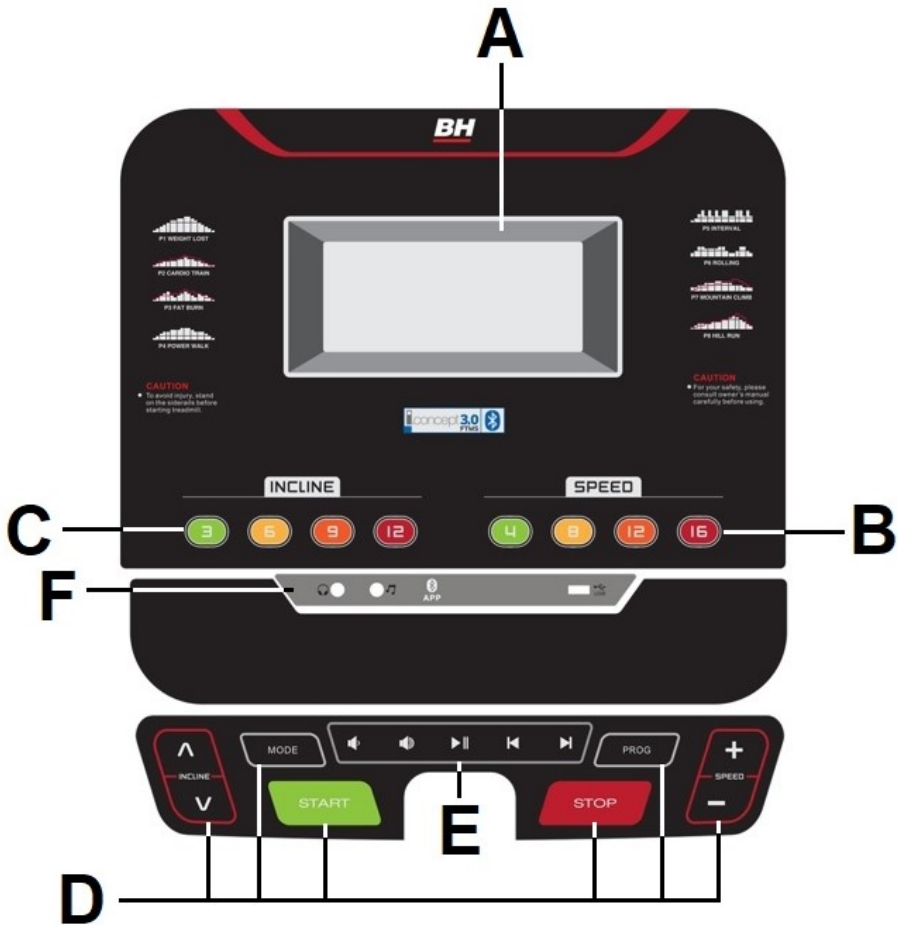


**Fig.2**



**Fig.3**





## ELEMENTOS DEL MONITOR.-

**A:** En este display se muestran simultáneamente  
Tiempo;  
Inclinación/Pulso;  
Velocidad;  
Distancia/Calorías.

**B:** Pulsadores o teclas de acceso rápido a la velocidad (4 – 8 – 12 – 16 Km/h).

**C:** Pulsadores o teclas de acceso rápido a la inclinación (3 – 6 – 9 – 12).

**D:** Este electrónico (Monitor) dispone de 6 teclas: PROGRAM; MODE; START; STOP; VELOCIDAD Km/h (+/-); INCLINACIÓN (+/-).

**E:** Teclas de ajuste de volumen / salto a canción siguiente/anterior / Play/Pause.

**F:** Conector MP3/USB/auriculares.

## **PUESTA EN MARCHA.-**

Conecte la unidad a un enchufe provisto de terminal TIERRA ponga el interruptor (L) en posición (1). Fig.1.

La llave de seguridad (g) deberá estar colocada en su alojamiento (E) Fig.2. En caso contrario la máquina no se pondrá en marcha. Al colocar la llave de seguridad (g) en su lugar (E), sonará un pitido y todos los displays mostrarán el valor "00:00", lo que significa que la máquina esta en posición de marcha.

## **FUNCIÓN USB/MP3.-**

Introduzca un dispositivo MP3 en el jack (F). Use el dispositivo MP3 para el control de la función MP3.

Introduzca un pen en el USB (F). Use las teclas (E) para el control de la función USB.

## **INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO.- INICIO RAPIDO.**

Pulse la tecla START, y la máquina se pondrá en marcha, transcurridos 3 segundos, con una velocidad de 1Km/h. Usted puede variar en cualquier momento del programa, la velocidad, pulsando las teclas SPEED +/- o la inclinación INCLINE ▲▼.

Pulse el botón STOP para interrumpir el ejercicio.

Pulse el botón START para continuar de nuevo con el ejercicio o pulse el botón STOP para acabar el ejercicio completamente y volver al menú principal.

## **MODO MANUAL.-**

Este monitor dispone del programa (MANUAL).

Dentro del programa MANUAL se puede programar el Tiempo de duración

(5:00-99:00min) del ejercicio o la distancia (1-99km) o las calorías (20-990KCal).

Presione MODE para seleccionar el modo y las teclas SPEED +/- para fijar el valor o MODE para pasar al ajuste del siguiente valor.

Pulse la tecla START para empezar el ejercicio.

Si usted ha seleccionado un valor de tiempo, distancia o calorías, la máquina comenzará una cuenta atrás hasta llegar a 0 y emitirá un pitido.

Estando en el modo manual usted puede aumentar o disminuir la velocidad pulsando las teclas SPEED+/- entre los valores de 1-20Km/h o la inclinación (0-15) pulsando las teclas ▲▼.

Pulsando la tecla STOP o quitando la LLAVE DE SEGURIDAD la máquina se parará.

## **MODO PROGRAMAS.-**

Este monitor dispone de 8 programas (P1-P8). Dentro de los programas P1-P8 se puede programar el nivel de intensidad (L1-L8) y el tiempo de duración del ejercicio.

Gráficos de programas P1-P8.

### **Ver páginas finales.-**

Estando la máquina en el menú principal, pulse la tecla PROGRAM para elegir el programa deseado, pulse la tecla MODE para seleccionar la intensidad (L1-L8). Pulse las teclas SPEED +/- para seleccionar el tiempo. El valor por defecto es 30 minutos.

Pulse la tecla START para empezar el ejercicio.

Usted puede variar en cualquier momento del programa, la velocidad,

pulsando las teclas SPEED +/- o la inclinación pulsando las teclas ▲▼.

### **MODO PROGRAMAS USUARIO.-**

Los programas de usuario le permiten diseñar los gráficos de velocidad y de inclinación con referencia a su forma física.

Estando la máquina preparada, pulse la tecla PROGRAM y elija el programa U1-U2-U3. Pulse las teclas SPEED +/- para seleccionar el tiempo. Pulse la tecla MODE.

Con las teclas INCLINE ▲▼ seleccione la inclinación que usted desee en el primer paso (entre 0 y 15 niveles), pulsando las teclas SPEED +/-, seleccione la velocidad que usted desee en el primer paso (entre 1 y 20 Km/h).

Pulse la tecla MODE y pasara al segundo paso, realice los mismos pasos que para el primer paso variando si lo desea la velocidad y la inclinación y así sucesivamente hasta el último paso del que esta compuesto el gráfico del programa usuario.

Pulse START y la máquina se pondrá en marcha, transcurridos 3 segundos, indicados en forma descendente en el display central.

Usted puede variar en cualquier momento del programa, la velocidad, pulsando las teclas SPEED +/- y la inclinación, pulsando las teclas INCLINE ▲▼ del monitor.

### **PROGRAMA DE GRASA CORPORAL.- BODY-FAT.**

El programa ("FAT" BODY-FAT) esta diseñado para calcular el porcentaje de grasa corporal del usuario.

Pulse la tecla PROGRAM y seleccione el programa FAT

(BODY-FAT), seguido pulse la tecla MODE y pulsando las teclas SPEED +/- seleccione el Sexo (Hombre 01– Mujer 02), pulse MODE para confirmar, seleccione con las teclas +/- su Edad (AGE 10 – 99 años) pulse MODE para confirmar, seleccione con las teclas +/- la Altura (HEIGHT 100-220cm), pulse MODE para confirmar. Seleccione con las teclas +/- su Peso (WEIGHT 20 – 150Kg), pulse MODE para confirmar.

Coloque las manos sobre los sensores (R) de pulso (hand-grip) como muestra la Fig.3 y al cabo de unos segundos le dará el resultado en el display.

### **FAT. (Body fat).-**

La función de grasa corporal tiene como fin ayudarle a evaluar el valor de su grasa corporal.

### **TABLA DE REF.:**

#### **TIPOS DE CUERPO / BODY TYPE:**

Descripción	Mujer	Hombre
Grasa esencial	10–13%	3–5%
Aletas	14-20%	6–13%
Fitness	21–24%	14–17%
Promedio	25–31%	18–24%
Obeso	32% +	25% +

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

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

### **FUNCIONAMIENTO iOS (iPod Touch/iPhone/iPad).-**

Este monitor dispone de un módulo Bluetooth integrado.

Active la función Bluetooth en el iPod/iPhone/iPad.

A continuación descargue una aplicación compatible con el protocolo FTMS (ZWIFT, KINOMAP,...) de Apple Store y ejecútela.

Cuando la aplicación lo requiera seleccione su módulo BH de la lista de dispositivos para vincularlo.

## **FUNCIONAMIENTO CON DISPOSITIVOS ANDROID.-**

Este monitor dispone de un módulo Bluetooth integrado.

Active la función Bluetooth en el dispositivo Android.

A continuación descargue una aplicación compatible con el protocolo FTMS (ZWIFT, KINOMAP,...) de Google Play y ejecútela.

Cuando la aplicación lo requiera seleccione su módulo BH de la lista de dispositivos para vincularlo.

Consulte Apps compatibles en la web:  
**[www.bhfitness.com](http://www.bhfitness.com)**

Consiga su código de activación gratuito BH by Kinomap en:  
**<http://colectivos.bhonlinestore.com/bh-by-kinomap/>**

## **PARADA DE EMERGENCIA.-**

Para dar máxima seguridad al usuario, esta unidad dispone de una llave de seguridad (g) y de un botón de STOP.

La llave de seguridad (g) deberá estar colocada en su alojamiento (E), ver Fig.2. En caso contrario, la máquina no se pondrá en marcha. Cuando haga uso de la máquina, fije la llave

de seguridad a la ropa mediante el clip.

Con un tirón, la llave de seguridad saldrá de su alojamiento y la máquina se parará de forma instantánea. Para ponerla de nuevo en marcha, vuelva a colocar la llave en su alojamiento.

Quite la llave de seguridad (g) si esta no va a ser usada y guárdela fuera del alcance de los niños. Pulsando el botón rojo de STOP la unidad se parará inmediatamente.

Para ponerla de nuevo en marcha pulsar el botón START.

## **MEDICION DE PULSO.-**

El pulso se mide mediante la colocación de ambas manos en los sensores de pulso (R) que están en la unidad electrónica, Fig.3. La medida de pulso aparece después de unos segundos.

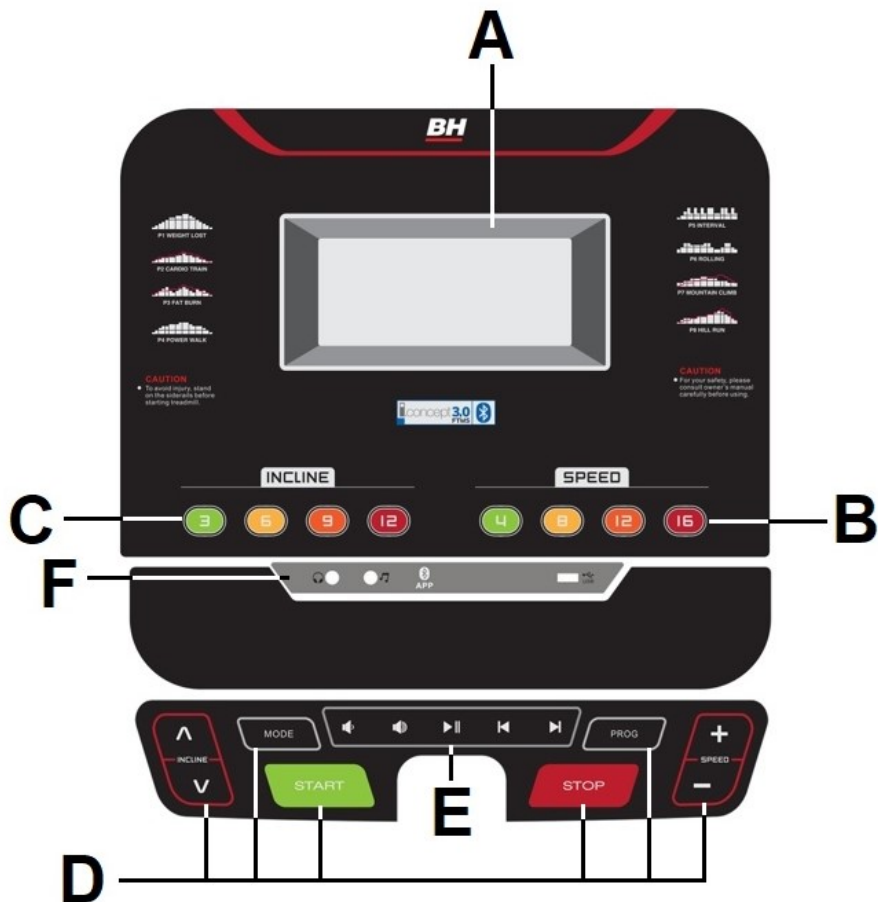
**IMPORTANTE.** Este no es un aparato médico y por tanto la información del ritmo cardiaco es orientativa.

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

## ERRORES DE LA MÁQUINA

E01	Fallo de comunicación	Conecte el cable correctamente entre el controlador superior y el monitor
E02	Fallo de motor	Revise los cables del motor. Cambie el motor si es necesario.
E03	Sin señal del sensor de velocidad	Compruebe la posición o sustituya el sensor de velocidad.
E05	Posible sobrecarga del motor	a.-Lubrique la cinta. b.- Compruebe que el motor no está quemado. c.- Compruebe que la tarjeta no está quemada.
E06	Error de calibración en la inclinación	Cambie la tarjeta de control.
E07	Llave de seguridad	Coloque la llave de seguridad.
E08	Tarjeta de control quemada	Cambie la tarjeta de control.

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).



## ELEMENTS OF THE MONITOR.-

**A:** This display gives a simultaneous readout of Time; Inclination/Pulse rate Speed; Distance/Calories.

**B:** Speed function quick access keys (4 – 8 – 12 -16 Km/h).

**C:** Incline function quick access keys or buttons (3 – 6 – 9 - 12).

**D:** The electronic monitor has 6 keys: PROGRAM; MODE; START; STOP;

SPEED Km/h (+-); INCLINATION (+-).

**E:** Volume UP/DOWN key / Previous/Next song key / Play/Pause.

**F:** MP3/USB/headphone connector.

## START/STOPING.-

Plug the unit into a wall socket with an EARTH terminal and set switch (L) to position (1), Fig.1.

The safety key (g) must be inserted



into its spot (E) Fig.2, otherwise the machine will not operate. As soon as the safety key (g) is in place, the machine will beep and all of the displays will show a [00:00] value, indicating that the machine is READY to be used.

### **USB/MP3 FUNCTION.-**

Insert a MP3 device into the jack (F). Use the MP3 device to control the MP3 function.

Insert a USB pen into the jack (F). Use the (E) keys to control the USB function.

### **OPERATING INSTRUCTIONS.- QUICK START.**

Pressing the START key and the machine will start within 3 seconds at a speed of 1km/h.

You can increase or decrease the speed or the inclination setting by pressing the SPEED +/- keys or INCLINE ▲▼.

Press STOP key to pause the exercise.

Press START to resume the exercise or press STOP to finish the exercise and go back to the main menu.

### **MANUAL MODE.-**

This monitor has MANUAL program.

For MANUAL program you can specify the duration of the exercise (5:00-99:00min), distance (1-99km) and calories (20-990KCal).

Press MODE key to enter the manual mode and the SPEED +/- keys to set the value or press MODE to set the next value.

Press START and the machine will start the exercise.

The machine will start the count down and until it reaches zero and the

monitor will beep several times to advise you that you have reached the target.

You can increase or decrease the speed setting in MANUAL mode by pressing the SPEED +/- keys, between 1–20km/h or the inclination (0-15) by pressing ▲▼ keys.

The machine will stop if you press the STOP key or if you remove the SAFETY KEY.

### **PROGRAM MODE.-**

This monitor has 8 programs (P1-P8).

For the programs P1-P8 you can specify the intensity level (L1-L8) and the duration of the exercise.

Program graphics P1-P8.

**See end pages.-**

With the machine in the main menu, press the PROGRAM key to select the desired program, press MODE to set the intensity level (L1-L8). Press the +/- keys to set the time. The default value is 30 minutes.

Press the START key to begin the exercise.

You can change the speed settings at any time during the exercise by pressing the SPEED +/- keys or the inclination by pressing ▲▼ keys.

### **USER PROGRAM MODE.-**

The user programs allow you to design the speed and inclination graphs with reference to your fitness level.

With the machine ready, press the PROGRAM key and choose U1-U2-U3. Press SPEED +/- to set the time. Press MODE.

Use the INCLINE ▲▼ keys to select the inclination level you want for the first stage (between 0 to 15), press the SPEED +/- keys to select the speed that

you want for the first stage between 1 and 20 km/h).

Press the MODE key and this will take you to the second stage, carry out the same procedure as in varying the speed and inclination settings for this stage, and so on up to the last stage to complete the User Program Graph.

Press START and the machine will start after a 3 second countdown, shown on the central display.

You can change the speed settings at any time during the exercise by pressing the SPEED +/- keys, and the inclination settings by pressing the Incline keys ▲ ▼.

### **BODY FAT PROGRAM.-**

The (“FAT” BODY-FAT) program is designed to calculate the user’s body fat percentage.

Press the PROGRAM key and select FAT program, then press the MODE key and by using the +/- keys to select SEX (Male01– Female 02), press the MODE key to confirm, use the +/- keys to select your AGE (10 – 99) press the MODE key to confirm, use the +/- keys to select HEIGHT (100 - 220cm), press the MODE key to confirm.

Use the +/- keys to select your WEIGHT (20 – 150Kg), press the MODE key to confirm.

Place your hands on the handgrip sensors (R), as shown in Fig.3, and after a few seconds the screen will display the result.

### **FAT. (Body fat).-**

The body fat function helps you to calculate your body fat percentage.

### **REF. TABLE: BODY TYPE**

<b>Description</b>	<b>Women</b>	<b>Men</b>
Essential fat	10-13%	2-5%
Athletes	14-20%	6-13%
Fitness	21-24%	14-17%
Average	25-31%	18-25%
Obese	32+%	25+%

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

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

### **iOS OPERATION (compatible iPhone, iPad and iPod Touch).-**

This monitor has an integrated Bluetooth module.

Turn Bluetooth to “ON” in settings on the iOS device.

Download an App that supports the FTMS protocol from the App Store (ZWIFT, KINOMAP,...).

Open the App to run it. When prompted by the App, select the appropriate BH Module from the list displayed on the device to pair.

### **ANDROID OPERATION (compatible Android devices).-**

This monitor has an integrated Bluetooth module.

Turn Bluetooth to “ON” in settings on the Android device.

Download an App that supports the FTMS protocol from Google Play

(ZWIFT, KINOMAP,...).

Open the App to run it. When prompted by the App, select the appropriate BH Module from the list displayed on the Android device to pair.

See compatible apps on the web:

**[www.bhfitness.com](http://www.bhfitness.com)**

Get your free BH by Kinomap activation code at:

**<http://colectivos.bhonlinestore.com/bh-by-kinomap/>**

### **EMERGENCY STOP.-**

For the user's maximum safety, this unit is equipped with a safety key (g) and a STOP button. The safety key (g) must be slotted into its housing (E), Fig.2, otherwise the machine will not start.

When you are using the machine always clip the cord on the safety key to your clothing. Tugging on the cord will pull the safety key out of its slot and the machine will stop immediately.

To restart the machine simply put the key back into the key slot.

Remove the safety key (g) whenever the machine is not being used and keep it out of children's reach.

Pressing the red button marked STOP will also stop the unit immediately.

To restart it, press the button marked START again.

### **PULSE MEASUREMENT.-**

Your pulse rate is measured by placing both hands on pulse sensors (R) with which the electronic unit is equipped. The pulse rate readout will appear after a few seconds.

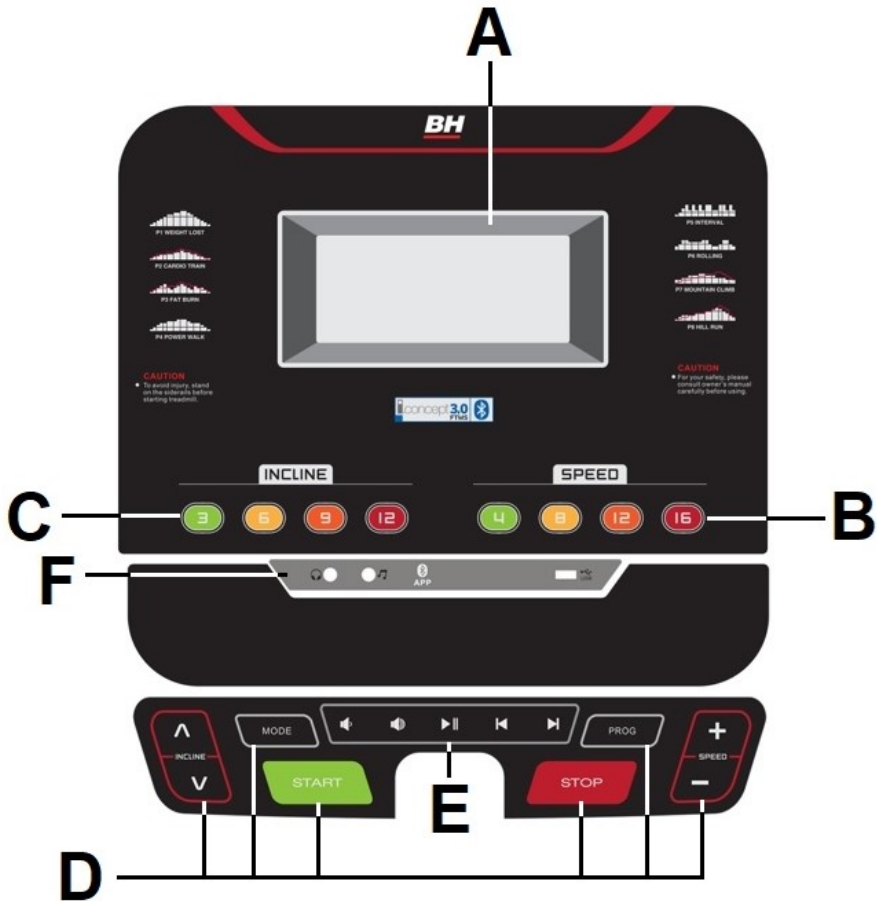
**IMPORTANT:** This is not a medical appliance and therefore the heart rate shown is merely for guideline purposes.

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

## ERROR CODES

E01	Possible cable fault	Connect the wire between top controller and console.
E02	Motor failure	Check the motor wires. Replace the motor if necessary.
E03	No speed sensor signal	Check the position or replace the speed sensor.
E05	Possible motor overload	a.- Lubricate the belt. b.- Check that the motor is not burned. c.- Check that the control board is not burned.
E06	Calibration error	Change the control board.
E07	Safety key	Attach the safety key correctly.
E08	Burned control board	Change the control board.

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).



## MONITEUR.-

**A:** Ce display affiche simultanément La Durée; L'inclinaison/Le Poul; La Vitesse; La Distance/Les Calories.

**B:** Boutons ou touches d'accès rapide à la vitesse (4 – 8 – 12 – 16 Km/h).

**C:** Boutons ou touches d'accès rapide à l'inclinaison (3 – 6 - 9 - 12).

**D:** Ce moniteur dispose de 6 touches: PROGRAM; MODE, START; STOP;

VITESSE Km/h (+-), INCLINAISON (+-).

**E:** Volume touches / Passer à la chanson suivante/précédente / Play/Pause.

**F:** Connecteur MP3/USB/écouteurs.

## MISE EN MARCHÉ.-

Connectez le moniteur à une prise munie d'une mise à la TERRE. Placez

l'interrupteur (L) sur la position (1). Fig.1. La clé de sécurité (g) doit être introduite dans son logement (E) Fig.2, faute de quoi, la machine ne se mettra pas en marche. Dès que la clé de sécurité (g) sera située à sa place (E), un signal sonore retentira et tous les écrans afficheront la valeur "00:00" ce qui voudra dire que la machine se trouve sur la position marche.

### **FONCTION USB/MP3.-**

Insérez un appareil MP3 dans la prise (F). Utilisez le dispositif MP3 pour contrôler la fonction MP3.

Insérez un pen dans la prise USB (F). Utilisez les touches (E) pour contrôler la fonction USB.

### **FONCTIONNEMENT.-**

#### **QUICK START.**

En appuyant sur la touche START, s'allumera et la machine se mettra en marche à une vitesse de 1km/h.

Vous pourrez augmenter ou réduire la vitesse en appuyant sur les touches ou l'inclinaison INCLINE ▲▼. Appuyez sur le bouton STOP pour interrompre l'exercice.

Appuyez sur le bouton START pour continuer l'exercice ou appuyez sur le bouton STOP pour terminer complètement l'exercice et retourner au menu principal.

#### **MODE MANUEL.-**

Ce moniteur dispose de programme (MANUEL).

Dans del programme de MANUEL il est possible de programmer la Durée de l'exercice (5:00-99:00min), la distance (1-99km) et les calories (20-990KCal).

Appuyez sur MODE pour sélectionner le mode et sur les touches SPEED +/- pour régler la valeur ou MODE pour

passer au réglage de la valeur suivante. Appuyez sur la touche START pour commencer.

Si vous avez sélectionné une valeur de temps, de distance ou de calories, la machine compte à rebours à 0 et émet un bip.

En étant dans le mode manuel, vous pourrez augmenter ou réduire la vitesse en appuyant sur les touches SPEED+/- de 1-20 km/h ou l'inclinaison (0-15) en appuyant sur les touches ▲▼.

En appuyant sur la touche STOP ou en retirant la CLÉ DE SÉCURITÉ, la machine s'arrête.

### **MODE PROGRAMMES.-**

Ce moniteur dispose de 8 programmes (P1-P8).

Dans les programmes de P1 à P8 il est possible de programmer le niveau d'intensité (L1 à L8) et la Durée de l'exercice.

Graphiques des programmes du P1 au P8.

#### **Voir les dernières pages.-**

Avec la machine dans le menu principal, appuyez sur la touche PROGRAM pour sélectionner le programme souhaité, appuyez sur MODE pour choisir l'intensité (L1-L8). Appuyez sur les touches +/- pour sélectionner l'heure. La valeur par défaut est 30 minutes.

Appuyez sur la touche START pour commencer.

Quelle que soit la phase de l'exercice, vous pouvez modifier la vitesse en appuyant sur les touches SPEED+/- ou l'inclinaison en appuyant sur les touches ▲▼.

## MODE PROGRAMMES

### UTILISATEUR.-

Les programmes de l'utilisateur permettent de dessiner les graphiques de vitesse et d'inclinaison selon la forme physique de l'utilisateur.

Avec la machine prête à l'emploi, appuyer sur la touche PROGRAM et sélectionner U1-U2-U3. Appuyez sur les touches SPEED +/- pour sélectionner l'heure. Appuyez sur la touche MODE.

Avec les touches INCLINE ▲▼ sélectionner l'inclinaison souhaitée pour la première étape: de 0 à 15 niveaux. Appuyer sur les touches SPEED +/- pour sélectionner la vitesse à utiliser dans la première étape (de 1 à 20km/h). Appuyer sur la touche MODE pour passer à la seconde étape.

Faire de même que pour l'étape en modifiant si vous le souhaitez la vitesse et l'inclinaison et ainsi successivement jusqu'à la dernière étape composée du graphique du programme utilisateur.

En appuyant sur la touche START, la machine se mettra en marche dans les 3 secondes comptées de façon dégressive sur le display central.

Quelle que soit la phase de l'exercice, vous pouvez modifier la vitesse et l'inclinaison en appuyant sur les touches SPEED +/- et l'inclinaison en appuyant sur les touches INCLINE ▲▼ du moniteur.

## PROGRAMME GRAISSE

### CORPORELLE.-

#### BODY-FAT.-

Le programme ("FAT" BODY-FAT) a été spécialement conçu pour calculer le taux de graisse corporelle de l'utilisateur.

Appuyer sur la touche Programme et sélectionner FAT (BODY-FAT), puis sur

la touche MODE et tout en appuyant sur les touches +/- sélectionner le Sexe (Homme 01– Femme 02), appuyer sur MODE pour confirmer. Avec les touches +/- sélectionner votre Âge (AGE 10–99ans), appuyer sur MODE pour confirmer. Avec les touches +/- sélectionner votre Taille (HEIGHT 100–220cm), appuyer sur MODE pour confirmer.

Poser les mains sur les détecteurs (R) de pouls (hand-grip) comme indiqué dans la Fig.3. Dans les secondes suivantes, le résultat sera affiché sur les écran.

## TABLEAU DE RÉF.

### TYPES DE PHYSIQUE/ BODY TIPE:

Description	Femme	Homme
Minimum vital	10–13%	3–5%
Athlétique	14–20%	6–13%
En forme	21–24%	14–17%
Moyen	25–31%	18–24%
Obèse	32% +	25% +

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 au display, il faudra alors poser correctement les mains sur les détecteurs de pouls (R) de la Fig.3.

## **FUNCTIONNEMENT IOS (IPOD TOUCH / IPHONE / IPAD).-**

Ce moniteur est doté d'un module Bluetooth intégré.

Activez alors la fonction Bluetooth de votre IPOD/IPAD/IPHONE.

Téléchargez ensuite une application compatible avec le protocole FTMS (ZWIFT, KINOMAP,...) via Apple Store et exécutez-la. Lorsque l'application vous le demande, sélectionnez votre module BH dans la liste des dispositifs pour les relier.

## **FUNCTIONNEMENT AVEC DISPOSITIFS ANDROID.-**

Ce moniteur est doté d'un module Bluetooth intégré.

Activez alors la fonction Bluetooth de votre dispositif ANDROID.

Téléchargez ensuite une application compatible avec le protocole FTMS (ZWIFT, KINOMAP,...) via Google Play et exécutez-la. Lorsque l'application vous le demande, sélectionnez votre module BH dans la liste des dispositifs pour les relier.

Voir les applications compatibles sur le Web:

**[www.bhfitness.com](http://www.bhfitness.com)**

Obtenez votre code d'activation BH by Kinomap gratuit sur:  
**<http://colectivos.bhonestore.com/bh-by-kinomap/>**

## **ARRÊT D'URGENCE.-**

Pour que l'utilisateur puisse faire ses exercices en toute sécurité, chaque unité dispose d'une clé de sécurité (g) et d'un bouton STOP.

La clé de sécurité (g) doit être placée dans son logement (E), voir Fig.2, faute de quoi la machine ne se mettra pas en marche.

Durant les exercices effectués sur cette machine, l'utilisateur doit attacher la clé de sécurité à l'un des vêtements qu'il porte, par l'intermédiaire d'un clip.

Toute secousse fera sortir la clé de son logement et la machine s'arrêtera instantanément. Pour la remettre en marche placez à nouveau la clé dans son logement.

Si vous n'allez pas utiliser la machine, retirez la clé de sécurité (g) et gardez-la hors de la portée des enfants.

En appuyant sur le bouton rouge STOP, l'unité s'arrête immédiatement. Pour la remettre en marche, appuyez sur le bouton START.

## **MESURE DU POULS.-**

Pour mesurer le pouls, placez les deux mains sur les senseurs de pouls (R) qui se trouvent sur l'unité électronique. La mesure du pouls est affichée dans les secondes qui suivent.

**REMARQUE:** Cette machine n' est pas un appareil médical et par conséquent l'information relative à la fréquence cardiaque doit être entendue comme une information donnée à titre indicatif.

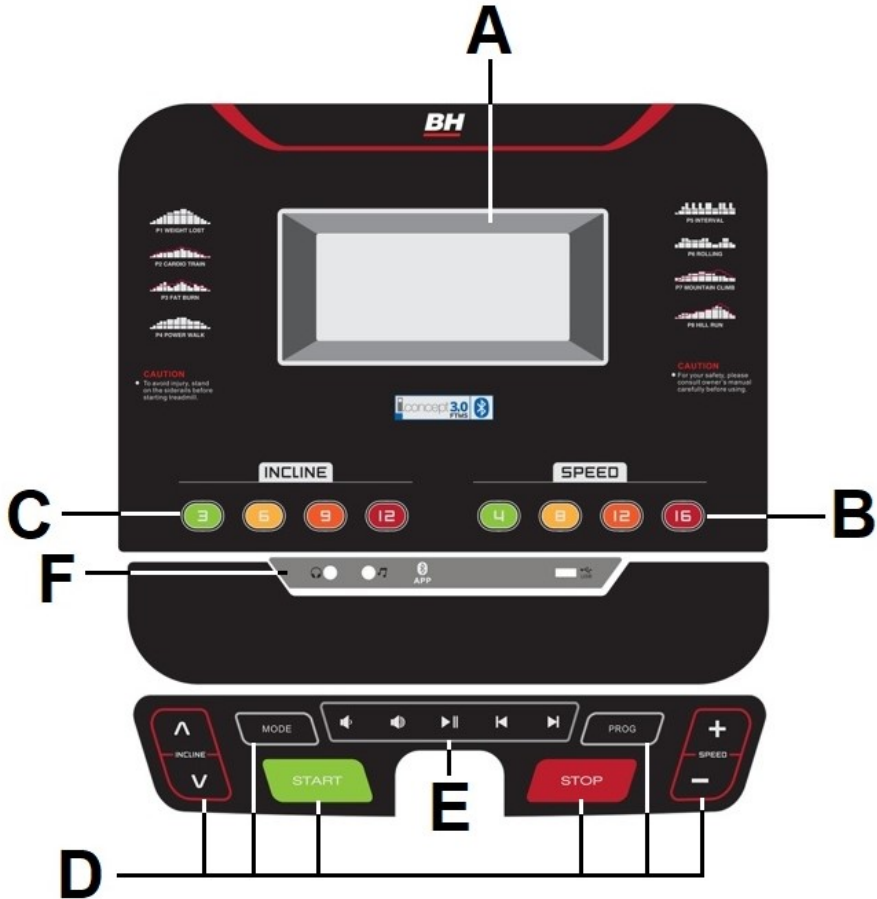
**BH SE RÉSERVE LE DROIT DE MODIFIER LES CARACTÉRISTIQUES DE SES PRODUITS SANS PRÉAVIS.**



## ERREURS DE LA MACHINE

E01	Défaut de la communication	Connecter le câble correctement entre le contrôleur supérieur et le moniteur.
E02	Défaut du moteur	Vérifiez les câbles du moteur. Changez le moteur si nécessaire.
E03	Aucun signal du senseur de la vitesse	Vérifiez la position ou remplacez le capteur de vitesse.
E05	Possible surcharge du moteur.	a.- Lubrifier le tapis. b.- Vérifier que le moteur n'est pas brûlé. c.- Vérifiez que la carte n'est pas brûlée.
E06	Erreur d'étalonnage	Changez la carte de contrôle.
E07	Clé de sécurité	Placez la clé de sécurité.
E08	Carte de contrôle brûlée	Changez la carte de contrôle.

Pour toute information complémentaire et en cas de doute sur le bon état de l'une quelconque partie de la machine, n'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.



## ELEMENTE DES MONITORS.-

**A:** Auf diesem Display werden gleichzeitig Dauer; Neigung/Puls; Geschwindigkeit; Strecke/Kalorien.

**B:** Drucktasten oder Schnelltasten für Geschwindigkeit (4 – 8 – 12 – 16 Km/h).

**C:** Drucktasten oder Schnelltasten für die Neigung (3- 6 – 9 – 12).

**D:** Diese Elektronikeinheit (Monitor)

verfügt über 6 Tasten: PROGRAM; MODE; START; STOP; GESCHWINDIGKEIT Km/h (+-), NEIGUNG (+-).

**E:** Lautstärkeregelung/ Schritt nächstes/vorheriges Lied / Play/Pause.

**F:** MP3/USB/Kopfhöreranschluss.

## **EINSCHALTEN.-**

Schließen Sie das Gerät an einen GEERDETEN Stecker. Stellen Sie den Schalter (L) auf Position [1] Fig.1. Der Sicherheitsschlüssel (g) muss in seiner Aufnahme (E) Fig.2 stecken, damit das Gerät gestartet werden kann. Beim Einstecken des Sicherheitsschlüssels (e) ertönt ein akustisches Signal und alle Displays zeigen den Wert [00:00]; dies bedeutet dass sich die Maschine in betriebsbereitem Zustand befindet.

## **FUNKTION USB/MP3.-**

Stecken Sie ein MP3-Stick in die Buchse (F). Verwenden Sie das MP3-Stick, um die MP3-Funktion zu steuern. Stecke einen USB-Stick in die USB Öffnung (F). Verwenden Sie die Tasten (E), um die USB-Funktion zu steuern.

## **BEDIENUNGSHINWEISE.-**

### **QUICK START.**

Bei Betätigen der START-Taste auf und die Maschine geht nach 3 Sekunden bei einer Geschwindigkeit von 1Km/h in Betrieb.

Sie können die Geschwindigkeit jederzeit im Programm ändern, indem Sie die Tasten SPEED + - drücken oder die Neigungsfunktion INCLINE ▲▼.

Drücken Sie die STOP-Taste, um die Übung zu unterbrechen.

Drücken Sie die START-Taste, um das Training fortzusetzen, oder drücken Sie die STOP-Taste, um die Übung vollständig zu beenden und zum Hauptmenü zurückkehren.

### **MANUELL.**

Dieser Monitor verfügt über Programme (MANUELL).

Innerhalb der Programme von

MANUELL kann die Dauer der Übungen (5:00-99:00min), die Entfernung (1-99km) und die Kalorien (20-990KCal) eingestellt werden.

Drücken Sie MODE um den Modus auszuwählen, und die Tasten SPEED+/-, um den Wert einzustellen oder MODE zur nächsten Werteinstellung zu gelangen.

Drücken Sie die START-Taste, um die Übung zu starten.

Wenn Sie einen Zeit-, Entfernungs- oder Kalorienwert ausgewählt haben, zählt das Gerät bis 0 herunter und piept.

Im MANUELL kann die Geschwindigkeit durch Betätigen der SPEED-Tasten (+-) im Bereich von 1 bis 20km/h eingestellt werden.

Mit den Tasten INCLINE ▲▼ wählen Sie die Neigung, die Sie im ersten Schritt wünschen (zwischen 0 und 15 Niveaus).

Durch Betätigen der Taste STOP oder Herausziehen des SICHERHEITSSCHLÜSSELS wird das Gerät angehalten.

### **MODUS PROGRAMME.-**

Dieser Monitor verfügt über 8 Programme (P1-P8).

Innerhalb der Programme von P1 bis P8 können Sie die Intensitätsstufe (L1-L8) und die Dauer der Übung programmieren.

Grafiken der Programme P1 bis P8.

### **Siehe letzte Seiten.-**

Drücken Sie mit dem Gerät im Hauptmenü die Taste PROGRAM, um das gewünschte Programm auszuwählen, dann drücken Sie MODE, um die Intensität zu wählen (L1-L8). Drücken Sie Tasten +/-, um

den Wert einzustellen. Der Standardwert ist 30 Minuten.

Drücken Sie die START-Taste, um die Übung zu starten.

Sie können zu jedem Zeitpunkt der Übung die Geschwindigkeit verändern, indem Sie die Tasten SPEED+- drücken.

### **MODUS NUTZERPROGRAMME.-**

Die Nutzerprogramme erlauben das Gestalten von Geschwindigkeits- und Neigungsgraphiken in Bezug auf Ihre körperliche Form.

Ist die Maschine vorbereitet, drücken Sie die Taste PROGRAM um Zugriff auf die Programme U1-U2-U3 zu haben. Drücken Sie die Taste SPEED +/- um die Zeit auszuwählen. Drücken Sie die Taste MODE.

Mit den Tasten INCLINE ▲▼ wählen Sie die Neigung, die Sie im ersten Schritt wünschen (zwischen 0 und 15 Niveaus), wofür die Taste SPEED +/- gedrückt werden, mit denen die Geschwindigkeit für den ersten Schritt gewählt wird (zwischen 1 und 20 Km/h). Drücken Sie MODE und im zweiten Schritt gehen. Führen Sie die gleichen Schritte wie beim ersten Schritt aus und variieren Sie die Geschwindigkeit und Steigung, wenn Sie möchten, und so weiter bis zum letzten Schritt.

Drücken Sie START und es stellt sich die Maschine nach 3 rückwärts gezählten Sekunden an.

Sie können zu jedem Zeitpunkt der Übung die Geschwindigkeit und die Neigung verändern, indem Sie die Tasten SPEED +/- bzw. INCLINEN ▲▼ des Monitors drücken.

### **KÖRPERFETT-PROGRAMM.- BODY-FAT.-**

Das ("FAT" BODY-FAT) Programm

berechnet den Prozentsatz des Körperfetts des Benutzers.

Drücken Sie die Taste PROGRAM und wählen Sie das Programm FAT aus. Mit den Tasten +/- stellen Sie Ihr Geschlecht (Mann 01- Frau 02) ein und bestätigen Sie erneut mit MODE.

Geben Sie dann mit den Tasten +/- stellen Sie Ihr Alter (AGE 10 – 99 Jahre) ein und bestätigen den Wert mit MODE. Mit den Tasten +/- geben Sie dann Ihre Körpergröße ein (HEIGHT 100-220 cm), die Sie auch wieder mit MODE bestätigen. Stellen Sie dann mit den Tasten +/- Ihr Körpergewicht ein (WEIGHT 20 – 150 kg) und bestätigen sie erneut mit MODE.

Legen die Hände auf die Pulssensoren (R) (Hand-grip) Fig.3. Nach einigen Sekunden erscheinen die Werte auf den Display.

### **FAT. (Körperfett).-**

Ziel der Funktion Körperfett ist es, Ihnen zu helfen, den Wert Ihres Körperfetts zu bewerten.

### **KÖRPERTYPEN / BODY TYPE:**

Beschreibung	Frau	Mann
Essentielles Fett	10–13%	3–5%
Sportler	14–20%	6–13%
Fitness	21–24%	14–17%
Mittel	25–31%	18–24%
Übergewichtig	32% +	25% +

Auf dem Hauptbildschirm wird der Profiltyp für Ihren Körpertyp angezeigt. Erscheint auf dem Bildschirm das Symbol «---», ist ein Fehler aufgetreten. Positionieren Sie Ihre Hände korrekt auf den Pulssensoren (R) Fig.3.

## **BETRIEB mit iOS (iPod Touch / iPhone / iPad).-**

Dieses Gerät verfügt über eine integrierte Bluetooth-Modul.

Aktivieren Sie die Bluetooth-Funktion des iPod / iPhone / iPad's.

Laden Sie dann eine mit dem FTMS-Protokoll kompatible Anwendung (ZWIFT, KINOMAP,...) aus Apple Store runter und führen Sie sie aus. Wenn die Anwendung Ihnen es erfordert wählen Sie Ihren BH Modul aus der Liste der Geräte um sie zu verknüpfen.

## **BETRIEB mit Android-Geräte.-**

Dieses Gerät verfügt über eine integrierte Bluetooth-Modul.

Aktivieren Sie die Bluetooth-Funktion des Android-Gerätes.

Laden Sie dann eine mit dem FTMS-Protokoll kompatible Anwendung (ZWIFT, KINOMAP,...) aus Google Play runter und führen Sie sie aus.

Wenn die Anwendung Ihnen es erfordert wählen Sie Ihren BH Modul aus der Liste der Geräte um sie zu verknüpfen.

Siehe kompatible Apps im Web:

**[www.bhfitness.com](http://www.bhfitness.com)**

Holen Sie sich Ihren kostenlosen Aktivierungscode für BH by Kinomap unter:

**<http://colectivos.bhonlinestore.com/bh-by-kinomap/>**

## **NOTAUS.-**

Zur optimalen Sicherheit des Benutzers verfügt dieses Gerät über einen Sicherheitsschlüssel (g) und eine STOP-Taste.

Der Sicherheitsschlüssel (g) muss in seine Aufnahme (E) gesteckt werden Fig.2. Anderenfalls kann das Gerät nicht gestartet werden.

Wenn Sie das Gerät benutzen, befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel mit einem Clip an Ihrer Kleidung. Durch kräftiges Ziehen kann der Schlüssel so aus der Aufnahme gezogen werden und das Gerät bleibt sofort stehen.

Um es erneut zu starten, stecken Sie den Schlüssel einfach wieder in die Aufnahme.

Wenn das Gerät nicht benutzt wird, ziehen Sie bitte den Sicherheitsschlüssel ab und bewahren Sie ihn außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

Durch Betätigen der roten STOP-Taste wird das Gerät sofort angehalten.

Um es erneut in Betrieb zu nehmen, betätigen Sie bitte die START-Taste.

## **PULSMESSUNG.-**

Die Pulsmessung erfolgt, indem man beide Hän-de auf die Pulssensoren (R) legt, die sich in der Elektronikeinheit befinden. Nach einigen Sekunden werden die Werte angegeben.

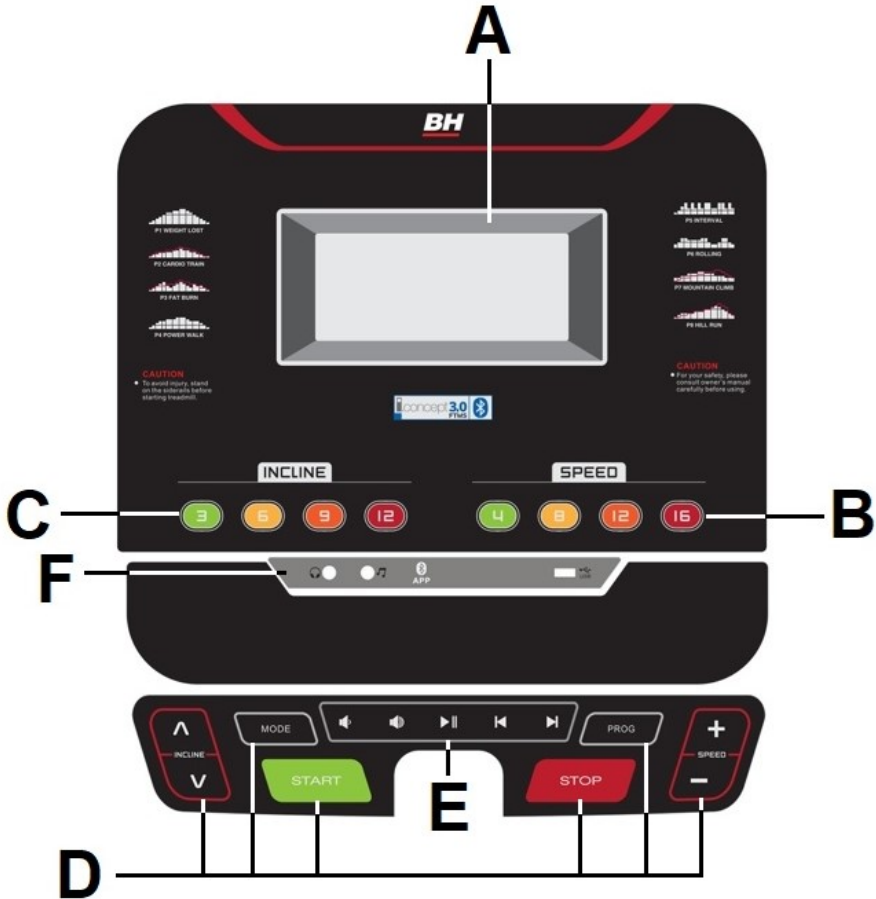
**WICHTIG:** Es handelt sich hier nicht um ein medizinisches gerät. die angaben zum herzrhythmus sind daher reine richtwerte.

**BH BEHÄLT SICH DAS RECHT VOR, DIE SPEZIFIZIERUNGEN SEINER PRODUKTE OHNE VORHERIGE ANKÜNDIGUNG ZU ÄNDERN.**

## FEHLERMELDUNG DES GERÄTS

E01	Möglicher Meldungsfehler	Schließen Sie das Kabel richtig zwischen dem oberen Controller und dem Monitor an.
E02	Motorschaden	Überprüfen Sie die Motorkabel. Wechseln Sie gegebenenfalls den Motor.
E03	Kein Signal des Geschwindigkeitssensors	Überprüfen Sie die Position oder tauschen Sie den Geschwindigkeitssensor aus.
E05	Mögliche Motorüberlastung	a.- Schmieren Sie das Band. b.- Überprüfen Sie, ob der Motor nicht verbrannt ist. c.- Überprüfen Sie, ob die Kontrollkarte nicht verbrannt ist.
E06	Kalibrierungsfehler	Ändern Sie die Kontrollkarte.
E07	Sicherheitsschlüssel	Platzieren Sie den Sicherheitsschlüssel.
E08	Verbrannte Kontrollkarte.	Ändern Sie die Kontrollkarte.

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).



## ELEMENTI DEL MONITOR.-

**A:** In questo display si mostrano allo stesso tempo il Tempo; Inclinazione/Polso; Velocità; Distanza/Calorie.

**B:** Pulsanti o tasti per l'entrata rapida alla velocità velocidad (4 – 8 – 12 – 16 Km/h).

**C:** Pulsanti o tasti di entrata rapida all'inclinazione (3 - 6 - 9 - 12).

**D:** Questo elettronico (Monitor) ha a disposizione 8 pulsanti o tasti: PROGRAM; MODE; START; STOP; VELOCITÀ Km/h (+-); INCLINAZIONE ▲▼.

**E:** Volume / prossima/precedente canzone / Play/Pause.

**F:** Connettore MP3/USB/cuffie.

## **AVVIAMENTO.-**

Colleghi l'apparecchio ad una spina con presa a TERRA. Metta l'interruttore (L) nella posizione (1) Fig.1.

La chiave di sicurezza (g) dovrà trovarsi sempre introdotta nel suo alloggio (E). In caso contrario, l'apparecchio non funzionerà. Nel collocare la chiave di sicurezza (g) nel suo alloggio (E), si sentirà un fischio e tutti i display mostreranno il valore "00:00", ciò significa che l'apparecchio si trova in posizione pronto per il suo funzionamento.

## **FUNZIONE USB/MP3.-**

Inserire un dispositivo MP3 nella presa (F). Utilizzare il dispositivo MP3 per controllare la funzione MP3.

Inserire una pennetta nell'USB (F). Utilizzare i tasti (E) per controllare la funzione USB.

## **ISTRUZIONI DI FUNZIONAMENTO.-**

### **QUICK START.**

Premendo il tasto START, l'apparecchio si metterà in funzionamento trascorsi 3 secondi con una velocità de 1Km/h.

È possibile modificare la velocità in qualsiasi momento nel programma premendo i tasti SPEED + - o l'inclinazione INCLINE ▲▼.

Premere il pulsante STOP per interrompere l'esercizio.

Premere il pulsante START per continuare di nuovo l'allenamento o premere il pulsante STOP per terminare completamente l'esercizio e tornare al menu principale.

### **MODO MANUALE.**

Questo monitor è dotato di programmi (MANUALE).

All'interno dei programmi dal MANUALE si può programmare il Tempo di durata dell'esercizio (5:00-99:00min), la distanza (1-99km) e le calorie (20-990KCal).

Premere MODE per selezionare la modalità e i tasti SPEED +/- per impostare il valore o MODE per passare all'impostazione del valore successivo.

Premere il tasto START per iniziare l'allenamento.

Se è stato selezionato un valore di tempo, distanza o calorie, la macchina eseguirà il conto alla rovescia su 0 e emetterà un segnale acustico.

Trovandosi nel modo MANUALE lei può aumentare o diminuire la velocità premendo i tasti SPEED+/- fra i valori di 1-20Km/h ho l'inclinazione (0-15) premendo i tasti ▲▼.

Premendo il tasto STOP o togliendo la CHIAVE DI SICUREZZA l'apparecchio si fermerà.

### **MODO PROGRAMMI.-**

Questo monitor è dotato di 8 programmi (P1-P8).

All'interno dei programmi dal P1 al P8 si può programmare il livello di intensità (L1-L8) e la durata dell'esercizio.

Grafici dei programmi dal P1 al P8.

### **Vedere pagine finali.-**

Con la macchina nel menu principale, premere il tasto PROGRAM per selezionare il programma desiderato. Premere MODE per selezionare l'intensità (L1-L8). Premere i tasti SPEED +/- per selezionare il tempo. Il valore predefinito è 30 minuti.

Premere il tasto START per iniziare l'allenamento.



Lei può variare in qualsiasi momento del programma, la velocità premendo i tasti SPEED +/- ho l'inclinazione (0-15) premendo i tasti ▲ ▼.

### **MODO PROGRAMMI UTENTE.-**

I programmi di Utente le permettono disegnare i grafici della velocità e dell'inclinazione rispetto alla sua forma fisica.

Mentre la macchina è pronta, premere il tasto PROGRAM e selezionare il programma U1-U2-U3. Premere i tasti SPEED +/- per selezionare il tempo. Premere il tasto MODE.

Con i tasti INCLINE ▲▼ selezionare l'inclinazione preferita per il primo passo (tra 0 e 15 livelli), premendo i tasti SPEED +/- selezionare la velocità che preferite per il primo passo (tra 1 e 20Km/h).

Premi il tasto MODE e si passerà al secondo passo realizza gli stessi passi che sono stati eseguiti per il punto cambiando se così lo desiderate la velocità fino all'ultimo passo di cui è formato il grafico del programma utente.

Premi START e la macchina si avvierà, trascorsi 3 secondi, indicati in modo discendente nel display centrale.

Lei può variare in qualsiasi momento del programma, la velocità premendo i tasti SPEED +/- ho l'inclinazione (0-15) premendo i tasti ▲ ▼.

### **PROGRAMMA GRASSO CORPOREO.- BODY-FAT.-**

Il programma ("FAT" BODY-FAT) è disegnato per calcolare la percentuale di grasso corporeo dell'utente.

Premere il tasto PROGRAM e selezionare il programma FAT

(BODY-FAT), e mentre si selezionano i tasti +/- il Sesso (Uomo 01- Donna 02), premere MODE per confermare, selezionare con i tasti +/- l'Età corrispondente (AGE 10-99 anni) premere MODE per confermare, selezionare con i tasti +/- il Peso corrispondente (WEIGHT 20 - 120 Kg), premere MODE per confermare, selezionare con i tasti +/- l'Altezza (HEIGHT 100 – 220 cm), premere mode per confermare.

Appoggiare le mani sui sensori (R) delle pulsazioni (hand-grip) come indica la Fig.3 e trascorsi alcuni secondi le giungerà il risultato sugli del display sui valori.

### **FAT. (Body fat).-**

La funzione del grasso corporeo ha come fine quello di aiutarla a valutare il valore del grasso corporeo.

### **TIPI DI FISICO / BODY TYPE:**

Descrizione	Donna	Uomo
Grasso essenziale	10–13%	3–5%
Atleti	14-20%	6–13%
Fitness	21–24%	14–17%
Media	25–31%	18–24%
Obesi	32% +	25% +

Nella schermata principale comparirà il profilo relativo al suo tipo di corpo.

Se sul display compare il simbolo «--» significa che c'è stato un errore, appoggiare bene le mani sui sensori del polso (R) della Fig.3.

### **FUNZIONAMENTO iOS (iPod Touch/iPhone/iPad).-**

Questo monitor dispone di un modulo Bluetooth integrato.

Scaricare una App compatibile con il protocollo FTMS (ZWIFT, KINOMAP,...) dall' App Store.

Attivate la funzione Bluetooth dell' iPod/iPhone/iPad in modo da attivare la ricerca dei dispositivi Bluetooth automaticamente. Aprire l'App per iniziare. Quando verrà riconosciuto dall'applicazione, selezionare il corretto modulo BH dall'elenco sul display del vostro dispositivo per collegare i due sistemi.

## **FUNZIONAMENTO DISPOSITIVI ANDROID.-**

Questo monitor dispone di un modulo Bluetooth integrato.

Scaricare una App compatibile con il protocollo FTMS (ZWIFT, KINOMAP,...) da Google Play. Attivate la funzione Bluetooth del dispositivo Android e aprire l'App. Quando verrà riconosciuto dall'applicazione, selezionare il corretto modulo BH dall'elenco sul display del vostro dispositivo Android per collegare i due sistemi.

Vedi le app compatibili sul Web:

**[www.bhfitness.com](http://www.bhfitness.com)**

Ottieni il tuo codice di attivazione BH gratuito Kinomap all'indirizzo:

**<http://colectivos.bhonlinestore.com/bh-by-kinomap/>**

## **FERMATA D'EMERGENZA.-**

Per fornire la massima sicurezza all'utente, questo apparecchio a disposizione una chiave di sicurezza (g) ed un tasto di STOP.

La chiave di sicurezza (g) dovrà sempre trovarsi collocata nel suo alloggio (E), vedere Fig.2. In caso contrario, l' apparecchio non si metterà in funzionamento.

Quando faccia uso dell' apparecchio, fissi la chiave di sicurezza agli abiti con il clip.

Con uno strattone, la chiave di sicurezza uscirà dal suo alloggio e l' apparecchio si fermerà immediatamente. Per metterla di nuovo in funzionamento, collochi di nuovo la chiave nel suo alloggio.

Tolga la chiave di sicurezza (g) se non ha intenzione di usare l'apparecchio e la conservi lontano dalla portata dei bambini. Premendo il tasto rosso di STOP l' apparecchio si fermerà immediatamente. Per metterlo di nuovo in funzionamento premere il tasto START.

## **MISURA DEL POLSO.-**

La misura del battito cardiaco si realizza collocando ambedue le mani nei sensori di polso (R) che si trovano nell' elettronico. La misura del polso appare passati alcuni secondi.

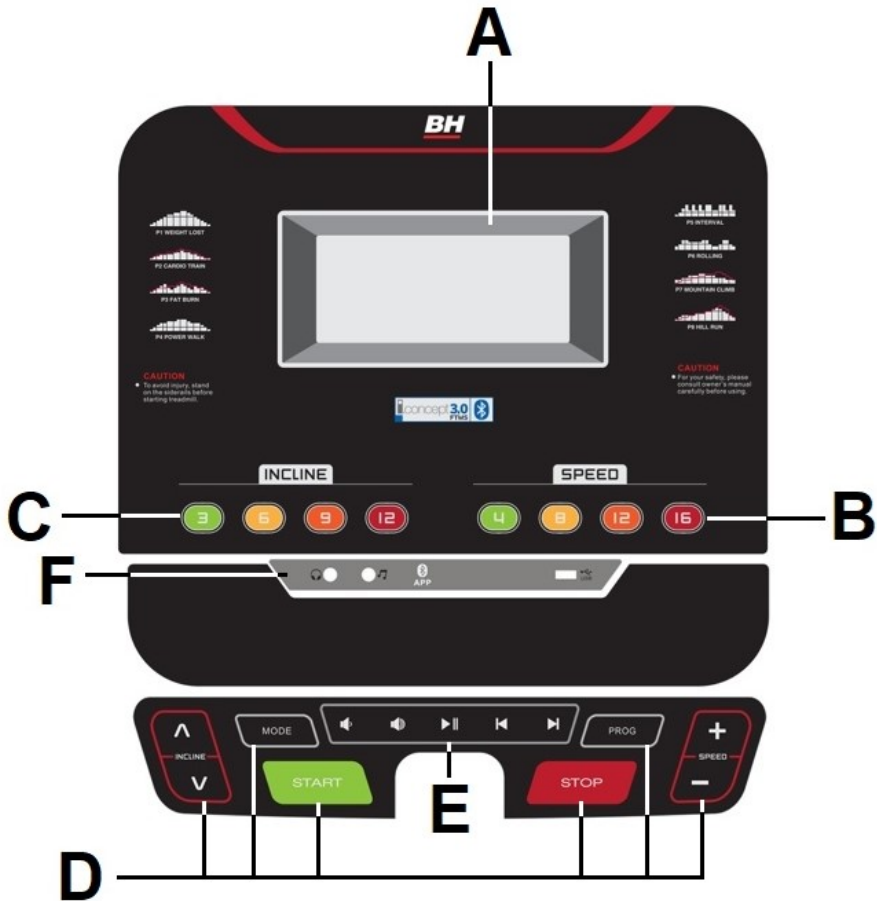
**IMPORTANTE.** Questo non è un apparecchio medico e quindi l' informazione del battito cardiaco è solo orientativa.

**BH SI RISERVA IL DIRITTO DI MODIFICARE LE SPECIFICHE DEI SUOI PRODOTTI SENZA AVVERTIMENTO PREVIO.**

## ERRORI DELL' APPARECCHIO

E01	Errore di comunicazione	Collegare correttamente il cavo tra il controller superiore e il monitor.
E02	Guasto al motore	Controllare i cavi del motore. Se necessario, sostituire il motore.
E03	Non si visualizza il sensore de la velocità	Controllare la posizione o sostituire il sensore di velocità.
E05	Eventuale sobrecarga del motore	a.- Lubrificare il camminatore. b.- Controllare che il motore non sia bruciato. c.- Verificare che la scheda di controllo non sia bruciata.
E06	Errore di calibrazione	Cambia la scheda di controllo.
E07	Chiave di sicurezza	Metti la chiave di sicurezza.
E08	Scheda di controllo bruciata	Cambia la scheda di controllo.

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).



## ELEMENTEN VAN DE MONITOR.-

**A:** Op dit beeldscherm worden tegelijkertijd de Tijd; Helling/Hartslag; Snelheid; Afstand/Calorieën.

**B:** Snelkeuze (druk)toetsen snelheid (4 – 8 – 12 -16 Km/h).

**C:** Druktoetsen of snelkeuze (druk) toetsen helling (3 – 6 – 9 - 12).

**D:** Deze elektronische eenheid (Monitor) beschikt over zes druktoetsen: PROGRAM; MODE; START; STOP; SNELHEID +/-; HELLING ▲ ▼.

**E:** Volume / Lied / Play/Pause.

**F:** Veiligheidsleuze.

## INSCHAKELEN.-

Sluit het apparaat aan op een GEAARD stop-contact. Plaats de

schakelaar (L) op de stand (1) Fig.1. De veiligheidssleutel dient op de daarvoor bestemde plaats te zitten. (E) Fig.2. Wanneer de sleutel niet op zijn plaats zit, treedt het apparaat niet in werking. Wanneer u de veiligheidssleutel (g) plaatst, klinkt er een piep en alle displays tonen de waarde "00:00", wat betekent dat het apparaat gereed is voor gebruik.

### **USB/MP3-FUNCTIE.-**

Steek een MP3-apparaat in de aansluiting (F). Gebruik het MP3-apparaat om de MP3-functie te bedienen.

Steek een pen in de USB (F). Gebruik de toetsen (E) om de USB-functie te bedienen.

### **GEBRUIKSAANWIJZING.- QUICK START.**

Door op de toets START branden en het apparaat schakelt na 3 seconden met een snelheid van 1Km/h.

U kunt de snelheid op elk moment tijdens het programma variëren door op de SPEED +/- toetsen of de INCLINE ▲▼ helling te drukken.

Druk op de STOP-knop om de training te onderbreken.

Druk op de START-knop om door te gaan met trainen of druk op de STOP-knop om de oefening volledig te beëindigen en terug te keren naar het hoofdmenu.

### **HANDMATIGE BEDIENING.**

Deze monitor bezit programma (MANUAL).

Voor programma MANUAL kunt u de duur van de oefening bepalen (5:00-99:00min), de afstand (1-99km) en de calorieën (20-990Kcal).

Druk op MODE om de modus te

selecteren en op de SPEED +/- toetsen om de waarde in te stellen of op MODE om naar de volgende waarde-instelling te gaan. Druk op de START-toets om de training te starten. Als u een tijd-, afstands- of caloriewaarde hebt geselecteerd, telt de machine af naar 0 en piept.

Op de stand MANUAL kunt u de snelheid verhogen of verlagen tussen 1-20 Km/uur door op de toetsen SPEED +/- te drukken u of de helling (0-15) door op de ▲▼ toetsen te drukken.

Door op de toets STOP te drukken of door de VEILIGHEIDSSLEUTEL uit te nemen stopt het apparaat.

### **PROGRAMMAMODUS.-**

Deze monitor bezit 8 programma's (P1-P8).

Binnen programma's P1-P8 kunt u het intensiteitsniveau (L1-L8) en de duur van de oefening programmeren. Grafieken van de programma's P1-P8.

**Zie laatste pagina's.-**

Met de machine in het hoofdmenu, druk op de PROGRAM toets om het gewenste programma te selecteren, druk op de MODE om de intensiteit te selecteren (L1-L8). Druk op de +/- toetsen om de tijd te selecteren. De standaardwaarde is 30 minuten.

Druk op de START-toets om de training te starten.

U kunt de snelheidsinstellingen op elk ogenblik tijdens de oefening wijzigen door op de SPEED +/- toetsen te drukken, en de hellingsinstellingen door op de INCLINE ▲▼ te drukken..

### **GEBRUIKERSPROGRAMMAMODUS.-**

De gebruikersprogramma's bieden u

de mogelijkheid de snelheids- en hellingsgrafieken in te stellen in overeenstemming met uw conditieniveau. Terwijl de machine klaar is, drukt u op de PROGRAM-toets en selecteert u het programma U1-U2-U3. Druk op de SPEED +/- toetsen om de tijd te selecteren. Druk op de MODE.

Maak gebruik van de INCLINE ▲▼ toetsen om het hellingsniveau te selecteren dat u voor de eerste fase wilt (tussen 0 en 15). Druk op de SPEED +/- toetsen om de snelheid te selecteren die u voor de eerste fase wilt (tussen 1 en 20 km/uur).

Druk op MODE, waarna u aan de tweede fase begint. Voer dezelfde procedure uit als in, de snelheids- en hellingsinstellingen voor deze fase variërend, enzovoort tot de laatste fase teneinde de gebruikersprogrammagrafiek te voltooien.

Druk op START/STOP, waarna het toestel begint na een aftelling van 3 seconden die getoond wordt op het middelste uitleesvenster.

U kunt de snelheidsinstellingen op elk ogenblik tijdens de oefening wijzigen door op de SPEED +/- toetsen te drukken, en de hellingsinstellingen door op de hellingstoetsen te drukken.

## LICHAAMSVETPROGRAMMA.- BODY-FAT.-

Het ("F" BODY-FAT)-programma is ontworpen om het lichaamsvetpercentage van de gebruiker te berekenen.

Druk op de PROGRAM-toets en selecteer het programma FAT (BODY-FAT). Selecteer GESLACHT (Mannelijk 01- Vrouwelijk 02) met de toetsen +/-, waarna u ter bevestiging op de MODUS-toets drukt. Selecteer uw LEEFTIJD (1 - 99) met de toetsen

+/-, waarna u ter bevestiging op de MODUS-toets drukt. Selecteer uw GEWICHT (20-150 kg.) met de toetsen +/-, waarna u ter bevestiging op de MODUS-toets drukt. Selecteer HOOGTE (100-220 cm) met de toetsen +/-, waarna u ter bevestiging op de MODUS-toets drukt.

Plaats uw handen op de handgreepsensoren (R), zoals weergegeven in Fig.3. Na een paar seconden zal het scherm de resultaten op de onderste weergaveschermen.

## VET. (Lichaamsvet).-

De lichaamsvetfunctie helpt u uw lichaamsvetpercentage te berekenen.

## LICHAAMSTYPEN

Omschrijving	Vrouw	Man
Essentiële vetten	10-13%	3-5%
Athleten	14-20%	6-13%
Fitness	21-24%	14-17%
Gemiddelde	25-31%	18-24%
Overgewicht	32% +	25% +

Het hoofdscherm geeft het type profiel van uw lichaamstype weer.

Als de foutcode «--» op het scherm verschijnt, betekent dit dat er een fout is opgetreden. Plaats uw handen op de juiste wijze op de pulssensoren (R), Fig.3.

## iOS handleiding (geschikt voor iPhone, iPad en iPod Touch).-

Deze monitor heeft een ingebouwde Bluetooth module.

Download een App die compatibel is met het FTMS-protocol (ZWIFT, KINOMAP,...) via de App Store. Zet Bluetooth aan in de instellingen van

uw iOS toestel. Open de app en begin met trainen. Selecteer de BH module uit de lijst om deze te verbinden.

### **ANDROID handleiding (geschikt voor Android toestellen).-**

Deze monitor heeft een ingebouwde Bluetooth module.

Download een App die compatibel is met het FTMS-protocol (ZWIFT, KINOMAP,...) via Google Play.

Zet Bluetooth aan in de instellingen van uw Android toestel en het toestel zal automatisch naar actieve Bluetooth apparatuur in de buurt zoeken. Open de app en begin met trainen. Selecteer de BH module uit de lijst om deze te verbinden

Bekijk compatibele apps op internet:

**[www.bhfitness.com](http://www.bhfitness.com)**

Ontvang uw gratis BH by Kinomap-activeringscode op:

**<http://colectivos.bhonlinestore.com/bh-by-kinomap/>**

### **NOODSTOP.-**

Om een maximale veiligheid voor de gebruiker te waarborgen, beschikt dit apparaat over een veiligheidssleutel (g) en een STOP knop.

De veiligheidssleutel (g) dient op zijn plaats te zitten (E), Fig.2. Indien dit niet het geval is zal het apparaat niet inschakelen.

Wanneer u het apparaat gebruikt, dient u de veiligheidssleutel door middel van de klip aan uw kleding te

bevestigen.

De veiligheidssleutel kan dan via een ruk verwijderd worden en het apparaat stopt meteen. Om het apparaat opnieuw te starten dient u de sleutel weer op zijn plaats te brengen.

Haal de veiligheidssleutel (g) uit het apparaat wanneer u dit niet gebruikt en berg deze op buiten het bereik van kinderen Door op de rode nop STOP te drukken stopt het apparaat meteen. Om het apparaat START.

### **HARTSLAGMETING.-**

De hartslag wordt gemeten door beide handen op de hartslagsensoren (R), die zich op de elektronische eenheid bevinden, te leggen. De hartslagmeting verschijnt na enkele seconden in beeld.

**BELANGRIJK:** Dit is geen medisch meetinstrument en daarom is de informatie omtrent de hartfrequentie uitsluitend een indicatie.

**BH BEHOUDT ZICH HET RECHT VOOR DE PRODUCTSPECIFICATIES TE VERANDEREN ZONDER VOORAFGAAND BERICHT.**

## FOUTMELDINGEN VAN HET APPARAAT

E01	Mogelijke berichtsfout	Sluit de kabel correct aan tussen de bovenste controller en de monitor
E02	Motor falen	Controleer de motorkabels. Vervang de motor indien nodig.
E03	Geen signaal van snelheidssensor	Controleer de positie of vervang de snelheidssensor.
E05	Mogelijke motoroverbelasting	a.- Smeer de riem.. b. - Controleer of de motor niet is verbrand. c.- Controleer of de controlekaart niet is verbrand.
E06	Kalibratiefout	Wijzig de controlekaart.
E07	Veiligheidssleutel	De veiligheidssleutel dient op de daarvoor bestemde plaats te zitten.
E08	Gebrande controlekaart	Wijzig de controlekaart.

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).



- (E) PERFILES DE LOS PROGRAMAS
- (GB) PROGRAM PROFILES
- (F) PROFILS DES PROGRAMMES
- (D) PROGRAMMPROFILE
- (P) PERFIS DOS PROGRAMAS
- (I) PROFILI DEI PROGRAMMI
- (NL) PROGRAMMAPROFIELEN



**P1 WEIGHT LOST**



**P5 INTERVAL**



**P2 CARDIO TRAIN**



**P6 ROLLING**



**P3 FAT BURN**



**P7 MOUNTAIN CLIMB**



**P4 POWER WALK**



**P8 HILL RUN**

**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: sac@bhfitness.com  
www.bhfitness.com

**POST-VENTA**

Tel: +34 945 292 012  
e-mail:  
asistencia@bhfitness.com

**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: kundendienst@  
bhgermany.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 : +33 559 423 419  
savfrance@bhfitness.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 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

ESESSTNI

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 PRAAVVISO.

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.