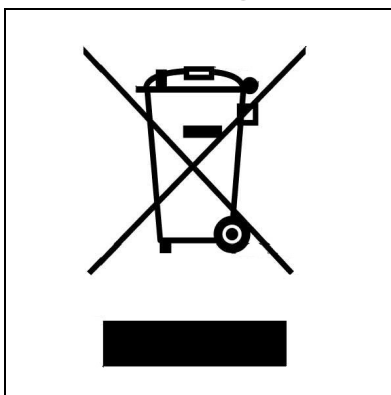


0190608/0190609

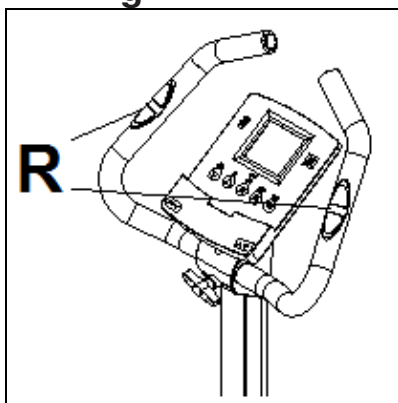


**UNIDAD ELECTRÓNICA  
ELECTRONIC MONITOR  
UNITÉ ÉLECTRONIQUE  
ELEKTRONIKEINHEIT  
UNIDADE ELECTRÓNICA  
IMPIANTO ELETTRONICO  
ELEKTRONISCHER MONITOR**

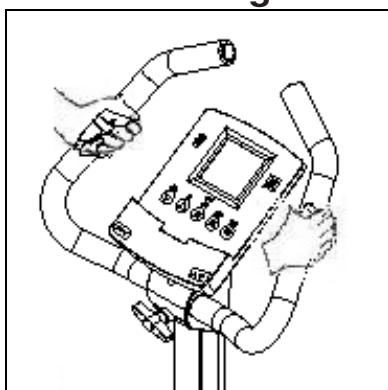
**Fig. 1**



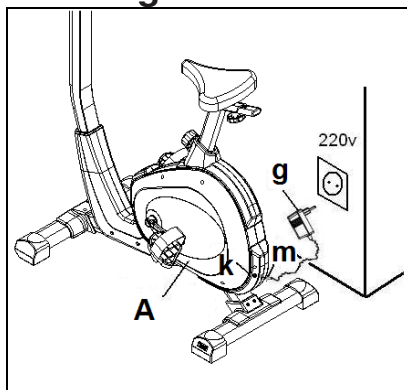
**Fig. 2**



**Fig. 3**



**Fig. 4**



## **PUESTA EN MARCHA.-**

Para poner en marcha el monitor en primer lugar tiene que enchufar el adaptador que se suministra con la máquina a un enchufe de corriente (220v.- 240v) y el terminal del adaptador a la clavija situada en la parte inferior trasera de la máquina (Fig 4).

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 5 teclas: UP, DOWN, START/ STOP; ENTER, RESET. En la esquina superior derecha de la pantalla se muestra el nivel de la frenada. En la parte inferior del display se indica el TIEMPO, RPM, la VELOCIDAD, la DISTANCIA; las CALORIAS, los WATIOS; el PULSO. Pulse ENTER durante el ejercicio para cambiar el valor visualizado.

Este monitor dispone también de 1 programa manual; 1 programa de watos; 10 programas predefinidos; 1 programa random y 4 programas de control de ritmo cardiaco.

## **PASO DE UN MODO DE TRABAJO A OTRO.-**

Este monitor tiene la posibilidad de trabajar con 5 modos diferentes: Manual, Programas, Watios (WATT), Pulso (H.R.C.) y aleatorio (Random). Para pasar de un modo a otro durante el ejercicio hay que pulsar el botón START/STOP para detener el monitor, después pulsar RESET y, usando los botones UP▲/DOWN▼ seleccionar el modo deseado.

## **FUNCION MANUAL.-**

Pulsando las teclas UP▲/DOWN▼ seleccione el programa manual P1 y pulse ENTER. Pulse la tecla START/STOP para iniciar el ejercicio y con las teclas UP▲/DOWN▼ suba o baje la resistencia del ejercicio, teniendo 24 niveles de frenada. Si en el estado inicial pulsa la tecla START/STOP comenzará el ejercicio en función manual directamente.

## **Programación de tiempo.-**

Si tras seleccionar la función manual pulsa la tecla ENTER, le parpadeará la ventana del tiempo. Pulsando las teclas UP▲/DOWN▼, puede programar el tiempo de su ejercicio entre (5-99 Minutos). Seleccione el tiempo y pulse START/STOP para comenzar el ejercicio. El tiempo irá disminuyendo hasta alcanzar el valor "cero", y el monitor le emitirá unos pitidos advirtiéndole que ha llegado al valor programado.

### **Programación de la distancia.-**

Si tras seleccionar la función manual pulsa la tecla ENTER dos veces, le parpadeará la ventana de la distancia. Pulsando las teclas UP/DOWN, puede programar la distancia de su ejercicio entre (1- 99 Km). Seleccione la distancia y pulse START/STOP para comenzar el ejercicio. La distancia ira disminuyendo hasta alcanzar el valor «cero» y el monitor le emitirá unos pitidos advirtiéndole que ha llegado al valor programado.

### **Programación de las calorías.-**

Si tras seleccionar la función manual pulsa la tecla ENTER tres veces le parpadeara la ventana de las calorías. Pulsando las teclas UP▲/DOWN▼, puede programar las calorías de su ejercicio entre (10 - 990 Cal.). Seleccione las calorías y pulse START/STOP para comenzar el ejercicio. Las calorías disminuirán hasta alcanzar el valor “cero“, y el monitor le emitirá unos pitidos advirtiéndole que ha llegado al valor programado.

### **FUNCIÓN PROGRAMAS.-**

Pulsando las teclas UP▲/DOWN▼ seleccione entre el programa P3 – P12. Pulse START/STOP para comenzar el ejercicio.

Para programar tiempo, distancia y/o calorías lleve a cabo los siguientes pasos. Una vez seleccionado el programa y antes de pulsar la tecla START/STOP, pulse la tecla ENTER para programar el tiempo utilizando las teclas UP▲/DOWN▼. En este caso la duración del programa será repartido entre las 8 escalas. Pulse ENTER para programar la distancia. Vuelva a pulsar ENTER para

programar las calorías. Pulse la tecla START/STOP para comenzar el ejercicio.

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

### **PROGRAMA DE WATIOS CONSTANTES**

Pulsando las teclas UP▲/DOWN▼ seleccione el programa WATT P2 y pulse ENTER.

Pulse ENTER para programar el tiempo. Pulse ENTER para programar la distancia. Vuelva a pulsar ENTER para programar las calorías. Pulse la tecla START/STOP para comenzar el ejercicio.

Pulsando las teclas UP▲/DOWN▼, puede programar los watios de su ejercicio entre (30 - 260 Watt.)

El nivel de esfuerzo del ejercicio se autoajustará en función de la velocidad y los watios seleccionados.

### **PROGRAMAS DEL CONTROL DEL RITMO CARDIACO.-**

Con las teclas UP▲/DOWN▼ seleccione la opción deseada HRC60 (60%), HRC70, (70%), HRC85 (85%) o THR y pulse la tecla ENTER. Las tres primeras indican el porcentaje respecto al pulso cardiaco máximo (220-edad) y la cuarta se utiliza para introducir el ritmo cardiaco objetivo de forma manual. Si elige HRC60, HRC70 o HRC85 deberá utilizar las teclas UP▲/DOWN▼ para introducir la edad. Si elige THR, deberá utilizar las teclas UP▲/DOWN▼ para seleccionar el ritmo cardiaco deseado. Pulse START/STOP para comenzar el ejercicio.

El nivel de frenada se ajustará automáticamente de acuerdo al valor de pulso seleccionado. Si el valor de pulso está por debajo del valor objetivo, la frenada aumentará un nivel cada 30 segundos hasta llegar al máximo de 24. Si el valor de pulso está por encima del valor objetivo el monitor emitirá unos pitidos de aviso y la frenada disminuirá un nivel cada 15 segundos hasta llegar al mínimo de 1. Si aún así el valor del pulso se mantiene por encima del valor objetivo durante más de 30 segundos, el monitor se parará por protección del usuario y emitirá unos pitidos de aviso. Para programar tiempo, distancia y/o calorías lleve a cabo los siguientes pasos. Una vez seleccionado el programa de pulso cardíaco y antes de pulsar la tecla START/STOP, pulse la tecla ENTER para programar el tiempo utilizando las teclas UP▲/DOWN▼. Vuelva a pulsar ENTER para programar la distancia. Por último vuelva a pulsar ENTER para programar las calorías. Pulse la tecla START/STOP para comenzar el ejercicio.

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

### **FUNCIÓN RANDOM.-**

Pulsando las teclas UP▲/DOWN▼ seleccione la función P13 RANDOM. Pulse START/STOP para comenzar el ejercicio.

Para programar tiempo, distancia y/o calorías lleve a cabo los siguientes pasos. Una vez seleccionado el programa y antes de pulsar la tecla START/STOP, pulse la tecla ENTER para programar el tiempo utilizando las teclas UP▲/DOWN▼.

En este caso la duración del programa será repartido entre las 10 escalas. Pulse ENTER para programar la distancia. Vuelva a pulsar ENTER para programar las calorías. Pulse la tecla START/STOP para comenzar el ejercicio.

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

### **INSTRUCCIONES - USO DEL HAND-GRIP MEDICION DE PULSO.-**

#### **PULSO Hand-grip.**

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

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 como muestra la Fig.3, el pulso no funciona.

Si en pantalla aparece una «P» o no parpadea el corazón, asegúrese de que tiene colocadas ambas manos en los sensores.

## **GUÍA DE PROBLEMAS.-**

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

**Solución:**

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

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

**Solución:**

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

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

### **Transformador**

**Problema:** No se enciende el monitor.

**Solución:**

a.-Compruebe la conexión a 220V.

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

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

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

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

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

## **STARTING.-**

To switch the monitor on first plug the adapter, supplied with the machine, into the mains socket (220 V – 240 V) and the jack on the adapter into the socket at the bottom of the machine. (Fig. 4)

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 electronic unit has 5 function keys: UP, DOWN, START/ STOP; ENTER, RESET. In the right upper corner you can see the intensity level. In the lower part of the display you can see the TIME, RPM, SPEED, DISTANCE, CALORIES, WATTS and PULSE RATE. During the exercise press ENTER to change the showed value.

This monitor also has 1 manual program, 1 watt program, 10 pre-set exertion level programs, 1 random program and 4 Heart Rate Control programs.

## **CHANGING FROM ONE WORK MODE TO ANOTHER.-**

This monitor allows you to work in 5 different modes: Manual, Program,

Watt, Pulse (HRC) and Random. In order to pass from one mode to another during the exercise, press the START/STOP button to stop the monitor, then press RESET and, with the help of the UP▲/DOWN▼ buttons, select the desired mode.

## **MANUAL FUNCTION.-**

Use the UP▲/DOWN▼ keys to select the manual program P1 and press ENTER. Press the START/STOP key to start exercising and use the UP▲/DOWN▼ keys to increase or decrease the exertion level. There are 24 exertion levels. If you press the START/STOP key while at the start screen, exercise will begin directly in manual mode.

## **Programming a time limit.-**

If, after selecting manual mode, you press the ENTER key the time window will start flashing. By pressing the UP▲/DOWN▼ keys you can program a time limit for the exercise (between 5-99 minutes). Select the time and press START/STOP to begin the exercise. The time will begin to count down until it reaches zero and the monitor will beep several times to advise you that you have reached the programmed value.

## **Programming a distance limit.-**

If, after selecting manual mode, you press the ENTER key twice the distance window will start flashing. By pressing the UP▲/DOWN▼ keys you can program a distance for your exercise (between 1–99 km).

Select the distance and press START/STOP to begin the exercise. The distance will begin to count down until it reaches zero and the monitor will beep several times to advise you that you have reached the programmed value.

### **Programming a calorie limit.-**

If, after selecting manual mode, you press the ENTER key three times the calorie window will start flashing. By pressing the UP▲/DOWN▼ keys you can program the calories for the exercise (between 10-990 Cal.). Select the calories and press START/STOP to begin the exercise. The calories will begin to count down until they reach zero and the monitor will beep several times to advise you that you have reached the programmed value.

### **PROGRAM FUNCTION.-**

Use the UP▲/DOWN▼ keys to select the PROGRAM function P3 – P12. Press START/STOP to start the exercise.

To program time, distance and/or calories, go through the following procedure: Once the program has been selected and before pressing the START/STOP key, press the ENTER key to program the time using the UP▲/DOWN▼ keys. In this case the time will be divided into 8 stages. Press the ENTER key to program the distance. Press ENTER again to program the calories. Press START/STOP to start the exercise.

You can vary the exertion level during the exercise by pressing the UP▲/DOWN▼ keys.

## **STEADY WATT RATE PROGRAM**

Press the UP▲/DOWN▼ keys to select the WATT P2 function and press ENTER. Press ENTER to program the time. Press ENTER again to program the distance. Press the ENTER key one last time to program the calories. Press START/STOP to start the exercise.

By pressing the UP▲/DOWN▼ keys, you can program the watts of your exercise between (30 - 260 Watt).

The exertion level for the exercise is self adjusting based on the speed and number of watts selected.

## **HEART RATE CONTROL PROGRAMS.-**

Use the UP▲/DOWN▼ keys to select the desired option HRC60 (60%), HRC70, (70%), HRC85 (85%) or THR and press the ENTER key. The first three represent the percentage with respect to maximum heart rate (220-age) and the fourth is used to specify the target heart rate manually. If you choose HRC60, HRC70 or HRC85 you should use the UP▲/DOWN▼ keys to select the age. If you choose THR then you should use the UP▲/DOWN▼ keys to select the desired heart rate. Press START/STOP to start the exercise. The exertion level will adjust automatically in accordance with the selected heart rate value. If the pulse rate is below the target value then the exertion setting will increase by one level every 30 seconds until it reaches the maximum 24.



If the pulse rate is above the target value the monitor will give out warning beeps and reduce the exertion settings by one level every 15 seconds until it reaches the minimum 1. If the pulse rate still stays above the target value for more than 30 seconds the monitor will beep and stop in order to protect the user.

To program time, distance, and/or calories, go through the following procedure: Once the heart rate program has been selected and before pressing the START/STOP key, press the ENTER key to program the time limit using the UP▲/DOWN▼ keys. Press ENTER again to program the distance. Press the ENTER key one last time to program the calories. Press START/STOP to start the exercise. Your hands must be placed on the pulse sensors (R) when using these programs.

### **RANDOM FUNCTION.-**

Use the UP▲/DOWN▼ keys to select the P13 RANDOM function. Press START/STOP to start the exercise.

To program time, distance and/or calories, go through the following procedure: Once the program has been selected and before pressing the START/STOP key, press the ENTER key to program the time using the UP▲/DOWN▼ keys. In this case the time will be divided into 10 stages. Press the ENTER key to program the distance. Press ENTER again to program the calories. Press START/STOP to start the exercise.

You can vary the exertion level during the exercise by pressing the UP▲/DOWN▼ keys.

## **HAND-GRIP PULSE MEASUREMENT INSTRUCTIONS**

### **– USE- PULSE Hand-grip.**

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

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 as shown in Fig.3 then the pulse function will not work. If a «P» appears on the screen or the heart symbol does not flash, make sure that both hands are placed correctly on the sensors.

### **TROUBLESHOOTING GUIDE.-**

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

**Solution:**

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

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

**Solution:**

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

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

## **Transformer**

**Problem:** The monitor does not switch on.

### **Solution:**

- a.- Check the 220 V mains connection
- b.- Check the output connection from the transformer to the machine.
- c.- Check the cable connections for the main post.

Avoid leaving the electronic monitor in direct sunlight as this might damage the liquid crystal display. Similarly, do

not expose it to water or knocks.

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

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

## **MISE EN MARCHÉ.-**

Pour mettre en marche le moniteur brancher d'abord l'adaptateur fourni avec la machine, dans une prise de courant (220 v.- 240 v) et le connecteur de l'adaptateur à la fiche qui se trouve en-bas derrière la machine. (Fig. 4)

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 5 touches: UP, DOWN, START/ STOP; ENTER, RESET. Dans le coin supérieur droit de l'écran vous verrez afficher le niveau d'intensité. Dans la partie inférieure de l'écran s'affichera le TEMPS, RPM, la VITESSE, la DISTANCE, les CALORIES, les WATTS, le POULS. Appuyez sur ENTER durant l'exercice pour modifier la valeur affichée.

Ce moniteur dispose également d'un programme manuel, d'un programme watt, de 10 programmes prédéfinis, d'un programme aléatoire et de quatre programmes pour le contrôle de la

fréquence cardiaque.

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

Ce moniteur peut travailler avec 5 modes différents: Manuel, Programmes, Watt, Pouls (H.R.C) et aléatoire (RANDOM).

Pour passer d'un mode à l'autre durant l'exercice, appuyer sur le bouton START/STOP pour arrêter le moniteur puis sur RESET et sélectionner le mode souhaité avec les boutons UP▲/DOWN▼.

## **FONCTION MANUELLE.-**

Avec les touches UP▲/DOWN▼ sélectionner la fonction manuel P1 et appuyer sur ENTER. Appuyer sur la touche START/STOP pour démarrer l'exercice et avec les touches UP▲/DOWN▼ augmenter ou baisser la résistance de l'exercice. L'appareil dispose de 24 niveaux de freinage. Si dans l'état initial, vous appuyez sur la touche START/STOP l'exercice commencera directement en mode manuel.

## **Programmation de la durée.-**

Si après avoir sélectionné la fonction manuelle, vous appuyez sur la touche ENTER, la fenêtre durée clignotera. En appuyant sur les touches UP▲/DOWN▼, vous pourrez programmer la durée de l'exercice entre 5 et 99 minutes. Pour commencer l'exercice, sélectionner la durée et appuyer sur la touche START/STOP.

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.-**

Si après avoir sélectionné la fonction manuel, vous appuyez deux fois sur la touche ENTER, la fenêtre distance clignotera. En appuyant sur les touches UP/DOWN, vous pourrez programmer la distance de l'exercice entre 1 et 99 km. Pour commencer l'exercice, sélectionner la distance et appuyer sur la touche START/STOP. 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.-**

Si après avoir sélectionné la fonction manuelle, vous appuyez trois fois sur la touche ENTER, la fenêtre calories clignotera. En appuyant sur les touches UP▲/DOWN▼, vous pourrez programmer les calories de l'exercice entre 10 et 990 calories. Pour commencer l'exercice, sélectionner les calories et appuyer sur la touche START/STOP. 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.

#### **FONCTION PROGRAMMES.-**

Avec les touches UP▲/DOWN▼ sélectionner la fonction PROGRAM P3 – P12. Pour commencer l'exercice, appuyer sur la touche START/STOP. Pour programmer la durée, la distance et/ou les calories, faire comme indiqué ci-après: Après avoir sélectionné le

programme et avant d'appuyer sur la touche START/STOP.

Appuyer sur ENTER pour programmer la durée avec les touches UP▲/DOWN▼. Dans durée du programme seront ainsi répartie dans les 8 étapes. Pour programmer la distance, appuyer sur ENTER. Pour programmer les calories, appuyer à nouveau sur ENTER. Pour commencer l'exercice, appuyer sur la touche START/STOP. Après avoir commencé l'exercice, vous pouvez modifier la résistance de freinage en appuyant sur les touches UP▲/DOWN▼.

#### **PROGRAMME WATTS CONSTANTS.**

En appuyant sur les touches UP▲/DOWN▼ sélectionner la fonction WATT P2 et appuyer sur ENTER.

Pour programmer la durée appuyer sur ENTER. Pour programmer la distance, appuyer sur ENTER. Pour programmer les calories, appuyer à nouveau sur ENTER. Pour commencer l'exercice, appuyer sur la touche START/STOP.

En appuyant sur les touches UP▲/DOWN▼, vous pourrez programmer les watts de l'exercice entre 30 et 260 watts.

Le niveau de l'effort de l'exercice se réglera automatiquement d'après la vitesse et les watts sélectionnés.

#### **PROGRAMMES POUR LE CONTROLE DE LA FREQUENCE CARDIAQUE.-**

Avec les touches UP▲/DOWN▼ sélectionner l'option voulue HRC60 (60%), HRC70, (70%), HRC85 (85%) ou THR et appuyer sur ENTER.

Les trois premières indiquent le pourcentage concernant le pouls cardiaque maximum (220-âge) et la quatrième est utilisée pour introduire manuellement la fréquence cardiaque cible. Si vous choisissez HRC60, HRC70 ou HRC85 vous devrez utiliser les touches UP▲/DOWN▼ pour introduire l'âge. Si vous choisissez THR, il faudra utiliser les touches UP▲/DOWN▼ pour sélectionner la fréquence cardiaque voulue. Pour commencer l'exercice, appuyer sur la touche START/STOP.

Le niveau de freinage sera automatiquement réglé d'après la valeur du pouls sélectionnée. Si la valeur du pouls est en dessous de la valeur cible, le freinage augmentera un niveau toutes les 30 secondes jusqu'à atteindre le maximum de 24. Si la valeur du pouls dépasse la valeur cible, le moniteur émettra un signal sonore et le freinage baissera d'un niveau toutes les 15 secondes jusqu'à atteindre le minimum de 1. Si malgré cela, la valeur du pouls dépasse encore la valeur cible pendant plus de 30 secondes, le moniteur s'arrêtera pour éviter tous risques à l'utilisateur et il émettra un signal sonore d'avertissement.

Pour programmer la durée, la distance et les calories, faire comme indiqué ci-après: Après avoir sélectionné le programme du pouls cardiaque et avant d'appuyer sur la touche START/STOP, appuyer sur ENTER pour programmer la durée avec les touches UP▲/DOWN▼. Pour programmer la distance, appuyer à nouveau sur ENTER. Enfin, pour programmer les calories, appuyer à nouveau sur ENTER. Pour commencer l'exercice, appuyer sur la

touche START/STOP.

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

## **FUNCTION RANDOM.-**

Avec les touches UP▲/DOWN▼ sélectionner la fonction P13 RANDOM. Pour commencer l'exercice, appuyer sur la touche START/STOP.

Pour programmer la durée, la distance et/ou les calories, faire comme indiqué ci-après: Après avoir sélectionné le programme et avant d'appuyer sur la touche START/STOP, appuyer sur ENTER pour programmer la durée avec les touches UP▲/DOWN▼. Dans la durée du programme seront ainsi réparties dans les 10 étapes. Pour programmer la distance, appuyer sur ENTER. Pour programmer les calories, appuyer à nouveau sur ENTER. Pour commencer l'exercice, appuyer sur la touche START/STOP. Après avoir commencé l'exercice, vous pouvez modifier la résistance de freinage en appuyant sur les touches UP▲/DOWN▼.

## **MODE D'EMPLOI DU HAND-GRIP MESURE DU POULS.-**

### **POULS Hand-grip.**

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.3, la fonction pous ne fonctionnera pas.

Si la lettre «P» s'affiche à l'écran ou si le cœur ne clignote pas, vérifier que vos mains sont bien posées sur les senseurs.

### **GUIDE DES PROBLÈMES.-**

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

**Solution:**

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

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

**Solution:**

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

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

### **Transformateur**

**Problème:** Le moniteur ne s'allume pas.

**Solution:**

a. Vérifier la connexion sur 220V.

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

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

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

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

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

## **ANSTELLEN.-**

Um den Monitor anzustellen, müssen Sie zuerst den Adapter in eine Steckdose (220 V- 240 V) einstecken, der mit der Maschine geliefert wird und das Adapterterminal an den Stecker, der sich im unteren hinteren Bereich der Maschine befindet. (Abb. 4)

Wenn Sie während der Ausübung die Taste START/STOP drücken, werden alle Funktionen des Geräts gestoppt. Wenn Sie erneut START/STOP drücken, werden alle Funktionen wieder aufgenommen.

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

**Wichtig:** Entsorgen Sie elektronische Komponenten in speziellen Containern Fig.1.

## **FUNKTIONEN DES MONITORS.-**

Dieser Monitor verfügt über 5 Tasten: UP, DOWN, START/ STOP; ENTER, RESET. In der oberen rechten Ecke des Bildschirms wird die Bremsintensität angezeigt. Unten vom Bildschirm wird ZEIT, RPM, GESCHWINDIGKEIT; DISTANZ; KALORIEN; WATT und PULS angezeigt. Drücken Sie enter, um während der Trainingseinheit den angezeigten Wert zu ändern.

Dieser Monitor verfügt auch über 1 manuelles Programm, 1 Watt Programm, 10 vordefinierte Programme mit unterschiedlichem Widerstand; 1 beliebiges Programm und 4 Programm zur Kontrolle der Herzfrequenz.

## **ÜBERGANG VON EINEM ARBEITSMODUS ZUM NÄCHSTEN.-**

Dieser Monitor bietet die Möglichkeit mit 5 verschiedenen Modi zu arbeiten: Manuell, Programm, Watt, Puls (H.R.C.) und beliebiges (RANDOM).

Um während der Trainingseinheit von einem Modus zum nächsten zu wechseln, drücken Sie die Taste START/STOP, um den Monitor anzuhalten, drücken Sie danach RESET und wählen Sie mit den Tasten UP▲/DOWN▼ den gewünschten Modus.

## **MANUELLE FUNKTION.-**

Mit den Tasten UP▲/DOWN▼ wählen Sie die manuelle Funktion P1 und drücken Sie ENTER. Drücken Sie die Taste START/STOP, um die Übung zu beginnen und mit den Tasten UP▲/DOWN▼ erhöhen oder verringern Sie den Widerstand der Übung, wobei Ihnen 24 verschiedene Niveaus zur Verfügung stehen. Wenn Sie zu Beginn die Taste START/STOP drücken, beginnt die Übung direkt in der manuellen Funktion.

## **Programmierung der Zeit.-**

Wenn Sie nach dem Wählen der manuellen Funktion die Taste MODE drücken, blinkt das Fenster der Zeit. Sie können die Zeit Ihrer Übung programmieren, indem Sie die Tasten UP▲/DOWN▼ drücken (5-99 Minuten).

Wählen Sie die Zeit und drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen.

Die Zeit wird zurücklaufen, bis der Wert „Null“ erreicht wird und der Monitor piept, um anzuzeigen, dass der programmierte Wert erreicht ist.

#### **Programmierung der Entfernung.-**

Wenn Sie nach dem Wählen der manuellen Funktion die Taste MODE zwei Mal drücken, blinkt das Fenster der Entfernung. Sie können die Distanz Ihrer Übung programmieren, indem Sie die Tasten UP▲/DOWN▼ drücken (1- 99 Km). Wählen Sie die Distanz und drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen. Die Distanz wird zurücklaufen, bis der Wert „Null“ erreicht wird und der Monitor piept, um anzuzeigen, dass der programmierte Wert erreicht ist.

#### **Programmierung der Kalorien.-**

Wenn Sie nach dem Wählen der manuellen Funktion die Taste ENTER drei Mal drücken, blinkt das Fenster der Kalorien. Sie können die Kalorien Ihrer Übung programmieren, indem Sie die Tasten UP▲/DOWN▼ drücken (10 - 990 Kalorien). Wählen Sie die Kalorien und drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen. Die Kalorien werden zurücklaufen, bis der Wert „Null“ erreicht wird und der Monitor piept, um anzuzeigen, dass der programmierte Wert erreicht ist.

#### **FUNKTION PROGRAMME.-**

Mit den Tasten UP▲/DOWN▼ wählen Sie die Funktion PROGRAM P3 – P12. Drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen. Zum Programmieren von Zeit, Distanz und/oder Kalorien folgen Sie diesen Schritten: Nachdem Sie das

Programm gewählt haben und bevor Sie die Taste START/STOP drücken, drücken Sie ENTER, um die Zeit mit den Tasten UP▲/DOWN▼ zu programmieren. In diesem Fall ist die Dauer des Programmes in 8 Stufen unterteilt. Drücken Sie ENTER, um die Distanz zu programmieren. Drücken Sie erneut ENTER, um die Kalorien zu programmieren. Drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen.

Nach Beginn der Übung können Sie den Widerstand regulieren, indem Sie UP▲/DOWN▼ drücken.

#### **PROGRAMM MIT KONSTANTER WATTZAHL**

Wählen Sie die Funktion WATT P2 mit den Tasten UP▲/DOWN▼ und drücken Sie ENTER. Drücken Sie ENTER, um der Zeit zu programmieren. Drücken Sie ENTER, um die Distanz zu programmieren. Drücken Sie erneut ENTER, um die Kalorien zu programmieren. Drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen.

Sie können die Wattzahl Ihrer Übung programmieren, indem Sie die Tasten UP▲/DOWN▼ drücken (30 – 260 Watt).

Das Niveau der Anstrengung bei der Übung passt sich automatisch in Abhängigkeit von der gewählten Geschwindigkeit und Wattzahl an.

#### **PROGRAMME ZUR KONTROLLE DER HERZFREQUENZ.-**

Wählen Sie mit den Tasten UP▲/DOWN▼ die gewünschte Option HRC60 (60%), HRC70, (70%), HRC85 (85%) oder THR und drücken Sie die Taste ENTER.



Die ersten drei geben den Prozentsatz hinsichtlich der höchsten Herzfrequenz (220 – Alter) an und die vierte wird verwendet, um die Zielfrequenz manuell einzugeben. Wenn Sie HRC60, HRC70 oder HRC85 wählen, geben Sie bitte über die Tasten UP▲/DOWN▼ Ihr Alter an.. Wenn Sie THR wählen, müssen Sie die Tasten UP▲/DOWN▼ benutzen, um die gewünschte Herzfrequenz zu wählen. Drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen. Der Widerstand wird automatisch gemäss der gewünschten Pulsfrequenz eingestellt. Ist der Pulswert unter dem Zielwert, wird der Widerstand automatisch alle 30 Sekunden erhöht bis zu einem Höchstwert von 24. Ist der Pulswert über dem Zielwert, piepst der Monitor und der Widerstand verringert sich alle 15 Sekunden bis zu dem niedrigsten Wert 1. Wenn selbst so noch der Puls länger als 30 Sekunden über dem Zielwert liegt, stellt sich der Monitor zum Schutz des Nutzers aus und piept zur Warnung.

Zum Programmieren von Zeit, Distanz und Kalorien folgen Sie diesen Schritten: Nachdem Sie das Programm der Herzfrequenz gewählt haben und bevor Sie die Taste START/STOP drücken, drücken Sie ENTER, um die Zeit mit den Tasten UP▲/DOWN▼ zu programmieren. Drücken Sie erneut ENTER, um die Distanz zu programmieren. Drücken Sie erneut ENTER, um die Kalorien zu programmieren. Drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen.

Bei diesen Programmen müssen die Hände auf den Pulssensoren (R) liegen.

## **FUNKTION RANDOM.-**

Mit den Tasten UP▲/DOWN▼ wählen Sie die Funktion P13 RANDOM. Drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen. Zum Programmieren von Zeit, Distanz und/oder Kalorien folgen Sie diesen Schritten: Nachdem Sie das Programm gewählt haben und bevor Sie die Taste START/STOP drücken, drücken Sie ENTER, um die Zeit mit den Tasten UP▲/DOWN▼ zu programmieren. In diesem Fall wird die Programmdauer zwischen den 24 Niveaus aufgeteilt. Drücken Sie ENTER, um die Distanz zu programmieren. Drücken Sie erneut ENTER, um die Kalorien zu programmieren. Drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen.

Nach Beginn der Übung können Sie den Widerstand regulieren, indem Sie UP▲/DOWN▼ drücken.

## **ANWEISUNGEN**

### **VERWENDUNG DES HAND-GRIP PULSMESSUNG.-**

#### **PULS Handgrip**

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

Wenn beide Hände auf den Sensoren liegen, beginnt das Herz auf der rechten Seite des Displays zu blinken, das PULSE des Monitors anzeigt und nach einigen Sekunden erscheint Ihre Herzfrequenz.

Dies funktioniert nur, wenn Sie beide Arme korrekt aufgelegt haben, wie die Fig.3 zeigt.

Erscheint auf dem Bildschirm ein „P“ oder blinkt ein Herz, versichern Sie

sich, dass beide Hände auf den Sensoren liegen.

### **PROBLEMLÖSUNG.-**

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

#### **Lösung:**

a.- Überprüfen Sie ob das Verbindungskabel angeschlossen ist.

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

#### **Lösung:**

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

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

### **Transformator**

**Problem:** Der Motor geht nicht an.

#### **Lösung:**

a.-Überprüfen Sie den 220V-Anschluss.

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

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

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

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

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

## **COLOCAÇÃO EM MARCHA.-**

Para colocar em marcha o monitor, em primeiro lugar tem que ligar o adaptador, que se fornece com a máquina, a uma ficha de electricidade (220 v.- 240 v) e o terminal do adaptador à tomada situada na parte inferior traseira da máquina. (Fig 4)

Se durante a realização o exercício carregar no botão START/STOP, todas as funções do monitor electrónico pararão. Se carregar de novo em START/STOP, todas as funções irão pôr-se de novo em funcionamento.

O monitor apagar-se-á automaticamente quando a unidade estiver 4 minutos parada.

**Importante:** Deposite os componentes electrónicos em contentores especiais, Fig.1.

## **FUNÇÕES DO MONITOR.-**

Este monitor dispõe de 5 teclas: UP, DOWN, START/ STOP; ENTER, RESET. O nível de travagem é mostrado no canto superior direito da tela. O TIME, RPM, SPEED, DISTANCE são indicados na parte inferior da tela; as CALORIAS, as WATIOS; O PULSO. Pressione ENTER durante o exercício para alterar o valor exibido.

Este monitor dispõe também de 1 programa manual, 1 programa de watt, 10 programas pré-definidos de níveis de dificuldade, 1 programa de forma aleatória e 4 programas de controlo de ritmo cardíaco.

## **PASSAGEM DE UM MODO DE TRABALHO PARA OUTRO.-**

Este monitor tem a possibilidade de trabalhar com 5 modos diferentes: Manual, Programas, Watt, Pulsação (H.R.C.) e aleatório (RANDOM).

Para passar de um modo para outro durante o exercício, é necessário carregar no botão START/STOP para parar o monitor, depois pressionar RESET e, usando os botões UP▲/DOWN▼, seleccionar o modo desejado.

## **FUNÇÃO MANUAL.-**

Carregando nas teclas UP▲/DOWN▼, seleccione a função Manual P1 e carregue em ENTER. Carregue na tecla START / STOP para iniciar o exercício e com as teclas UP▲/DOWN▼ suba ou baixe a resistência do exercício, tendo 24 níveis de dificuldade. Se no estado inicial carregar na tecla START / STOP, começará o exercício em função Manual directamente.

## **Programação de tempo.-**

Se após seleccionar a função Manual carregar na tecla ENTER, piscará a janela do tempo. Carregando nas teclas UP▲/DOWN▼, pode programar o tempo do seu exercício entre (5-99 Minutos). Seleccione o tempo e carregue em START/STOP para começar o exercício. O tempo irá diminuindo até alcançar o valor "zero", e o monitor vai apitar para o advertir de que chegou ao valor programado.

### **Programação da distância.-**

Se após seleccionar a função Manual carregar na tecla ENTER duas vezes, piscará a janela da distância. Carregando nas teclas UP/ DOWN, pode programar a distância do seu exercício entre (1- 99 Km). Seleccione a distância e carregue em START/STOP para começar o exercício. A distância irá diminuindo até alcançar o valor «zero» e o monitor emitirá uns avisos sonoros, advertindo-o que chegou ao valor programado.

### **Programação das calorias.-**

Se após seleccionar a função Manual carregar na tecla ENTER três vezes, piscará a janela das calorias. Carregando nas teclas UP▲/DOWN▼, pode programar as calorias do seu exercício entre (10-990 Cal). Seleccione as calorias e carregue em START/STOP para começar o exercício. As calorias diminuirão até alcançar o valor “zero“, e o monitor emitirá uns avisos sonoros, advertindo-o que chegou ao valor programado.

### **FUNÇÃO PROGRAMAS.-**

Carregando nas teclas UP▲/DOWN▼, seleccione a função PROGRAM P3 – P12. Carregue em START/STOP para começar o exercício.

Para programar tempo, distância e/ou calorias leve a cabo os passos que se indicam de seguida. Uma vez seleccionado o programa e antes de carregar na tecla START/STOP, carregue na tecla ENTER para programar o tempo utilizando as teclas UP▲/DOWN▼. Neste caso, a duração do programa será repartida entre as 8 escalas. Carregue em

ENTER para programar a distância. Volte a carregar em ENTER para programar as calorias. Carregue na tecla START/STOP para começar o exercício.

Uma vez começado o exercício, pode variar a resistência de dificuldade carregando as teclas UP▲/DOWN▼.

### **PROGRAMA DE WATTS CONSTANTES**

Carregando nas teclas UP▲/DOWN▼, seleccione a função WATT P2 e carregue em ENTER. Carregue em ENTER para programar o tempo. Carregue em ENTER para programar a distância. Volte a carregar em ENTER para programar as calorias. Carregue na tecla START/STOP para começar o exercício.

Carregando nas teclas UP▲/DOWN▼, pode programar os watts do seu exercício entre (30 - 260 Watt.).

O nível de esforço do exercício autoajustar-se-á em função da velocidade e dos watts seleccionados.

### **PROGRAMAS DO CONTROLO DO RITMO CARDÍACO.-**

Com as teclas UP▲/DOWN▼, seleccione a opção desejada HRC60 (60%), HRC70, (70%), HRC85 (85%) ou THR e carregue na tecla ENTER. As três primeiras indicam a percentagem relativamente à pulsação cardíaca máxima (220-idade) e a quarta utiliza-se para introduzir o ritmo cardíaco objectivo de forma manual. Se escolher HRC 60, HRC 70 ou HRC 85, deverá utilizar as teclas UP▲/DOWN▼ para inserir a idade.

Se escolher THR, deverá utilizar as teclas UP▲/DOWN▼ para seleccionar o ritmo cardíaco desejado. Carregue em START/STOP para começar o exercício. O nível de dificuldade ajustará-se automaticamente de acordo com o valor de pulsação seleccionado.

Se o valor de pulsação estiver abaixo do valor objectivo, a dificuldade aumentará um nível a cada 30 segundos até chegar ao máximo de 24. Se o valor de pulsação estiver acima do valor objectivo, o monitor emitirá uns avisos sonoros e a dificuldade diminuirá um nível a cada 15 segundos até chegar a um mínimo de 1. Se ainda assim o valor da pulsação se mantiver acima do valor objectivo durante mais de 30 segundos, o monitor parará para protecção do utilizador e emitirá uns avisos sonoros.

Para programar tempo, distância e calorías leve a cabo os passos que se indicam de seguida. Uma vez seleccionado o programa de pulsação cardíaca e antes de carregar na tecla START/STOP, carregue na tecla ENTER para programar o tempo utilizando as teclas UP▲/DOWN▼. Volte a carregar ENTER para programar a distância. Por último, volte a carregar ENTER para programar as calorías. Carregue na tecla START/STOP para começar o exercício.

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

### **FUNÇÃO RANDOM.-**

Carregando nas teclas UP▲/DOWN▼, seleccione a função RANDOM P13. Carregue em

START/STOP para começar o exercício.

Para programar tempo, distância e/ou calorías leve a cabo os passos que se indicam de seguida.

Uma vez seleccionado o programa e antes de carregar na tecla START/STOP, carregue na tecla ENTER para programar o tempo utilizando as teclas UP▲/DOWN▼. Neste caso, a duração do programa será repartida entre as dezasseis escalas. Carregue em ENTER para programar a distância. Volte a carregar em ENTER para programar as calorías. Carregue na tecla START/STOP para começar o exercício.

Uma vez começado o exercício, pode variar a resistência de dificuldade carregando as teclas UP▲/DOWN▼.

## **INSTRUÇÕES - USO DO HAND-GRIP MEDIÇÃO DE PULSAÇÃO.-**

### **PULSAÇÃO Hand-grip.-**

A pulsação deste modelo mede-se colocando ambas as mãos nos sensores (R), que estão localizados nos punhos, como se indica na Fig.2.

Uma vez colocadas ambas as mãos nos sensores, começará a piscar o coração na parte direita do display que indica PULSE e ao cabo de uns segundos aparecerá o valor do seu ritmo cardíaco.

Se não tiver colocadas ambas as mãos correctamente como mostra a Fig.3, a pulsação não funciona.

Se no display aparece um «P» ou não piscar o coração, assegure-se de que tem colocadas ambas as mãos nos sensores.

## **GUIA DE PROBLEMAS.-**

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

**Solução:**

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

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

**Solução:**

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

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

### **Transformador**

**Problema:** o monitor não acende.

**Solução:**

a.- Verifique a ligação a 220V.

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

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

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

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

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

## AVVIAMENTO.-

Per avviare il monitor innanzitutto bisogna inserire l'adattatore che si fornisce con la macchina ad una presa di corrente (220 v.- 240 v) ed il terminale dell'adattatore nella spina situata nella parte inferiore posteriore della macchina. (Fig. 4)

Se, durante la realizzazione dell'esercizio, si preme il pulsante START/STOP tutte le funzioni del dispositivo elettronico si fermeranno. Premendo di nuovo START/STOP tutte le funzioni inizieranno a funzionare di nuovo.

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

**Importante:** Depositare i componenti elettronici negli appositi contenitori speciali, Fig.1.

## FUNZIONI DEL MONITOR.-

Il presente monitor dispone di 5 tasti: UP, DOWN, START/ STOP; ENTER, RESET. In alto a destra del monitor viene mostrato il livello di resistenza. Nella parte inferiore viene indicato TEMPO, RPM, VELOCITÀ, DISTANZA, CALORIE, WATTS, PULSAZIONI. Pulsare ENTER durante l'esercizio per cambiare il valore visualizzato.

Questo monitor dispone inoltre di 1 programma manuale, 1 programma Watt, 10 programmi predefiniti dei livelli di frenata, 1 programma casuale e 4 programmi per il controllo del ritmo cardiaco.

## PASSAGGIO DA UNA MODALITÀ DI ATTIVITÀ AD UN'ALTRA.-

Questo monitor permette esercitarsi utilizzando 5 diverse modalità: Manuale, Programmi, Watt, Polso (H.R.C.) e casuale (RANDOM). Per passare da una modalità ad un'altra durante l'esercizio bisogna premere il pulsante START/STOP per fermare il monitor, in seguito premere RESET e, utilizzando i pulsanti UP▲/DOWN▼ selezionare la modalità preferita.

Premendo il tasto QUICKSTART direttamente inizierà in modalità manuale.

## FUNZIONE MANUALE.-

Premendo i tasti UP▲/DOWN▼ selezionare la funzione manuale P1 e premere ENTER. Premere il tasto START / STOP per iniziare l'esercizio e con i tasti UP▲/DOWN▼ aumentare o diminuire la resistenza dell'esercizio, avendo a disposizione 24 livelli di frenata. Se durante lo stato iniziale si preme il tasto START/STOP l'esercizio inizierà direttamente in funzione manuale.

## Programmazione del tempo.-

Se dopo aver selezionato la funzione manuale si preme il tasto ENTER due volte, vi lampeggerà la finestra della distanza. Premendo i tasti UP/DOWN, si può programmare la distanza del vostro esercizio tra (1-99 km). Selezionare la distanza e premere START/STOP per iniziare l'esercizio. la distanza diminuirà fino a raggiungere il valore "zero" ed il monitor emetterà dei segnali acustici avvisando che si è giunti al valore programmato.

### **Programmazione delle calorie.-**

Se dopo aver selezionato la funzione manuale si preme il tasto ENTER tre volte, vi lampeggerà la finestra delle calorie. Premendo i tasti UP▲/DOWN▼, si possono programmare le calorie del vostro esercizio tra (10-990 Cal). Selezionare le calorie e premere START/STOP per iniziare l'esercizio. le calorie diminuiranno fino a raggiungere il valore "zero" ed il monitor emetterà dei segnali acustici avvisando che si è giunti al valore programmato.

### **FUNZIONE PROGRAMMI.-**

Premendo i tasti UP▲/DOWN▼ selezionare la funzione PROGRAM P1 – P12. Premere START / STOP per iniziare l'esercizio.

Per programmare il tempo, la distanza e/o le calorie eseguire i seguenti passi. Una volta selezionato il programma e prima di premere il tasto START/STOP, premere il tasto ENTER per programmare il tempo utilizzando i tasti UP▲/DOWN▼. In questo caso la durata del programma è suddivisa tra le 8 scale. Premere ENTER per programmare la distanza. Premere di nuovo ENTER per programmare le calorie. Premere il tasto START/STOP per iniziare l'esercizio. Una volta iniziato l'esercizio si può decidere di cambiare la resistenza di frenata premendo i tasti UP▲/DOWN▼.

### **PROGRAMMA DEI WATTS COSTANTI**

Premendo i tasti UP▲/DOWN▼ selezionare la funzione WATTS P2 e premere ENTER. Premere ENTER per programmare il tempo.

Premere ENTER per programmare la distanza. Premere di nuovo ENTER per programmare le calorie. Premere il tasto START / STOP per iniziare l'esercizio.

Premendo i tasti UP▲/DOWN▼, si possono programmare i watt del vostro esercizio tra (30-260 Watt).

Il livello di sforzo dell'esercizio si auto-regolerà in funzione della velocità e dei watts selezionati.

### **PROGRAMMI PER IL CONTROLLO DEL RITMO CARDIACO.-**

Con i tasti UP▲/DOWN▼ selezionare l'opzione desiderata HRC60 (60%), HRC70, (70%), HRC85 (85%) o THR e premere il tasto ENTER. Le prime tre indicano la percentuale rispetto alle pulsazioni cardiache massime (220-età) e la quarta si utilizza per introdurre il ritmo cardiaco oggettivo in modo manuale. Se viene selezionato HRC60, HRC70 o HRC85 bisognerà usare i tasti UP▲/DOWN▼ per introdurre l'età. Se si sceglie THR, si dovranno utilizzare i tasti UP▲/DOWN▼ per selezionare il ritmo cardiaco desiderato. Premere START / STOP per iniziare l'esercizio. Il livello di frenata si regola automaticamente secondo il valore del polso selezionato. Se il valore del polso è inferiore al valore oggettivo, la frenata aumenterà un livello ogni 30 secondi fino a raggiungere un massimo di 24. Se il valore del polso è al di sopra del valore oggettivo il monitor emetterà un segnale acustico di avviso e la frenata diminuirà un livello ogni 15 secondi fino ad arrivare ad un minimo di 1.



Nonostante ciò se il valore del polso si mantiene al di sopra del valore obiettivo per più di 30 secondi, il monitor si fermerà come protezione per l'utente ed emetterà una serie di segnali acustici di avviso.

Per programmare il tempo, la distanza e le calorie eseguire i seguenti passi. Una volta selezionato il programma del polso cardiaco e prima di premere il tasto START/STOP, premere il tasto ENTER per programmare il tempo utilizzando i tasti UP▲/DOWN▼. Premere di nuovo ENTER per programmare la distanza.

Infine premere di nuovo ENTER per programmare le calorie. Premere il tasto START/STOP per iniziare l'esercizio. In questi programmi le mani devono essere appoggiate sui sensori del polso (R).

## **FUNZIONE RANDOM.-**

Premendo i tasti UP▲/DOWN▼ selezionare la funzione RANDOM P13. Premere START/STOP per iniziare l'esercizio.

Per programmare il tempo, la distanza e/o le calorie eseguire i seguenti passi. Una volta selezionato il programma e prima di premere il tasto START/STOP, premere il tasto ENTER per programmare il tempo utilizzando i tasti UP▲/DOWN▼. In questo caso la durata del programma è suddivisa tra le sedici scale. Premere ENTER per programmare la distanza. Premere di nuovo ENTER per programmare le calorie. Premere il tasto START/STOP per iniziare l'esercizio.

Una volta iniziato l'esercizio si può decidere di cambiare la resistenza di frenata premendo i tasti UP▲/DOWN▼.

## **ISTRUZIONI – USO DELL'HAND-GRIP MISURAZIONE DEL POLSO.- POLSO Hand-grip.**

In questo modello, il polso si misura collocando entrambe le mani sui sensori (R), i quali sono collocati sul manubrio come indica la Fig.2.

Una volta collocate entrambe le mani sui sensori, inizierà a lampeggiare il cuore sulla parte destra dello schermo che indica PULSE sullo schermo del monitor, trascorsi alcuni secondi approssimativamente apparirà il valore del vostro ritmo cardiaco.

Se non avete entrambe le mani collocate correttamente come indica la Fig.3, il polso non funziona.

Se sullo schermo appare una «P» oppure non lampeggia il cuore, assicurarsi che entrambe le mani sono collocate sui sensori.

## **SOLUZIONE AI PROBLEMI.-**

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

**Soluzione:**

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

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

**Soluzione:**

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

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

## **Trasformatore**

**Problema:** Non si accende il monitor.

**Soluzione:**

- a.- Verificare la connessione a 220V.
- b.- Verificare la connessione di uscita del trasformatore alla macchina.
- c.- Verificare la connessione dei cavi del tubo remo.

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

colpi.

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

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

## **STARTEN.-**

Als u de monitor wilt inschakelen, moet u eerst de adapter, geleverd bij het toestel, in het stopcontact (220 V – 240 V) steken en de adapteraansluiting in de fitting onderaan het toestel. (Fig 4)

Als u op een willekeurig tijdstip gedurende het oefenen op de knop START/STOP drukt, zullen alle functies van het toestel stoppen. Opnieuw op de knop START/STOP drukken zal het toestel weer laten starten.

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

**Belangrijk:** Deponeer elektronische componenten in speciale containers, Fig.1.

## **FUNCTIES VAN DE MONITOR.-**

Dit elektronische apparaat heeft 5 functietoetsen: UP, DOWN, START/STOP; ENTER, RESET. In de rechterbovenhoek van het scherm wordt het intensiteitsniveau weergegeven. In het onderste deel van het scherm worden de oefenduur, RPM (omwentelingen per minuut), de snelheid, de afstand, de calorieën, het gegenereerde vermogen (in Watt) en de hartslag weergegeven. Druk op ENTER gedurende de oefening om de getoonde waarde te veranderen.

Deze monitor heeft ook 1 manueel programma, 1 watt-programma, 10 programma's met vooraf ingesteld inspanningsniveau, 1 willekeurig programma en 4 controleprogramma's voor de hartfrequentie.

## **VAN DE ENE OPERATIEMODUS OVERGAAN OP DE ANDERE.-**

Deze monitor biedt u de mogelijkheid in 5 verschillende modi te opereren: Manual (Manueel), Program (Programma), Fitness, Watt, H.R.C. (DOELHARTFREQUENTIE) en willekeurig (RANDOM).

Als u van de ene modus wilt overgaan op de andere gedurende de oefening, druk op de START/STOP-knop om de monitor te laten stoppen, druk vervolgens op RESET en selecteer, met behulp van de toetsen UP▲/DOWN▼, de gewenste modus.

## **MANUELE FUNCTIE.-**

Gebruik de toetsen UP▲/DOWN▼ om de functie MANUAL (manueel) P1 te selecteren en druk op ENTER. Druk op de toets START/STOP om met oefenen te beginnen en gebruik de toetsen UP▲ / DOWN▼ om het inspanningsniveau te verhogen of verlagen. Er zijn 24 inspanningsniveaus. Als u op START/STOP drukt terwijl u zich op het beginscherm bevindt, zal het oefenen meteen in manuele modus beginnen.

## **Een tijdslijmiet programmeren.-**

Als u na het selecteren van de manuele modus op ENTER drukt, zal het tijdsvenster gaan knippen. Door op de toetsen UP▲/DOWN▼ te drukken, kunt u een tijdslijmiet programmeren voor de oefening (tussen 5-99 minuten). Selecteer de tijd en druk op START/STOP om met de oefening te beginnen.

De tijd zal beginnen af te tellen totdat nul is bereikt en de monitor zal verschillende malen piepen om u te waarschuwen dat u de geprogrammeerde waarde hebt bereikt.

#### **Een afstandslimiet programmeren.-**

Als u na het selecteren van de manuele modus tweemaal op ENTER drukt, zal het afstandsvenster gaan knipperen. Door op de toetsen UP▲/DOWN▼ te drukken, kunt u een afstand voor uw oefening programmeren (tussen 1 – 99 km). Selecteer de afstand en druk op START/STOP om met de oefening te beginnen. De afstand zal beginnen af te tellen totdat nul is bereikt en de monitor zal verschillende malen piepen om u te waarschuwen dat u de geprogrammeerde waarde hebt bereikt.

#### **Een calorielimiet programmeren.-**

Als u na het selecteren van de manuele modus driemaal op ENTER drukt, zal het calorievenster gaan knipperen. Door op de toetsen UP▲/DOWN▼ te drukken, kunt u de calorieën voor uw oefening programmeren (tussen 10 – 990 Cal.). Selecteer de calorieën en druk op START/STOP om met de oefening te beginnen. De calorieën zullen beginnen af te tellen totdat nul is bereikt en de monitor zal verschillende malen piepen om u te waarschuwen dat u de geprogrammeerde waarde hebt bereikt.

#### **PROGRAMMAFUNCTIE.-**

Gebruik de toetsen UP▲/DOWN▼ om een van de programma's P3 – P12 te selecteren. Druk op START / STOP om met de oefening te beginnen.

Zodra het programma geselecteerd is en voordat u op START/STOP drukt,

drukt u op ENTER om de tijd te programmeren, gebruik makende van de toetsen UP▲/DOWN▼.

In dit geval zal de tijd verdeeld worden in 8 fases. Druk op ENTER om de afstand te programmeren. Druk opnieuw op ENTER om de calorieën te programmeren. Druk op START/STOP om met de oefening te beginnen.

U kunt het inspanningsniveau variëren gedurende de oefening door te drukken op de toetsen UP▲/DOWN▼.

#### **WATT-CONTINU PROGRAMMA**

Gebruik de toetsen UP▲/DOWN▼ om de functie WATT P2 te selecteren en druk op ENTER. Druk op ENTER om de tijd te programmeren. Druk op ENTER om de afstand te programmeren. Druk opnieuw op ENTER om de calorieën te programmeren. Druk op START/STOP om met de oefening te beginnen.

Door op de toetsen UP▲/DOWN▼ te drukken, kunt u de te produceren watts programmeren voor de oefening (tussen 30-260 Watt).

Het inspanningsniveau van de oefening zal vanzelf aangepast worden, gebaseerd op de snelheid en het aantal geselecteerde watts.

#### **CONTROLEPROGRAMMA'S VOOR DE HARTFREQUENTIE.-**

Gebruik de toetsen UP▲/DOWN▼ om de gewenste optie te selecteren HRC60 (60%), HRC70, (70%), HRC85 (85%) of THR en druk op ENTER. De eerste drie vertegenwoordigen het percentage in verhouding tot de maximum hartfrequentie (220-leeftijd) en de vierde wordt gebruikt om de hartfrequentie manueel te bepalen.

Als u voor HRC60, HRC70 of HRC85 kiest moet u met behulp van de toetsen UP▲/DOWN▼ u leeftijd invoeren. Als u THR kiest, moet u de toetsen UP▲/DOWN▼ gebruiken om de gewenste hartfrequentie te selecteren. Druk op START/STOP om met de oefening te beginnen. Het inspanningsniveau zal automatisch aangepast worden in overeenstemming met de geselecteerde waarde voor de hartfrequentie. Als de puls frequentie onder de doelwaarde ligt, zal de inspanningsinstelling elke 30 seconden verhoogd worden met één niveau totdat het maximum van 24 bereikt is. Als de puls frequentie boven de doelwaarde ligt, zal de monitor waarschuwend piepjes te horen geven en de inspanningsinstellingen elke 15 seconden met één niveau verlagen totdat het minimum van 1 bereikt is. Als na meer dan 30 seconden de puls frequentie nog steeds boven de doelwaarde blijft, zal de monitor piepen en stoppen om de gebruiker te beschermen.

Als u tijd, afstand en/of calorieën wilt programmeren, doorloop de volgende procedure: Zodra het programma voor de hartfrequentie geselecteerd is en voordat u op START/STOP drukt, drukt u op ENTER om de tijdslimiet te programmeren, gebruik makende van de toetsen UP▲/DOWN▼. Druk opnieuw op ENTER om de afstand te programmeren.

Druk nog eenmaal op ENTER om de calorieën te programmeren. Druk op START/STOP om met de oefening te beginnen.

Uw handen moeten op de pulssensoren (R) geplaatst zijn bij het

gebruik van deze programma's.

## **RANDOMFUNCTIE.-**

Gebruik de toetsen UP▲/DOWN▼ om de functie RANDOM (programma P13) te selecteren.

Druk op START / STOP om met de oefening te beginnen.

Als u tijd, afstand en/of calorieën wilt programmeren, doorloop de volgende procedure: Zodra het programma geselecteerd is en voordat u op START/STOP drukt, drukt u op ENTER om de tijd te programmeren, gebruik makende van de toetsen UP▲/DOWN▼. In dit geval zal de tijd verdeeld worden in zestien fases. Druk op ENTER om de afstand te programmeren. Druk opnieuw op ENTER om de calorieën te programmeren. Druk op START/STOP om met de oefening te beginnen.

U kunt het inspanningsniveau variëren gedurende de oefening door te drukken op de toetsen UP▲/DOWN▼.

## **INSTRUCTIES EN GEBRUIK VAN HANDGREEPPULSMETING.-**

### **Pulshandgreep**

Op dit model wordt de puls frequentie gemeten door beide handen op de sensoren (R) op het stuur te plaatsen, zoals weergegeven in Fig.2.

Als beide handen op de sensoren zijn geplaatst, zal het hartsymbool aan de rechterzijde van het scherm, gemarkeerd met PULSE, beginnen te knipperen en na een paar seconden zal er een hartfrequentielezing weergegeven worden.

Als de handen niet op de juiste wijze worden geplaatst zoals weergegeven in Fig.3, zal de pulsfunctie niet

functioneren.

Als er een «P» op het scherm verschijnt of als het hartsymbool niet knippert, controleer of beide handen op de juiste wijze op de sensoren zijn geplaatst.

## **HANDLEIDING VOOR FOUTOPSPORING.-**

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

**Oplossing:**

a.- Controleer of de verbindingkabel aangesloten is.

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

**Oplossing:**

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

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

## **Transformator**

**Probleem:** De monitor kan niet ingeschakeld worden.

**Oplossing:**

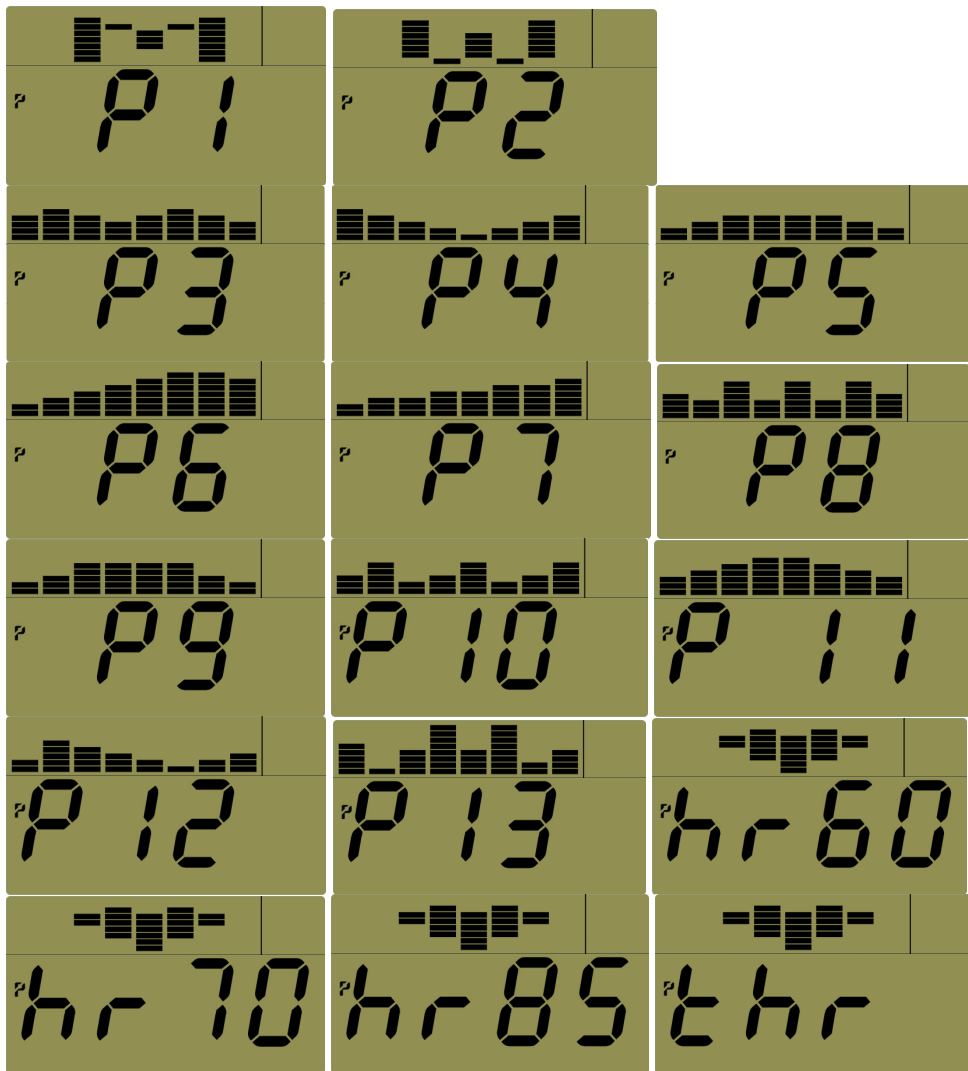
- a.- Controleer de 220 V-aansluiting
- b.- Controleer de aansluiting van de transformatoruitgang naar het toestel.
- c.- Controleer de kabelaansluitingen van de hoofdsteun.

Voorkom dat de elektronische monitor aan direct zonlicht wordt blootgesteld, aangezien dit het weergavescherm van vloeibaar kristal kan beschadigen. Stel het ook niet bloot aan water of klappen.

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

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

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



**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 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.**