



UNIDAD ELECTRÓNICA
ELECTRONIC MONITOR
UNITÉ ÉLECTRONIQUE
ELEKTRONIKEINHEIT
UNIDADE ELECTRÓNICA
IMPIANTO ELETTRONICO
ELEKTRONISCHE MONITOR

Fig.1

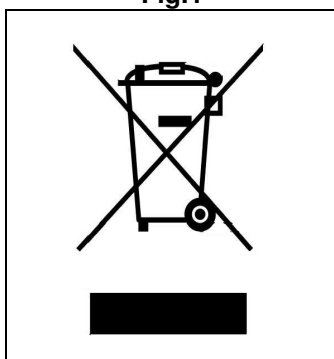


Fig.2

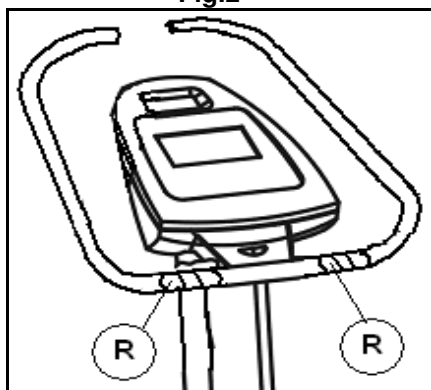


Fig.3

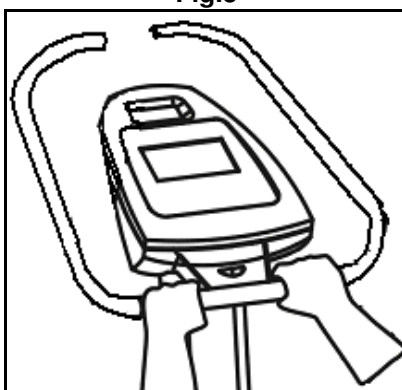
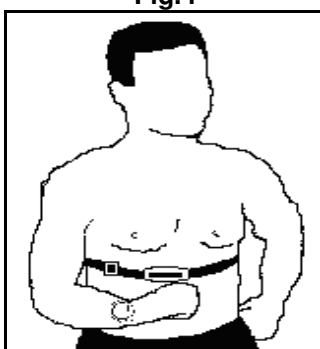


Fig.4



MONITOR ELECTRÓNICO

Al conectar la máquina el monitor se enciende mostrando U1 en el centro de la pantalla. Seleccione el usuario con las teclas ▲/▼ entre U1-U4 y pulse la tecla ENTER/MODE.

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

PUESTA EN MARCHA

El monitor se pondrá en marcha automáticamente cuando comience el ejercicio con unas 45 r.p.m de marcha (en esta maquina son en el monitor aproximadamente unos 6 km/h y se apagará cuando no llegue a dichas r.p.m.o termine el mismo.

Opcionalmente, si desea tener el monitor encendido constantemente puede enchufar el adaptador (9 v) que se suministra con la maquina a un enchufe de corriente (220 v.- 240 v) y el terminal del adaptador a la clavija situada en la parte inferior trasera de la máquina.

La pantalla se encenderá automáticamente al comenzar el ejercicio, en el programa "U1" Usuario Seleccione el usuario con las teclas ▲/▼ entre U1-U4 y pulse la tecla ENTER/MODE.

A continuación le aparecerá en el display los símbolos Hombre ♂; Mujer ♀, seleccione con las teclas ▼▲, pulse ENTER/MODE para confirmar, y le aparecerá la edad (age) entre 1-99 años, seleccione con las teclas ▼▲,

pulse ENTER/MODE para confirmar , le aparecerá la altura (Height) entre 100-200 cm.; seleccione con las teclas ▼▲, pulse ENTER/MODE para confirmar , le aparecerá el peso (Weight) entre 20-150Kg., seleccione con las teclas ▼▲, pulse ENTER/MODE para confirmar.

A continuación le aparecerán los programas que dispone el monitor.

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.

Si se trabaja sin adaptador, el monitor se apagará automáticamente cuando se deje de hacer el ejercicio. Si se trabaja con adaptador el monitor se apagará cuando la unidad esté 4 minutos parada.

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

FUNCIONES DEL MONITOR

Este monitor dispone de siete teclas: RECOVERY, FAN ON/OFF, START / STOP; RESET, ENTER/MODE; ▲; ▼. En la parte superior del monitor se muestra el PULSO / H.R.C. En el centro del monitor se muestra simultáneamente el nivel del programa que haya elegido. En la parte inferior del monitor se muestran tres ventanas que le indican la el TIEMPO / CALORÍAS; VELOCIDAD / RPM; la DISTANCIA / los WATIOS.

Este monitor dispone también de 1 programa manual; 12 programas predefinidos de niveles de frenada; 1 programa de usuario; 4 programas de control de ritmo cardíaco y 1 programa de vatios constantes.

Estando el monitor parado ó en marcha las ventanas de (TIME / CALORIES) (SPEED / RPM) y (DISTANCE / WATT), alternan su información cada cinco segundos.

PUESTA EN MARCHA DEL VENTILADOR

Para activar o desactivar el ventilador, pulsar tecla FAN ON/OFF.

Siempre que de por terminado el ejercicio compruebe que el ventilador esta apagado.

Pulsando la tecla RESET el monitor pasa a su estado de selección de programa. Pulsando la tecla RESET durante cuatro segundos el monitor se resetea, permitiendo seleccionar de nuevo el usuario pulsando las teclas ▲/▼ y ENTER/MODE.

PASO DE UN MODO DE TRABAJO A OTRO

Este monitor tiene la posibilidad de trabajar con 5 modos diferentes: Manual, Programas, Usuario (USER), Pulso (HRC) y Vatios constantes. Para pasar de un modo a otro hay que pulsar la tecla START/STOP para detener el monitor, después pulsar RESET y, usando los botones ▲/▼ y la tecla ENTER/MODE seleccionar el modo deseado.

FUNCIÓN MANUAL

Tras seleccionar el usuario aparecerán parpadeando en la zona derecha del monitor los LEDs

correspondientes a los distintos programas: MANUAL, PROGRAM, USER, H.R.C y WATT. Pulsando las teclas ▲/▼ seleccione la función manual y pulse ENTER/MODE. Pulse la tecla START / STOP para iniciar el ejercicio y con las teclas ▲/▼ suba ó baje la resistencia del ejercicio, teniendo 32 niveles de frenada. Si en el estado inicial pulsa la tecla START / STOP comenzará el ejercicio en función manual directamente.

Programación de tiempo.-

Tras seleccionar la función manual le parpadeará la ventana del tiempo. Pulsando las teclas ▲/▼, puede programar el tiempo de su ejercicio entre (0-99 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/MODE otra vez, le parpadeará la ventana de la distancia. Pulsando las teclas UP/DOWN, puede programar la distancia de su ejercicio entre (0,0- 999,9 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/MODE dos veces le parpadeara la ventana de las

calorías. Pulsando las teclas ▲/▼, puede programar las calorías de su ejercicio entre (0 - 9990 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.

Programación del HEART RATE (ritmo cardiaco).-

Si tras seleccionar la función manual pulsa la tecla ENTER/MODE tres veces le parpadeara la ventana de PULSE. Pulsando las teclas ▲/▼ puede programar el pulso cardiaco para su ejercicio entre 30-230 ppm. Seleccione el pulso cardiaco y pulse START/STOP para comenzar el ejercicio. Si el ritmo cardiaco es igual o superior al valor objetivo el monitor emitirá unos pitidos de aviso para que el usuario pedalee más despacio ó baje el nivel de frenada.

FUNCIÓN PROGRAMAS

Tras seleccionar el usuario aparecerán parpadeando en la zona derecha del monitor los LEDs correspondientes a los distintos programas: MANUAL, PROGRAM, USER, H.RC y WATT. Pulsando las teclas ▲/▼ seleccione la función PROGRAM y pulse ENTER/MODE. Pulse las teclas ▲/▼ para seleccionar el gráfico de programa (1-12) que desee para hacer su ejercicio y pulse la tecla ENTER. Pulse START/STOP para comenzar el ejercicio. Por defecto, el salto entre columnas se produce cada 0.1 km recorridos. Para programar tiempo lleve a cabo los siguientes pasos. Una vez

seleccionado el programa y antes de pulsar la tecla START/STOP, pulse la tecla ENTER/MODE para programar el tiempo utilizando las teclas ▲/▼. En este caso la duración del programa será repartido entre las dieciséis escalas. Pulse la tecla START/STOP para comenzar el ejercicio.

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

Gráficos de programas del P1 al P12.

Ver páginas finales.-

PROGRAMA DE USUARIO

Tras seleccionar el usuario aparecerán parpadeando en la zona derecha del monitor los LEDs correspondientes a los distintos programas: MANUAL, PROGRAM, USER, H.RC y WATT. Pulsando las teclas ▲/▼ seleccione la función USER y pulse ENTER/MODE. A la izquierda de la zona central de la pantalla aparecerá parpadenado la primera columna de nivel del ejercicio. Seleccione el nivel deseado para esta primera escala pulsando las teclas ▲/▼ y luego pulse ENTER/MODE. Repita el procedimiento para programar las dieciséis escalas del programa de usuario. Mantenga pulsada la tecla ENTER/MODE para salir de la configuración del perfil. Pulse la tecla START/STOP para comenzar el ejercicio.

Para programar tiempo lleve a cabo los siguientes pasos. Una vez definido el programa de usuario pulse las teclas ▲/▼ para seleccionar el tiempo. Pulse la tecla START/STOP para comenzar el ejercicio.

PROGRAMAS DEL CONTROL DEL RITMO CARDIACO

Tras seleccionar el usuario aparecerán parpadeando en la zona derecha del monitor los LEDs correspondientes a los distintos programas: MANUAL, PROGRAM, USER, H.R.C y WATT. Pulsando las teclas ▲/▼ seleccione la función H.R.C. y pulse ENTER/MODE.

Seleccione el ritmo cardiaco objetivo para el ejercicio. Con las teclas ▲/▼ seleccione la opción deseada (55%, 75%, 90% o TAG) y pulse la tecla ENTER/MODE. Las tres primeras indican el porcentaje respecto al pulso cardiaco máximo (220-edad) y la cuarta se utiliza para introducir el ritmo cardiaco objetivo de forma manual. En los tres primeros casos, en la ventana inferior del display (H.R.C.) le saldrá el valor ya calculado de su valor máximo de ritmo cardiaco. Si elige H.R.C., deberá utilizar las teclas ▲/▼ para seleccionar el ritmo cardiaco deseado y pulsar ENTER. 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 16. 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 lleve a cabo los siguientes pasos. Una vez seleccionado el programa de pulso cardiaco y antes de pulsar la tecla START/STOP, pulse la tecla ENTER para programar el tiempo utilizando las teclas ▲/▼. Pulse la tecla START/STOP para comenzar el ejercicio.

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

PROGRAMA DE WATIOS CONSTANTES

Tras seleccionar el usuario aparecerán parpadeando en la zona derecha del monitor los LEDs correspondientes a los distintos programas: MANUAL, PROGRAM, USER, H.R.C y WATT. Pulsando las teclas ▲/▼ seleccione la función WATT y pulse ENTER/MODE. Pulsando las teclas ▲/▼, puede programar los watos de su ejercicio entre (10 - 350 Watt.).

Pulse la tecla ENTER para programar el tiempo utilizando las teclas ▲/▼. Pulse la tecla START/STOP para comenzar el ejercicio.

El nivel de esfuerzo del ejercicio se autoajustará en función de la velocidad y los watos seleccionados. Tres símbolos le ayudarán a realizar el entrenamiento:

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

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

----- Indica que los watos que se están desarrollando están fuera del margen de trabajo (ya sea por exceso o por defecto) y es necesario reducir o

aumentar la velocidad acordemente. El monitor emitirá unos pitidos para indicar este estado. Si se prolonga durante más de tres minutos, el monitor dará una alarma en forma de seis pitidos y el monitor se apagará resetenado el valor de watos a cero.

MEDICIÓN DE PULSO.-

USO DEL HAND-GRIP

El pulso de este modelo se mide colocando ambas manos en los sensores (R), que están puestos en el manillar como se indica en la figura nº 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 figura nº 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.

PULSO TELEMÉTRICO

El monitor esta equipado para recibir las señales del sistema telemétrico de captación de pulso.

El sistema se compone de un receptor (D); y de un transmisor (banda de pecho) Fig 4.

Este sistema de pulso telemétrico prevalece sobre el sistema de pulso de Hand-Grip cuando se estan usando conjuntamente.

Ver libro de instrucciones de pulso telemétrico.

MEDICIÓN DEL TEST: ESTADO DE FORMA

Este electrónico está equipado con la función de pulso de recuperación. Esto tiene la ventaja de que usted puede medir el pulso de recuperación después de terminado el ejercicio. Después de terminar su ejercicio y sin quitar las manos de los sensores de pulso (R), presione el botón de «Recovery» y comenzará la cuenta atrás de un minuto. Solamente estarán encendidas las líneas de las funciones de Tiempo y de Pulso.

El electrónico medirá su pulso durante este minuto. El pulso de recuperación irá apareciendo en la línea del pulso.

Si en cualquier momento de este minuto de recuperación quiere salirse del test, pulse el botón de «Recovery» y saldrá a la pantalla principal.

Cuando termine este minuto, el electrónico calcula y valoriza la diferencia y la nota de su estado de forma aparecerá en la pantalla: «F1, F2,..., F5, F6»; siendo «F1» el mejor (estado de forma: «Excelente») y «F6» el peor (estado de forma: «Muy Deficiente»).

Presionando el botón de Recovery, volverá a la pantalla principal donde las funciones estarán en modo de que ha comenzado la prueba.

La comparación entre el pulso de esfuerzo y el pulso de recuperación es una posibilidad sencilla y rápida de controlar su estado de forma. La nota de su estado de forma es un valor orientativo para su capacidad de recuperación después de esfuerzos físicos. Si usted efectúa un entrenamiento regular, usted comprobará que su nota mejora.

El Test no funciona si no tiene colocadas ambas manos sobre los

sensores (R) (hand-grip). En este caso el mensaje «F6» aparecerá en la pantalla una vez finalizado el Test.

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.- Acabe el ejercicio o 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 9V

Problema: No se enciende el monitor.

Solución:

a.-Compruebe la conexión a 220V.

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

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

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

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

ELECTRONIC MONITOR

When the machine is switched on the monitor will display U1 in the centre of the screen. Select the user, between U1-U4, using the ▲/▼ keys and then press the ENTER/MODE key.

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

STARTING

The monitor will switch on automatically and begin at 45 rpm (on this model equivalent to approximately 6 km/h on the monitor) and switch off if this speed is not reached or if cancelled.

Optionally, if you wish to have the monitor on constantly you can plug the adapter (9V), supplied with the machine, into the mains socket (220 V – 240 V) and the jack on the adapter into the socket at the bottom rear of the machine.

The screen will switch on automatically when you begin exercising on program "U1" (User 1). Select the user, between U1-U4, using the ▲/▼ keys and then press the ENTER/MODE key.

Next the Male ♂ / Female ♀ symbols will appear, Select using the ▼▲ keys and press ENTER/MODE to confirm. Then Age will appear, select using the ▼▲ keys (between 1 to 99) and press ENTER/MODE to confirm. It will now ask for your height, select using the ▼▲ keys (between 100 to 200 cm) and press ENTER/MODE to confirm. Weight will appear, select using the

▼▲ keys (between 20 to 150 kg) and press ENTER/MODE to confirm.

The programs available on the monitor will appear.

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.

When working without an adapter, the monitor switches off automatically as soon as you stop exercising. When working with the adapter, the monitor will switch off after the machine has been idle for 4 minutes.

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

MONITOR FUNCTIONS

This electronic unit has seven function keys: RECOVERY, FAN ON/OFF, START / STOP; RESET, ENTER/MODE; ▲; ▼. PULSE / H.R.C is display at the top of the monitor. The centre of the screen will simultaneously display the selected program level. There are three windows at the bottom of the display that indicate the TIME / CALORIES; SPEED / RPM; DISTANCE / WATTS.

This monitor also has 1 manual program, 12 pre-set exertion level programs; 1 user defined program; 4 Heart Rate Control programs and 1 steady watt rate program.

With the monitor either stopped or working the TIME / CALORIES and SPEED / RPM and DISTANCE /

WATT windows give alternate displays every 5 seconds.

STARTING THE FAN

To switch the fan on or off, press the FAN ON/OFF key.

Whenever you finish your exercise, make sure that the fan is switched off. By pressing the RESET key the monitor will enter program selection status. Holding the RESET key down for 4 seconds will reset the monitor allowing you to select a new user by pressing the ▲/▼ and ENTER/MODE keys.

CHANGING FROM ONE WORK MODE TO ANOTHER

This monitor allows you to work in 5 different modes: Manual, Program, User, Pulse (H.R.C) and Steady Watt rate. In order to pass from one mode to another press the START/STOP button to stop the monitor, then press RESET and, with the help of the ▲/▼ buttons and ENTER/MODE key, select the desired mode.

MANUAL FUNCTION

After selecting the user the LEDs for the various programs will start flashing on the right hand side of the monitor. MANUAL, PROGRAM, USER, H.R.C and WATT. Press the ▲/▼ keys to select the manual function and press ENTER/MODE. Press the START / STOP key to start exercising and use the ▲/▼ keys to increase or decrease the exertion level. There are 32 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.-

After selecting manual mode the time window will start flashing. By pressing the ▲/▼ keys you can program a time limit for the exercise (between 0-99 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/MODE key again, the distance window will start flashing. By pressing the ▲/▼ keys you can program a distance for your exercise (between 0.0 – 999.9 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/MODE key two times the calorie window will start flashing. By pressing the ▲/▼ keys you can program the calories for the exercise (between 0-9990 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.

Programming the HEART RATE.-

If, after selecting manual mode, you press the ENTER/MODE key three

times the PULSE window will start flashing. By using the ▲/▼ keys you can program the heart rate for the exercise (between 30-230 bpm). Select the heart rate and press START / STOP to begin the exercise. If the heart rate is equal to or higher than the target value, the monitor will beep several times to warn the user to pedal more slowly or reduce the exertion level.

PROGRAM FUNCTION

After selecting the user the LEDs for the various programs will start flashing on the right hand side of the monitor. MANUAL, PROGRAM, USER, H.R.C and WATT. Press the ▲/▼ keys to select the PROGRAM function and press ENTER/MODE. Press the ▲/▼ keys to select the program graph (1-12) that you wish to use and then press the ENTER key. Press START / STOP to start the exercise. By default the jump to the next column occurs every 0.1 km travelled.

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

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

Program graphics for P1 to P12.

See end pages.-

USER PROGRAM

After selecting the user the LEDs for the various programs will start flashing on the right hand side of the monitor. MANUAL, PROGRAM, USER, H.R.C

and WATT. Press the ▲/▼ keys to select the USER function and press ENTER/MODE. The first column of the exercise level will start flashing to the left of the central area of the display. Select the desired level for this first stage using the ▲/▼ keys and then press ENTER/MODE. Repeat this procedure to program all sixteen stages of the user program. Press and hold the ENTER/MODE key down to exit the profile set up. Press START / STOP to start the exercise.

To program time go through the following procedure: Once you have defined the user program: Press the ▲/▼ keys to select the time. Press START / STOP to start the exercise.

HEART RATE CONTROL PROGRAMS

After selecting the user the LEDs for the various programs will start flashing on the right hand side of the monitor. MANUAL, PROGRAM, USER, H.R.C and WATT. Press the ▲/▼ keys to select the H.R.C function and press ENTER/MODE.

Select the target heart rate for the exercise. Use the ▲/▼ keys to select the desired option (55%, 75% 90% or TAG) and press the ENTER/MODE key. The first three represent the percentage with respect to maximum heart rate (220-age) and the fourth is used to specify the target heart rate manually. In the first three cases, the lower window on the display (H.R.C.) will show you the calculated value for your maximum heart rate level. If you choose H.R.C. then you should use the ▲/▼ keys to select the desired heart rate and then press ENTER. 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 16. 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 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 ▲/▼ keys. Press START / STOP to start the exercise.

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

STEADY WATT RATE PROGRAM

After selecting the user the LEDs for the various programs will start flashing on the right hand side of the monitor. MANUAL, PROGRAM, USER, H.R.C and WATT. Press the ▲/▼ keys to select the WATT function and press ENTER/MODE. By pressing the ▲/▼ keys you can program the watts to produce for the exercise (between 10-350 Watt.).

Press the ENTER key to program the time limit using the ▲/▼ keys. Press START / STOP to start the exercise.

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

symbols will help you with your training sessions:

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

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

----- This indicates that the watts being produced are outside the work limit (either too high or too low) so you should speed up or slow down accordingly. The monitor will beep several times to indicate this status. If the situation continues for more than three minutes, the monitor will give six beeps and then switch itself off, resetting the watt value back to zero.

PULSE MEASUREMENT INSTRUCTIONS -

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 Figure n° 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 figure n° 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.

TELEMETRIC PULSE RATE

The monitor is equipped to receive signals from a telemetric pulse measurement system.

The system comprises of a receiver (D) and a transmitter (chest band) Fig 4.

This telemetric pulse rate system takes precedence over the Hand-grip pulse rate system when both are used together.

See telemetric pulse rate instruction book.

TEST MEASUREMENTS: FITNESS

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

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

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

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

The comparison between the worked heart rate and the recovery heart rate provides a fast, simple method of

gauging how fit you are. Your fitness rating is a guideline that shows you how fast your heart recovers after physical exertion. If you exercise regularly then you will see your fitness rating improve.

The test does not work unless you have both hands placed on the sensors (R) (Hand-grips). In this case the message «F6» will appear on the screen at the end of the test.

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.- Finish the exercise or 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.

9V 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.

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

MONITEUR ÉLECTRONIQUE

En connectant la machine, le moniteur s'allume et les caractères U1 s'affichent au milieu de l'écran. Sélectionner l'utilisateur avec les touches ▲/▼ entre U1-U4 et appuyer sur la touche ENTER/MODE.

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

MISE EN MARCHÉ

Dès le démarrage de l'exercice, le moniteur se mettra automatiquement en marche à 45 tpm de marche (sur cette machine cela représente environ 6 km/h) et il s'éteindra si ces tours par minute ne sont pas atteints ou à la fin de l'exercice.

En option, pour que le moniteur soit allumé en permanence, il est possible de brancher l'adaptateur (9 v) fourni avec la machine à 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.

En démarrant l'exercice, l'écran s'allumera automatiquement dans le programme "U1" Utilisateur 1. Sélectionner l'utilisateur avec les touches ▲/▼ entre U1-U4 et appuyer sur la touche ENTER/MODE.

Ensuite les symboles Homme ♂, Femme ♀, s'afficheront au display. Sélectionner avec les touches ▼▲, appuyer sur ENTER/MODE pour confirmer. L'âge (age) entre 1-99 ans sera affiché ensuite, sélectionner avec

les touches ▼▲, appuyer sur ENTER/MODE pour confirmer. La taille (height) entre 100-200 cm s'affiche ensuite, sélectionner avec les touches ▼▲, appuyer sur ENTER/MODE pour confirmer. Le poids (weight) entre 20-150 kg s'affiche, sélectionner avec les touches ▼▲, appuyer sur ENTER/MODE pour confirmer.

Les programmes disponibles dans le moniteur sont ensuite affichés.

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 la machine travaille sans adaptateur, le moniteur s'éteindra automatiquement dès que l'utilisateur arrêtera l'exercice.

Si la machine travaille avec l'adaptateur, si l'unité est 4 minutes arrêtée, le moniteur s'éteindra.

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 sept touches : RECOVERY, FAN ON/OFF, START / STOP; RESET, ENTER/MODE, ▲/▼. Le POULS/H.R.C. est affiché en-haut de l'écran. Le niveau du programme sélectionné s'affiche simultanément au milieu de l'écran. En-bas du display

trois fenêtres s'affichent indiquant : la, DUREE/CALORIES, VITESSE/RPM DISTANCE/WATTS.

Ce moniteur dispose également d'un programme manuel, de 12 programmes prédéfinis des niveaux de freinage, d'un programme d'utilisateur, de 4 programmes pour le contrôle de la fréquence cardiaque et d'un programme de watts constants.

Avec le moniteur arrêté ou en marche, les fenêtres (TIME/CALORIES), (SPEED/RPM), et (DISTANCE/WATT), affichent alternativement leurs informations toutes les cinq secondes.

MISE EN MARCHÉ DU VENTILATEUR

Pour activer et désactiver le ventilateur, appuyer sur la touche FAN ON/OFF.

Ne pas oublier de vérifier si le ventilateur est bien éteint à la fin de chaque exercice.

En appuyant sur la touche RESET, le moniteur passe à l'état de sélection de programme. En appuyant quatre secondes sur la touche RESET, le moniteur se réinitialise ce qui permet ainsi de sélectionner à nouveau l'utilisateur en appuyant sur les touches ▲/▼ et ENTER/MODE.

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

Ce moniteur peut travailler avec 5 modes différents: Manuel, Programmes, Utilisateur (USER), Pouls (H.R.C.) et Watts constants. Pour passer d'un mode à l'autre, appuyer sur le bouton START/STOP pour arrêter le moniteur puis sur RESET et sélectionner le mode

souhaité avec les boutons ▲/▼ et la touche ENTER/MODE.

FONCTION MANUELLE

Après choix de l'utilisateur, les LED associées aux différents programmes clignoteront en partie droite du moniteur: MANUAL, PROGRAM, USER, H.R.C et WATT. En appuyant sur les touches ▲/▼ sélectionner la fonction manuel et appuyer sur ENTER/MODE. Appuyer sur la touche START / STOP pour démarrer l'exercice et avec les touches ▲/▼ augmenter ou baisser la résistance de l'exercice. L'appareil dispose de 32 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.-

Après avoir sélectionné la fonction manuelle la fenêtre durée clignotera. En appuyant sur les touches ▲/▼, vous pourrez programmer la durée de l'exercice entre 0 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 une autre fois sur la touche ENTER/MODE, la fenêtre distance clignotera. En appuyant sur les touches UP/DOWN, vous pourrez programmer la distance de l'exercice entre 0,0 et 999,9 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 manuel, vous appuyez deux fois sur la touche ENTER/MODE, la fenêtre calories clignotera. En appuyant sur les touches ▲/▼, vous pourrez programmer les calories de l'exercice entre 0 et 9990 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.

Programmation du HEART RATE (Fréquence cardiaque).-

Si après avoir sélectionné la fonction manuel, vous appuyez trois fois sur la touche ENTER/MODE, la fenêtre PULSE clignotera. En appuyant sur les touches ▲/▼, vous pourrez programmer la fréquence cardiaque de l'exercice entre 30 et 230 ppm. Pour commencer l'exercice, sélectionner la fréquence cardiaque et appuyer sur la touche START/STOP. Si la fréquence cardiaque est égale ou supérieure à la valeur cible, le moniteur émettra un signal sonore pour que l'utilisateur pédale plus lentement ou pour qu'il baisse le niveau de freinage.

FONCTION PROGRAMMES

Après choix de l'utilisateur, les LED associées aux différents programmes clignoteront en partie droite du moniteur: MANUAL, PROGRAM,

USER, H.R.C et WATT. En appuyant sur les touches ▲/▼ sélectionner la fonction PROGRAM et appuyer sur ENTER/MODE. Appuyer sur les touches ▲/▼ pour sélectionner le graphique du programme (1-12) souhaité pour réaliser l'exercice puis appuyer sur la touche ENTER. Pour commencer l'exercice, appuyer sur la touche START/STOP. Par défaut, le saut entre les colonnes se produit tous les 0.1 km parcourus.

Pour programmer la durée faire comme indiqué ci-après : Après avoir sélectionné le programme et avant d'appuyer sur la touche START/STOP, appuyer sur ENTER/MODE pour programmer la durée avec les touches ▲/▼. Dans durée du programme seront ainsi répartie dans les seize étapes.

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 ▲/▼.

Graphiques des programmes du P1 au P12.

Voir les dernières pages.-

PROGRAMMES DE L'UTILISATEUR

Après choix de l'utilisateur, les LED associées aux différents programmes clignoteront en partie droite du moniteur: MANUAL, PROGRAM, USER, H.R.C et WATT. En appuyant sur les touches ▲/▼ sélectionner la fonction USER et appuyer sur ENTER/MODE. La première colonne du niveau de l'exercice sera affichée au milieu à gauche de l'écran.

Sélectionner le niveau souhaité pour cette première étape en appuyant sur

les touches ▲/▼ puis sur ENTER/MODE. Répéter cette procédure pour programmer les seize étapes du programme de l'utilisateur. Pour quitter la configuration du profil, maintenir la touche ENTER/MODE enfoncée. Pour commencer l'exercice, appuyer sur la touche START/STOP. Pour programmer la durée faire comme indiqué ci-après: Après avoir défini le programme de l'utilisateur, Appuyer sur les touches ▲/▼ pour sélectionner la durée. Pour commencer l'exercice, appuyer sur la touche START/STOP.

PROGRAMMES POUR LE CONTRÔLE DE LA FREQUENCE CARDIAQUE

Après choix de l'utilisateur, les LED associées aux différents programmes clignoteront en partie droite du moniteur: MANUAL, PROGRAM, USER, H.RC et WATT. En appuyant sur les touches ▲/▼ sélectionner la fonction H.RC et appuyer sur ENTER/MODE.

Sélectionner la fréquence cardiaque cycle pour l'exercice. Avec les touches ▲/▼ sélectionner l'option voulue (55%, 75%, 90% ou TAG) et appuyer sur ENTER/MODE. Les trois premières indiquent le pourcentage concernant le pouls cardiaque maximum (220-âge) et la quatrième est utilisée pour introduire manuellement la fréquence cardiaque cible. Dans les trois premiers cas, la fenêtre qui est en bas du display (H.R.C.) affiche la valeur déjà calculée de votre fréquence cardiaque maximale. Si vous choisissez H.R.C., il faudra utiliser les touches ▲/▼ pour sélectionner la fréquence cardiaque voulue puis appuyer sur ENTER. 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 16. 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 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 ▲/▼.

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).

PROGRAMME WATTS CONSTANTS.

Après choix de l'utilisateur, les LED associées aux différents programmes clignoteront en partie droite du moniteur: MANUAL, PROGRAM, USER, H.RC et WATT. En appuyant sur les touches ▲/▼ sélectionner la fonction WATT et appuyer sur ENTER/MODE. En appuyant sur les touches ▲/▼, vous pourrez

programmer les watts de l'exercice entre 10 et 350 watts.

Appuyer sur ENTER pour programmer la durée avec les touches ▲/▼.

Pour commencer l'exercice, appuyer sur la touche START/STOP.

Le niveau de l'effort de l'exercice se réglera automatiquement d'après la vitesse et les watts sélectionnés. Les trois symboles ci-après vous aideront dans votre entraînement:

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

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

----- Indique que les watts sont hors de la marge de travail (trop ou pas assez) et qu'il faut baisser ou augmenter la vitesse comme il se doit. Le moniteur émettra un signal sonore pour indiquer cet état. Si cet état se prolonge plus de trois minutes, le moniteur déclenchera une alarme sous forme de six signaux sonores et le moniteur s'éteindra et réinitialisera la valeur des watts à zéro.

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 figure n° 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

figure n° 3, la fonction pouls 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.

POULS TÉLÉMÉTRIQUE

Le moniteur est en mesure de recevoir les signaux du système télémétrique de saisie du pouls.

Le système comprend un récepteur (D) et un émetteur (ceinture pectorale) Fig 4.

Ce système de pouls télémétrique prévaut sur le système de pouls Hand-Grip quand ces deux systèmes s'utilisent ensemble.

Voir notice pouls télémétrique.

MESURE DU TEST : ETAT DE LA FORME

Cet électronique est équipée de la fonction pouls de récupération. Grâce à cette fonction vous pourrez mesurer le pouls de récupération après avoir effectué l'exercice. Après avoir achevé votre exercice et sans retirer encore les mains des senseurs de pouls (R) appuyer sur le bouton «Recovery» ce qui lancera un compte à rebours d'une minute. Seules les lignes des fonctions Durée et Pouls seront allumées. L'électronique mesurera votre pouls au cours de cette minute. Le pouls de récupération s'affichera sur la ligne du pouls.

Si durant cette minute de récupération, vous souhaitez quitter le test, appuyez sur le bouton «Recovery» et vous vous rendrez sur l'écran principal.

À la fin de cette minute, l'électronique calcule et évalue la différence et la

note de votre forme physique est affichée à l'écran : «F1, F2,..., F5, F6»; «F1» étant le meilleur (état de forme: «Excellent») et «F6» le pire (état de forme : «Très insuffisant»).

En appuyant sur le bouton Recovery, le moniteur reviendra à l'écran principal dans lequel les fonctions se trouvent dans le mode en service au moment du démarrage du test.

La comparaison du pouls de l'effort et du pouls de récupération est une façon simple et rapide de contrôler l'état de votre forme. La note sur l'état de votre forme est une information donnée à titre purement indicatif quant à votre pouvoir de récupération après avoir effectué un exercice physique. Si vous vous entraînez régulièrement, vous pourrez constater une amélioration de votre note.

Le Test ne sera pas réalisé si vos mains ne sont pas correctement posées sur les senseurs (R) (hand-grip), auquel cas le message «F6» s'affichera à l'écran à la fin du Test.

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.- Terminer l'exercice ou 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 9V

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.

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

ELEKTRONISCHER MONITOR

Wenn die Maschine angeschlossen wird, geht der Monitor an und zeigt in der Mitte des Displays U1. Wählen Sie den Nutzer mit den Tasten ▲/▼ zwischen U1-U4 und drücken Sie die Taste ENTER/MODE.

Um die Kontrolle Ihrer Übungen bequemer und einfacher zu machen, zeigt dieses Gerät gleichzeitig die Geschwindigkeit/rpm, die Distanz, die Dauer der Übung, die verbrauchten Watt/Kalorien und den Puls.

ANSTELLEN.-

Wenn Sie die Übung beginnen, stellt sich der Monitor automatisch bei 45 rpm an (bei dieser Maschine sind es etwa 6 km/h) und stellt sich aus, wenn Sie diese Rpm nicht erreichen oder die Übung beenden.

Optional wenn Sie den Motor ständig eingestellt haben möchten, müssen Sie zuerst den Adapter (6v) 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.

Der Bildschirm geht automatisch im Programm „U1“ Nutzer 1 an, wenn Sie die Übung beginnen. Wählen Sie nun mit den Tasten ▲/▼ den Benutzer zwischen U1-U4 und betätigen Sie die Taste ENTER/MODE.

Anschließend erscheinen auf dem Display die Symbole Mann ♂; Frau ♀, wählen Sie die entsprechende Option mit den Tasten ▼▲, bestätigen Sie mit der ENTER/MODE-Taste. Nun erscheint Alter (age), wählen Sie es zwischen 1-99 Jahren mit den Tasten

▼▲, bestätigen Sie mit der ENTER/MODE-Taste. Es erscheint die Körpergröße (height), wählen Sie den entsprechenden Wert zwischen 100-200 mm mit den Tasten ▼▲ und bestätigen Sie mit ENTER/MODE. Es erscheint das Körpergewicht (weight), wählen Sie den entsprechenden Wert zwischen 20-150 kg mit den Tasten ▼▲ und bestätigen Sie mit ENTER/MODE.

Nun erscheinen auf dem Bildschirm die verfügbaren Programme.

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.

Wenn man ohne Adapter arbeitet, stellt sich der Monitor automatisch aus, wenn man die Übung beendet. Wenn man mit Adapter arbeitet, stellt sich der Monitor 4 Minuten nach Beendigung der Übung aus.

Wichtig: Entsorgen Sie elektronische Komponenten in speziellen Containern. Abb. 1.

FUNKTIONEN DES MONITORS

Dieser Monitor verfügt über 7 Tasten: RECOVERY, FAN ON/OFF, START / STOP; RESET, ENTER/MODE; ▲; ▼. Im oberen Bereich des Monitors erscheint PULSO/H.R.C. In der Mitte des Monitors erscheint gleichzeitig das Niveau des Programms, das Sie gewählt haben. Im unteren Bereich des Monitors sieht man drei Fenster die Ihnen Folgendes angeben:

ZEIT/KALORIEN;
GESCHWINDIGKEIT/RPM;
Distanz/WATT.

Dieser Monitor verfügt auch über ein manuelles Programm: 12 vordefinierte Programme mit unterschiedlichem Widerstand; 1 Nutzerprogramm 4 Programm zur Kontrolle der Herzfrequenz und 1 Programm mit konstanter Wattzahl.

Sowohl bei an- als auch bei ausgestellt Motor ändern die Fenster (TIME / CALORIES) (SPEED / RPM) und (DISTANCE / WATT), ihre Information alle fünf Sekunden.

ANSTELLEN DES VENTILATORS

Um den Ventilator zu aktivieren oder zu deaktivieren, drücken Sie die Taste FAN ON/OFF.

Immer wenn Sie eine Übung beenden, prüfen Sie, dass der Ventilator ausgestellt ist.

Wenn Sie die Taste RESET drücken, wird er zurück zur Programmwahl gesetzt. Wenn Sie die Taste RESET vier Sekunden lang drücken, wird der Monitor zurückgestellt und der Nutzer kann erneut wählen, indem er die Tasten ▲/▼ und ENTER/MODE drückt.

ÜBERGANG VON EINEM ARBEITSMODUS ZUM NÄCHSTEN

Dieser Monitor bietet die Möglichkeit mit 5 verschiedenen Modi zu arbeiten: Manuell, Programm, Nutzer (USER). Puls (H.R.C.) und konstante Wattzahl. Um 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 ▲/▼ und ENTER/MODE den gewünschten Modus.

MANUELLE FUNKTION

Nach der Benutzer vorgewählt worden ist blinken im rechten Bereich des Monitors die den verschiedenen Programmen entsprechenden LEDs: MANUAL, PROGRAM, USER, H.R.C y WATT. Wählen Sie die manuelle Funktion mit den Tasten ▲/▼ und drücken Sie ENTER/MODE. Drücken Sie die Taste START/STOP, um die Übung zu beginnen und mit den Tasten ▲/▼ erhöhen oder verringern Sie den Widerstand der Übung, wobei Ihnen 32 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.-

Nach dem Wählen der manuellen Funktion blinkt das Fenster der Zeit. Sie können die Zeit Ihrer Übung programmieren, indem Sie die Tasten ▲/▼ drücken (0-99 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 ENTER/MODE drücken, blinkt das Fenster der Entfernung. Sie können die Distanz Ihrer Übung programmieren, indem Sie die Tasten ▲/▼ drücken (0,0- 999,9 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/MODE zwei Mal drücken, blinkt das Fenster der Kalorien. Sie können die Kalorien Ihrer Übung programmieren, indem Sie die Tasten ▲/▼ drücken (0 - 9990 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.

Programmierung des HEART RATE (Herzfrequenz).

Wenn Sie nach dem Wählen der manuellen Funktion die Taste ENTER/MODE drei Mal drücken, blinkt das Fenster PULSE. Sie können die Herzfrequenz Ihrer Übung zwischen 30 und 230 ppm programmieren, indem Sie die Tasten ▲/▼ drücken. Wählen Sie die Herzfrequenz und drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen. Wenn die Herzfrequenz gleich dem Zielwert ist oder diesen übersteigt, piept der Monitor, um den Benutzer darauf hinzuweisen, dass er langsamer treten soll oder einen niedrigeren Widerstand wählen soll.

FUNKTION PROGRAMME

Nach der Benutzer vorgewählt worden ist blinken im rechten Bereich des Monitors die den verschiedenen Programmen entsprechenden LEDs:

MANUAL, PROGRAM, USER, H.RC y WATT. Wählen Sie die Funktion PROGRAM mit den Tasten ▲/▼ und drücken Sie ENTER/MODE. Drücken Sie die Tasten ▲/▼, um die Graphik des Programms (1-12) zu wählen, das Sie für Ihre Übung wünschen und drücken Sie ENTER. Drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen. Als vorgegebener Wert erfolgt der Säulensprung jede zurückgelegte 0,1 km.

Zum Programmieren von Zeit folgen Sie diesen Schritten: Nachdem Sie das Programm gewählt haben und bevor Sie die Taste START/STOP drücken, drücken Sie ENTER/MODE, um die Zeit mit den Tasten ▲/▼ zu programmieren. In diesem Fall wird die Programmdauer zwischen den 16 Niveaus aufgeteilt. Drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen.

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

Grafiken der Programme P2 bis P12.

Siehe letzte Seiten.-

NUTZERPROGRAMM

Nach der Benutzer vorgewählt worden ist blinken im rechten Bereich des Monitors die den verschiedenen Programmen entsprechenden LEDs: MANUAL, PROGRAM, USER, H.RC y WATT. Wählen Sie die Funktion USER mit den Tasten ▲/▼ und drücken Sie ENTER/MODE. Links der Mitte des Displays erscheint blinkend die erste Säule des Übungsniveaus. Wählen Sie das gewünschte Niveau für diese erste Skala, indem Sie die Tasten ▲/▼ drücken und drücken Sie dann ENTER/MODE. Wiederholen Sie den Vorgang, um die sechzehn

Skalen des Nutzerprogramms zu programmieren. Halten Sie die Taste ENTER/MODE gedrückt, um die Profilkonfigurierung zu verlassen. Drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen.

Zum Programmieren von Zeit folgen Sie diesen Schritten: Wenn das Nutzerprogramm definiert ist: Drücken Sie die Tasten ▲/▼, um die Zeit zu wählen. Drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen.

PROGRAMME ZUR KONTROLLE DER HERZFREQUENZ

Nach der Benutzer vorgewählt worden ist blinken im rechten Bereich des Monitors die den verschiedenen Programmen entsprechenden LEDs: MANUAL, PROGRAM, USER, H.RC y WATT. Wählen Sie die Funktion H.RC mit den Tasten ▲/▼ und drücken Sie ENTER/MODE.

Wählen Sie die Zielfrequenz für die Übung. Wählen Sie mit den Tasten ▲/▼ die gewünschte Option (55%, 75%, 90% oder TAG) und drücken Sie die Taste ENTER/MODE. Die ersten drei geben den Prozentsatz hinsichtlich der höchsten Herzfrequenz (220 – Alter) an und die vierte wird verwendet, um die Zielfrequenz manuell einzugeben. In den ersten drei Fällen zeigt das untere Fenster des Displays (H.R.C.) der schon berechnete Wert Ihrer Herzfrequenz. Wenn Sie H.R.C. wählen, müssen Sie die Tasten ▲/▼ benutzen, um die gewünschte Herzfrequenz zu wählen und ENTER drücken. Drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen. Der Widerstand wird automatisch gemäss

der gewünschten Pulsfrequenz eingestellt. Ist der Pulswert unter dem Zielwert, wird der Widerstand automatisch alle 30 Sekunden erhöht bis zu einem Höchstwert von 16. Ist der Pulswert über dem Zielwert, piepzt 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 piepzt zur Warnung.

Zum Programmieren von Zeit 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 ▲/▼ zu programmieren. Drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen.

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

PROGRAMM MIT KONSTANTER WATTZAHL

Nach der Benutzer vorgewählt worden ist blinken im rechten Bereich des Monitors die den verschiedenen Programmen entsprechenden LEDs: MANUAL, PROGRAM, USER, H.RC y WATT. Wählen Sie die Funktion WATT mit den Tasten ▲/▼ und drücken Sie ENTER/MODE. Sie können die Wattzahl Ihrer Übung programmieren, indem Sie die Tasten ▲/▼ drücken (10 - 350 Watt).

Drücken Sie ENTER, um die Zeit mit den Tasten ▲/▼ zu programmieren. Drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen.

Das Niveau der Anstrengung bei der Übung passt sich automatisch in

Abhängigkeit von der gewählten Geschwindigkeit und Wattzahl an. Drei Symbole helfen Ihnen, das Training durchzuführen.

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

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

----- zeigt an, dass die Wattzahl sich ausserhalb des Arbeitsbereichs befindet (sei sie zu hoch oder zu niedrig) und es ist nötig, die Geschwindigkeit entsprechend zu erhöhen oder zu verringern. Der Monitor piept, um diesen Zustand anzuzeigen. Hält dies mehr als drei Minuten an, gibt der Monitor einen Alarm in Form von sechs Pieptönen und der Monitor stellt sich aus und stellt die Wattwerte zurück auf Null.

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 Figur 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 Figur 3 zeigt.

Erscheint auf dem Bildschirm ein „P“ oder blinkt ein Herz, versichern Sie sich, dass beide Hände auf den Sensoren liegen.

TELEMETRISCHER PULS

Der Monitor ist ausgerüstet, um die Signales des telemtrischen Systems zur Pulsmessung zu erhalten.

Das System besteht aus einem Empfänger (D) und einem Sender (Brustband).

Dieses System des telemtrischen Pulses ist ausschlaggebend im Vergleich mit dem Handgrip, wenn beide zusammen verwendet werden.

Siehe Gebrauchsanweisung des telemtrischen Pulses.

TESTMESSUNG: ZUSTAND DER KÖRPERLICHEN FORM

Dieses Gerät ist mit der Funktion des Erholungspulses ausgestattet. Dies hat den Vorteil, dass Sie den Erholungspuls direkt nach Beenden der Übung messen können. Nach dem Beenden der Übung und ohne, dass Sie die Hände von den Sensoren (R) nehmen, drücken Sie die Taste „Recovery“ und eine Minute wird rückwärts gezählt. Nur die Linien der Funktionen Zeit und Puls sind angestellt. Das Gerät miss Ihren Puls während einer Minute. Der Erholungspuls erscheint in der Pulslinie.

Wenn Sie zu irgendeinem Zeitpunkt während der Erholungsphase den Test verlassen möchten, drücken Sie die Taste „Recovery“ und es erscheint das Hauptdisplay.

Ist diese Minute vorbei, berechnet und bewertet das Gerät ie Differenz und die Note Ihres körperlichen Zustands erscheint auf dem Display: «F1, F2,..., F5, F6»; wobei «F1» der beste Zustand ist: "Hervorragend") und „F6“ der schlechteste: Sehr defizient“)

Indem Sie die Taste RECOVERY drücken, gehen Sie zurück zum Hauptdisplay, wo sich die Funktionen in dem Modus befinden, von dem aus Sie den Test begonnen haben.

Der Vergleich zwischen dem Belastungspuls und dem Erholungspuls ist eine einfache und schnelle Möglichkeit, Ihren körperlichen Zustand zu kontrollieren. Die Note Ihres körperlichen Zustand ist ein orientativer Wert für Ihre Kapazität, sich nach einer körperlichen Anstrengung zu erholen. Wenn Sie regelmässig trainieren, stellen Sie fest, dass sich Ihr Note verbessert.

Der Test funktioniert nicht, wenn Sie nicht beide Hände auf die Sensoren (R) (Handgrip) legen. In diesem Fall erscheint die Nachricht "F6" auf dem Display, wenn der Test beendet ist.

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.- Beenden Sie die Übung oder 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 9V

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.

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

MONITOR ELECTRÓNICO

Ao ligar a máquina, o monitor acende-se, mostrando U1 no centro do display. Selecciono o utilizador com as teclas ▲/▼ entre U1-U4 e carregue na tecla ENTER/MODE.

Para tornar mais cómodo e simples o controlo do seu exercício, este monitor electrónico mostra simultaneamente a velocidade/rpm, a distância, o tempo de exercício, os watts/calorias consumidas e a pulsação.

COLOCAÇÃO EM MARCHA.

O monitor pôr-se-á em marcha automática-mente quando começar o exercício com umas 45 r.p.m. de marcha (nesta máquina são no monitor aproximadamente uns 6 km/h) e apagar-se-á quando não chegar a essas r.p.m. ou termine o mesmo.

Opcionalmente, se desejar ter o monitor aceso constantemente, pode ligar o adaptador (9 v) que se fornece com a máquina à corrente (220 v.-240 v) e o terminal do adaptador à ficha situada na parte inferior traseira da máquina.

O display acender-se-á automaticamente ao começar o exercício, no programa "U1" Utilizador 1. Selecciono o utilizador com as teclas ▲/▼ entre U1-U4 e carregue na tecla ENTER/MODE.

De seguida, aparecerá no display os símbolos Homem ♂ e Mulher ♀; selecciono com as teclas ▼▲; carregue em ENTER/MODE para confirmar e aparecerá a idade (age) entre 1-99 anos. Selecciono com as teclas ▼▲, carregue em

ENTER/MODE para confirmar e aparecerá a altura (height) entre 100-200 cm.; selecciono com as teclas ▼▲. Carregue em ENTER/MODE para confirmar e aparecerá o peso (weight) entre 20-150Kg.; selecciono com as teclas ▼▲ e carregue em ENTER/MODE para confirmar.

Depois aparecerão os programas disponibilizados pelo monitor.

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

Se se trabalhar sem adaptador, o monitor apagar-se-á automaticamente quando se deixar de fazer exercício. Se se trabalhar com adaptador, o monitor apagar-se-á quando a unidade estiver 4 minutos parada.

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

FUNÇÕES DO MONITOR

Este monitor dispõe de sete teclas: RECOVERY, FAN ON/OFF, START / STOP; RESET, ENTER/MODE; ▲; ▼. Na parte superior do monitor, mostra-se a pulsação / H.R.C. No centro do monitor mostra-se simultaneamente o nível do programa que escolheu. Na parte inferior do monitor, mostram-se três janelas que lhe indicam a TEMPO / CALORIAS ; VELOCIDADE / RPM; DISTÂNCIA / WATTS.

Este monitor dispõe também de 1 programa manual; 12 programas pré-definidos de níveis de dificuldade; 1 programa de utilizador; 4 programas de controlo de ritmo cardíaco e 1 programa de watts constantes.

Estando o monitor parado ou em marcha, as janelas de (TIME / CALORIES) e (SPEED / RPM) e (DISTANCE / WATT), alternam a sua informação a cada cinco segundos.

COLOCAÇÃO EM MARCHA DO VENTILADOR

Para activar ou desactivar o ventilador, carregar na tecla FAN ON/OFF.

Sempre que dê por terminado o exercício, comprove que o ventilador está apagado.

Carregando na tecla RESET, o monitor passa ao seu estado de selecção de programa. Carregando na tecla RESET durante quatro segundos, o monitor reinicia-se, permitindo seleccionar de novo o utilizador ao carregar nas teclas ▲/▼ e ENTER/MODE.

PASSAGEM DE UM MODO DE TRABALHO PARA OUTRO

Este monitor tem a possibilidade de trabalhar com 5 modos diferentes: Manual, Programas, Utilizador (USER), Pulsação (H.R.C.) e Watts constantes. Para passar de um modo para outro, há que carregar na tecla START/STOP para parar o monitor, depois carregar na RESET e, usando os botões ▲/▼ e a tecla ENTER/MODE, seleccionar o modo desejado.

FUNÇÃO MANUAL

Após ter seleccionado o usuário, aparecerão a piscar na zona direita do monitor os LEDs correspondentes aos vários programas: MANUAL, PROGRAM, USER, H.R.C. e WATT. Carregando nas teclas ▲/▼, seleccione a função manual e carregue em ENTER/MODE. Carregue na tecla START / STOP para iniciar o exercício e, com as teclas ▲/▼, suba ou baixe a resistência do exercício, tendo 32 níveis de dificuldade. Se no estado inicial carregar na tecla START / STOP, começará o exercício em função manual directamente.

Programação de tempo.-

Após seleccionar a função manual vai piscar a janela do tempo. Carregando nas teclas ▲/▼, pode programar o tempo do seu exercício entre (0-99 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 emitirá uns avisos sonoros, advertindo-o de que chegou ao valor programado.

Programação da distância.-

Se após seleccionar a função manual carregar na tecla ENTER/MODE, vai piscar a janela da distância. Carregando nas teclas UP/ DOWN, pode programar a distância do seu exercício entre (0,0- 999,9 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/MODE duas vezes, piscará a janela das calorias. Carregando nas teclas ▲/▼, pode programar as calorias do seu exercício entre (0 - 9990 Cal.). Selecciona 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.

Programação do HEART RATE (ritmo cardíaco).-

Se após seleccionar a função manual carregar na tecla ENTER/MODE, piscará três vezes a janela de PULSE. Carregando nas teclas ▲/▼, pode programar a pulsação cardíaca para o seu exercício entre 30-230 ppm. Selecciona a pulsação cardíaca e carregue em START/STOP para começar o exercício. Se o ritmo cardíaco for igual ou superior ao valor objectivo, o monitor emitirá uns avisos sonoros de aviso para que o utilizador pedale mais devagar ou baixe o nível de dificuldade.

FUNÇÃO PROGRAMAS

Após ter seleccionado o usuário, aparecerão a piscar na zona direita do monitor os LEDs correspondentes aos vários programas: MANUAL, PROGRAM, USER, H.R.C e WATT. Carregando nas teclas ▲/▼, seleccione a função PROGRAM e carregue em ENTER/MODE. Carregue nas teclas ▲/▼ para seleccionar o gráfico de programa (1-12) que desejar para fazer exercício e carregue na tecla ENTER. Carregue em START/STOP para começar o

exercício. Por defeito, o salto entre colunas produz-se a cada 0.1 km percorridos.

Para programar tempo leve a cabo os passos que se seguem. Uma vez seleccionado o programa e antes de carregar na tecla START/STOP, carregue na tecla ENTER/MODE para programar o tempo utilizando as teclas ▲/▼. Neste caso, a duração do programa será repartida entre as dezasseis escalas. Carregue na tecla START/STOP para começar o exercício.

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

Gráficos de programas do P1 ao P12.

Ver paginas finais.-

PROGRAMA DE UTILIZADOR

Após ter seleccionado o usuário, aparecerão a piscar na zona direita do monitor os LEDs correspondentes aos vários programas: MANUAL, PROGRAM, USER, H.R.C. e WATT. Carregando as teclas ▲/▼, seleccione a função USER e carregue em ENTER/MODE. À esquerda da zona central do display, aparecerá a piscar a primeira coluna de nível do exercício. Selecciona o nível desejado para esta primeira escala carregando nas teclas ▲/▼ e depois carregue em ENTER/MODE. Repita o procedimento para programar as dezasseis escalas do programa de utilizador. Mantenha pressionada a tecla ENTER/MODE para sair da configuração do perfil. Carregue na tecla START/STOP para começar o exercício.

Para programar tempo leve a cabo os passos que se indicam de seguida. Uma vez definido o programa de

utilizador, carregue nas teclas ▲/▼ para seleccionar o tempo. Carregue na tecla START/STOP para começar o exercício.

PROGRAMAS DO CONTROLO DO RITMO CARDÍACO

Após ter seleccionado o usuário, aparecerão a piscar na zona direita do monitor os LEDs correspondentes aos vários programas: MANUAL, PROGRAM, USER, H.R.C e WATT. Carregando nas teclas ▲/▼, seleccione a função H.R.C. e carregue em ENTER/MODE.

Selecione o ritmo cardíaco objectivo para o exercício. Com as teclas ▲/▼, seleccione a opção desejada (55%, 75%, 90% ou TAG) e carregue na tecla ENTER/MODE. As três primeiras indicam a percentagem relativa à pulsação cardíaca máxima (220-idade) e a quarta utiliza-se para introduzir o ritmo cardíaco objectivo de forma manual. Nos três primeiros casos, na janela inferior do display (H.R.C.) aparecerá o valor já calculado do seu valor máximo de ritmo cardíaco. Deverá escolher H.R.C., utilizar as teclas ▲/▼ para seleccionar o ritmo cardíaco desejado e carregar em ENTER. Carregue em START/STOP para começar o exercício. O nível de dificuldade ajustar-se-á automaticamente de acordo com o valor de pulsação seleccionado. Se o valor de pulsação estiver abaixo do valor objectivo, a dificuldade aumentará um nível a cada 30 segundos até chegar ao máximo de 16. Se o valor de pulsação estiver acima do valor objectivo, o monitor emitirá uns avisos sonoros de aviso e a dificuldade diminuirá um nível a cada 15 segundos até chegar

ao 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 de aviso.

Para programar tempo 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 ▲/▼. Carregue na tecla START/STOP para começar o exercício.

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

PROGRAMA DE WATTS CONSTANTES

Após ter seleccionado o usuário, aparecerão a piscar na zona direita do monitor os LEDs correspondentes aos vários programas: MANUAL, PROGRAM, USER, H.R.C e WATT. Carregando nas teclas ▲/▼, seleccione a função WATT e carregue em ENTER/MODE. Carregando nas teclas ▲/▼, pode programar os watts do seu exercício entre (10 - 350 Watt.).

Carregue na tecla ENTER para programar o tempo utilizando as teclas ▲/▼. Carregue na tecla START/STOP para começar o exercício.

O nível de esforço do exercício autoajustar-se-á em função da velocidade e dos watts seleccionados. Três símbolos vão ajudá-lo a realizar o treino:

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

▼ - Dentro da margem de trabalho, indica que a velocidade é muito baixa e é necessário aumentá-la.

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

MEDIÇÃO DE PULSAÇÃO.-

PULSAÇÃO Hand-grip

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

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

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

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

PULSAÇÃO TELEMÉTRICA

O monitor está equipado para receber os sinais do sistema telemétrico de captação de pulsação.

O sistema é composto por um receptor (D) e por um transmissor (banda de peito) Fig 4.

Este sistema de pulsação telemétrica prevalece sobre o sistema de pulsação de Hand-Grip quando se estão a usar conjuntamente.

Ver livro de instruções de pulsação telemétrica.

MEDIÇÃO DO TESTE: ESTADO DE FORMA

Este monitor electrónico está equipado com a função de pulsação de recuperação. Isto tem a vantagem de que pode medir a pulsação de recuperação depois de terminado o exercício. Depois de finalizar o seu treino e sem retirar as mãos dos sensores de pulsação (R), pressione o botão de «Recovery» e começará a contagem atrás de um minuto. Só estarão acesas as linhas das funções de Tempo e de Pulsação. O monitor electrónico medirá a sua pulsação durante este minuto. A pulsação de recuperação irá aparecendo na linha da pulsação.

Se em qualquer momento deste minuto de recuperação quiser sair do teste, carregue no botão de «Recovery» e voltará para o display principal.

Quando terminar este minuto, o monitor electrónico calcula e valoriza a diferença e a nota do seu estado de forma aparecerá no display: «F1, F2,..., F5, F6»; sendo «F1» o melhor (estado de forma: «Excelente») e «F6» o pior (estado de forma: «Muito Insuficiente»).

Pressionando o botão de Recovery, voltará ao display principal, onde as

funções estarão no modo como começou a prova.

A comparação entre a pulsação de esforço e a pulsação de recuperação é uma possibilidade simples e rápida de controlar o seu estado de forma. A nota do seu estado de forma é um valor orientativo para a sua capacidade de recuperação depois de esforços físicos. Se efectuar um treino regular, verificará que a sua nota melhora.

O teste não funciona se não tiver colocadas ambas as mãos sobre os sensores (R) (hand-grip). Neste caso, a mensagem «F6» aparecerá no display uma vez finalizado o Teste.

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 alguma função não se acende ou se

se produzirem indicações erróneas em alguma função.

Solução:

a.- Acabe o exercício ou desconecte a ligação a 220V durante 15 segundos e volte a ligá-lo.

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

Transformador 9V

Problema: o monitor não acende.

Solução:

a.- Verifique a ligação a 220V.

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

c.- Comprove 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.

O FABRICANTE RESERVA-SE O DIREITO DE MODIFICAR AS ESPECIFICAÇÕES DOS SEUS PRODUTOS SEM AVISO PRÉVIO.

MONITOR ELETTRONICO

Quando si collega la macchina, il monitor si accende mostrando U1 al centro dello schermo. Selezionare l'utente con i tasti ▲/▼ tra U1-U4 e premere il tasto ENTER/MODE.

Per rendere più comodo e semplice la supervisione del vostro esercizio questo monitor elettronico indica simultaneamente la velocità, la distanza, il tempo di allenamento, le calorie consumate ed il polso.

AVVIAMENTO.-

Il monitor si accenderà automaticamente, quando si comincia l'esercizio, a 45 r.p.m. di giri (in questa macchina corrispondono a circa 6 km/h che indicherà il monitor e si spegnerà quando non giunga alle menzionate r.p.m o una volta terminato l'esercizio.

A scelta, se volete mantenere il monitor acceso costantemente, si può inserire l'adattatore (9 v) 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.

Lo schermo si accenderà automaticamente quando si comincia l'esercizio, nel programma "U1, Utente 1. Selezionare l'utente con i tasti ▲/▼ tra U1-U4 e premere il tasto ENTER/MODE.

Poi vi appariranno sul display i simboli per l'Uomo♂; per la Donna♀, e selezionare con i tasti▼▲, premere ENTER/MODE per confermare, e vi apparirà l'età (age) compresa tra 1-99 anni, selezionare con i tasti▼▲,

premere ENTER/MODE per confermare, e vi apparirà l'altezza (height) tra 100-200 cm; selezionare con i tasti▼▲, premere ENTER/MODE per confermare, vi apparirà il peso (weight) compreso tra 20-150 kg., selezionare con i tasti▼▲, premere ENTER/MODE per confermare.

In seguito vi appariranno i programmi di cui il monitor dispone.

Nel caso in cui, 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.

Se ci si allena senza adattatore, il monitor si spegnerà automaticamente quando si smette di fare esercizio. Se ci si allena con l'adattatore il monitor si spegnerà se 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 sette tasti: RECOVERY, FAN ON/OFF, START / STOP; RESET, ENTER; ▲; ▼. Nella parte superiore del monitor si indica il POLSO / H.R.C. Al centro dello schermo si indica simultaneamente il livello del programma prescelto. Nella parte inferiore del display si mostrano tre finestre che indicano il TEMPO /

CALORIE; la VELOCITÀ / RPM; la DISTANZA / WATTS.

Questo monitor dispone inoltre di 1 programma manuale; 12 programmi predefiniti dei livelli di frenata; 1 programma di utente; 4 programmi per il controllo del ritmo cardiaco ed 1 programma di watts costanti.

Mentre il monitor è fermo oppure in azione le finestre di (TIME / CALORIES), e (SPEED / RPM), e (DISTANCE / WATT), alternano la loro informazione ogni cinque secondi.

AVVIAMENTO DEL VENTILATORE

Per attivare o disattivare il ventilatore, premere il tasto FAN ON/OFF.

Una volta che si considera terminato l'esercizio verificare se il ventilatore è spento.

Premendo il tasto RESET il monitor torna allo stato di selezione del programma. Premendo il tasto RESET per quattro secondi il monitor si riavvia, permettendo selezionare di nuovo l'utente premendo i tasti ▲/▼ e ENTER/MODE

PASSAGGIO DA UNA MODALITÀ DI ATTIVITÀ AD UN ALTRA.

Con questo monitor si può lavorare utilizzando 5 diverse modalità: Manuale, Programmi, Utente (USER), Polso (H.R.C.) e Watts costanti. Per passare da una modalità ad un'altra bisogna premere il pulsante START/STOP fino a quando si ferma il monitor, in seguito premere RESET e, utilizzando i pulsanti ▲/▼ selezionare la modalità preferita.

FUNZIONE MANUALE

Dopo la selezione dell'utente, nella zona destra del monitor appariranno lampeggiando i LEDs che corrispondono ai diversi programmi. MANUAL, PROGRAM, USER, H.R.C e WATT. Premendo i tasti

▲/▼ selezionare la funzione manuale e premere ENTER/MODE. Premere il tasto START / STOP per iniziare l'esercizio e con i tasti ▲/▼ aumentare o diminuire la resistenza dell'esercizio, avendo a disposizione 32 livelli di frenata. Se durante lo stato iniziale si preme il tasto START / STOP l'esercizio inizierà direttamente in funzione manuale.

Programmazione del tempo.-

Dopo aver selezionato la funzione manuale vi lampeggerà la finestra del tempo. Premendo i tasti ▲/▼, si può programmare il tempo del vostro esercizio tra (0-99 minuti). Selezionare il tempo e premere START/STOP per iniziare l'esercizio. Il tempo diminuirà fino a raggiungere il valore "zero" ed il monitor emetterà dei segnali acustici avvisando che si è giunti al valore programmato.

Programmazione della distanza.-

Se dopo aver selezionato la funzione manuale si preme il tasto ENTER/MODE, vi lampeggerà la finestra della distanza. Premendo i tasti UP / DOWN, si può programmare la distanza del vostro esercizio tra (0,0-99,0 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/MODE 2 volte, vi lampeggerà la finestra delle calorie. Premendo i tasti ▲/▼, si possono programmare le calorie del vostro esercizio tra (0-9990 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.

Programmazione dell' HEART RATE (ritmo cardiaco).-

Se dopo aver selezionato la funzione manuale si preme il tasto ENTER/MODE 3 volte, vi lampeggerà la finestra PULSE. Premendo i tasti ▲/▼, si può programmare il tempo del vostro polso cardiaco per il vostro esercizio tra 30-230 ppm. Selezionare il polso cardiaco e premere START/STOP per iniziare l'esercizio. Se il ritmo cardiaco è uguale o superiore al valore oggettivo il monitor emetterà dei segnali acustici di avviso affinché l'utente possa pedalare più lentamente o diminuire il livello di frenata.

FUNZIONE PROGRAMMI

Dopo la selezione dell'utente, nella zona destra del monitor appariranno lampeggiando i LEDs che corrispondono ai diversi programmi. MANUAL, PROGRAM, USER, H.RC e WATT. Premendo i tasti ▲/▼ selezionare la funzione PROGRAM e premere ENTER/MODE. Premere i

tasti ▲/▼ per selezionare il grafico del programma (1-12) che si desidera per eseguire l' esercizio e premere il tasto ENTER. Premere START / STOP per iniziare l'esercizio. Per difetto, il salto tra le colonne avviene ogni 0,1 km di percorso realizzato.

Per programmare il tempo eseguire i seguenti passi. Una volta selezionato il programma e prima di premere il tasto START/STOP, premere il tasto ENTER/MODE per programmare il tempo utilizzando i tasti ▲/▼. In questo caso la durata del programma è suddivisa tra le sedici scale. 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 ▲/▼.

Grafici dei programmi dal P2 al P12.

Vedere pagine finali.-

PROGRAMMA UTENTE

Dopo la selezione dell'utente, nella zona destra del monitor appariranno lampeggiando i LEDs che corrispondono ai diversi programmi. MANUAL, PROGRAM, USER, H.RC e WATT. Premendo i tasti ▲/▼ selezionare la funzione USER e premere ENTER/MODE. Nel lato sinistro della zona centrale dello schermo apparirà lampeggiando la prima colonna circa il livello dell'esercizio. Selezionare il livello desiderato per questa prima scala premendo i tasti ▲/▼ e poi premere ENTER/MODE. Ripetere il procedimento per programmare le sedici scale del programma di utente. Mantenere premuto il tasto ENTER/MODE per uscire dalla configurazione del profilo. Premere il

tasto START / STOP per iniziare l'esercizio.

Per programmare il tempo eseguire i seguenti passi. Una volta definito il programma di utente. Premere i tasti ▲/▼ per selezionare il tempo. Premere il tasto START / STOP per iniziare l'esercizio.

PROGRAMMI PER IL CONTROLLO DEL RITMO CARDIACO

Dopo la selezione dell'utente, nella zona destra del monitor appariranno lampeggiando i LEDs che corrispondono ai diversi programmi. MANUAL, PROGRAM, USER, H.RC e WATT. Premendo i tasti ▲/▼ selezionare la funzione H.R.C. e premere ENTER/MODE.

Selezionare il ritmo cardiaco obiettivo per l'esercizio. Con i tasti ▲/▼ selezionare l'opzione desiderata (55%, 75%, 90% o TAG) e premere il tasto ENTER/MODE. Le prime tre indicano la percentuale rispetto alle pulsazioni cardiache massime (220-età) e la quarta si usa per introdurre il ritmo cardiaco obiettivo in modo manuale. Nei primi tre casi, sulla finestra inferiore del display (H.R.C.) vi sarà indicato il valore già calcolato del vostro valore massimo di ritmo cardiaco. Se si sceglie H.R.C., si dovranno utilizzare i tasti ▲/▼ per selezionare il ritmo cardiaco desiderato e premere ENTER. Premere START / STOP per iniziare l'esercizio. Il livello di frenata si regola automaticamente secondo il valore del polso selezionato. Se il valore del polso è inferiore al valore obiettivo, la frenata aumenterà un livello ogni 30 secondi fino a raggiungere un massimo di 16. Se il valore del polso è

al di sopra del valore obiettivo il monitor emetterà un segnale acustico di avviso e la frenata diminuirà un livello ogni 15 secondi fino ad arrivare ad un minimo di 1. Nonostante ciò se il valore del polso si mantiene al di sopra del valore obiettivo per più di 30 secondi, il monitor si fermerà come protezione per l'utente ed emetterà una serie di segnali acustici di avviso.

Per programmare il tempo 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 ▲/▼. Premere il tasto START / STOP per iniziare l'esercizio.

In questi programmi le mani devono essere appoggiate sui sensori del polso (R).

PROGRAMMA DEI WATTS COSTANTI

Dopo la selezione dell'utente, nella zona destra del monitor appariranno lampeggiando i LEDs che corrispondono ai diversi programmi. MANUAL, PROGRAM, USER, H.RC e WATT. Premendo i tasti ▲/▼ selezionare la funzione WATTS e premere ENTER/MODE. Premendo i tasti ▲/▼, si possono programmare i watt del vostro esercizio tra (10-350 Watt).

Premere il tasto ENTER per programmare il tempo utilizzando i tasti ▲/▼. Premere il tasto START / STOP per iniziare l'esercizio.

Il livello di sforzo dell'esercizio si autoregolerà in funzione della velocità e dei watts selezionati. Tre simboli vi aiuteranno a realizzare l'allenamento.

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

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

----- Indica che i watts che si sono sviluppati sono fuori dal margine di lavoro (sia per eccesso che per difetto) ed è necessario iminuire o aumentare la velocità a seconda del caso. Il monitor emetterà dei segnali acustici per indicare questo stato. Se si prolunga per oltre tre minuti, il monitor darà un allarme sotto forma di sei segnali acustici ed il monitor si spegnerà riavviando il valore dei watts a zero.

MISURAZIONE DELLE PULSAZIONI.-

MISURAZIONE 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 figura n° 2.

Una volta sistemate 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 figura n° 3, il misuratore palmare non funziona.

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

MISURAZIONE TELEMETRICA DELLE PULSAZIONI

Il monitor è equipaggiato per ricevere i segnali del sistema telemetrico di captazione delle pulsazioni.

Il sistema è formato da un recettore (D) e di un trasmissore (fascia toracica).

Questo sistema di misurazione telemetrica delle pulsazioni prevale sul sistema di misurazione palmare con Hand-Grip se si utilizzano contemporaneamente.

Consultare libro delle istruzioni sulla misurazione telemetria delle pulsazioni.

MISURAZIONE DEL TEST: STATO DELLA FORMA FISICA

Quest'apparecchio elettronico è dotato della funzione di recupero del polso. Questo ha il vantaggio che è possibile misurare da voi stessi il polso di recupero subito dopo aver terminato l'allenamento. Dopo aver finito il vostro esercizio e senza togliere i sensori palmari (R), premere il pulsante di <<Recovery>> ed inizierà il conteggio all'inverso di un minuto. Resteranno accese solamente le linee delle funzioni di Tempo e di Polso. Il dispositivo elettronico misurerà il vostro polso durante questo minuto. Il polso di recupero inizierà ad apparire sulla linea del polso.

Se in qualsiasi momento durante questo minuto di recupero si vuole uscire dal test, premere il pulsante di «Recovery» e si accederà alla schermata principale.

Al finalizzare questo minuto, il dispositivo elettronico calcola e da un valore sulla differenza ed un voto sulla vostra forma fisica il quale apparirà sullo schermo: «F1, F2,..., F5, F6»;

essendo «F1» la migliore (forma fisica: «Eccellente») e «F6» la peggiore (forma fisica: «Molto Scarsa»).

Premendo il pulsante di Recovery, si tornerà alla schermata principale in cui le funzioni si trovano nella modalità in cui ha iniziato il TEST.

La comparazione tra il polso sotto sforzo ed il polso di recupero è una possibilità semplice e rapida per controllare la vostra forma fisica. Il voto sulla vostra forma fisica è un valore orientativo relativo alla capacità di recupero di ciascuno successivamente ad uno sforzo fisico. Se si realizza un allenamento regolare, si potrà verificare che la nota migliora.

Il Test non funziona, se entrambe le mani non sono collocate sui sensori (R) (hand-grip). In questo caso, una volta terminato il test, sullo schermo apparirà il messaggio «F6».

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 erranee in alcune funzioni.

Soluzione:

a.- Terminare l'esercizio e 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 9V

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.

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

ELEKTRONISCHE MONITOR

Als het toestel ingeschakeld is, zal de monitor U1 weergeven in het centrum van het scherm. Selecteer de gebruiker, tussen U1-U4, gebruik makende van de toetsen ▲/▼ en druk vervolgens op de toets ENTER/MODE (modus).

Om u meer controle over de oefening te geven, verschaft deze elektronische monitor tegelijkertijd lezingen van de snelheid/toerental per minuut, afstand, oefeningstijd, verbruikte calorieën en pulsrequentie.

STARTEN

De monitor zal automatisch ingeschakeld worden en beginnen op een snelheid van 45 toeren per minuut (op dit model het equivalent van ongeveer 6 km/u op de monitor) en uitgeschakeld worden als deze snelheid niet bereikt of geannuleerd wordt.

U kunt ervoor kiezen de monitor constant aan te houden door de adapter (9V), geleverd bij het toestel, in het stopcontact (220 V – 240 V) te steken en de adapteraansluiting in de fitting onderaan de achterkant van het toestel.

Het scherm zal automatisch aangaan als u met oefenen begint met programma "U1" (Gebruiker 1). Selecteer de gebruiker, tussen U1-U4, gebruik makende van de toetsen ▲/▼ en druk vervolgens op de toets ENTER/MODE.

Vervolgens zullen de synbolen voor man ♂ / vrouw ♀ verschijnen. Selecteer er één van door gebruik te maken van de toetsen ▼▲ en druk op

ENTER/MODE om te bevestigen. Daarna zal leeftijd verschijnen, selecteer tussen 1 en 99 met behulp van de toetsen ▼▲ en druk vervolgens op ENTER/MODE om te bevestigen. Vervolgens zal er naar uw lengte gevraagd worden, selecteer tussen 100 en 200 cm met behulp van de toetsen ▼▲ en druk op ENTER/MODE om te bevestigen. Dan zal gewicht verschijnen, selecteer tussen 20 en 150 kg met behulp van de toetsen ▼▲ en druk vervolgens op ENTER/MODE om te bevestigen.

Hierna zullen de op de monitor beschikbare programma's verschijnen.

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.

Als er geen adapter gebruikt wordt, zal de monitor automatisch uitgeschakeld worden zodra u ophoudt met oefenen. Als de adapter gebruikt wordt, zal de monitor uitgeschakeld worden nadat het toestel 4 minuten inactief is geweest.

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

FUNCTIES VAN DE MONITOR

Dit elektronische apparaat heeft zeven functietoetsen: RECOVERY (herstel), FAN ON/OFF (ventilator aan/uit), START / STOP; RESET (opnieuw instellen), ENTER; ▲; ▼. PULSE /

H.R.C. (puls / doelhartfrequentie) wordt bovenaan op de monitor weergegeven. Het centrum van het scherm zal tegelijkertijd het geselecteerde programmaniveau weergeven. Er zijn drie vensters onderaan het weergavescherm die het volgende aangeven: TIME (tijd) / CALORIES (calorieën); SPEED (snelheid) / RPM (toerental per minuut); DISTANCE (afstand) / WATTS (Watts).

Deze monitor heeft ook 1 manueel programma; 12 programma's met vooraf ingesteld inspanningsniveau; 1 door de gebruiker gedefinieerd programma; 4 controleprogramma's voor de hartfrequentie; en 1 Watt-continu programma.

Met de monitor uit of aan, zullen de vensters TIME / CALORIES en SPEED / RPM en DISTANCE / WATT elke 5 seconden afwisselende weergaves laten zien.

DE VENTILATOR STARTEN

Als u de ventilator wilt in- of uitschakelen, druk op de toets FAN ON/OFF.

Telkens wanneer u uw oefening beëindigt, controleer of de ventilator is uitgeschakeld.

Door op de toets RESET te drukken zal de monitor in de status voor programmaselectie komen. Als u de toets RESET 4 seconden naar beneden houdt, zal de monitor opnieuw ingesteld worden, wat u de mogelijkheid biedt een nieuwe gebruiker te selecteren door te drukken op de toetsen ▲/▼ en ENTER/MODE.

VAN DE ENE OPERATIEMODUS OVERGAAN OP DE ANDERE

Deze monitor biedt u de mogelijkheid in 5 verschillende modi te opereren: Manual (Manueel), Program (Programma), User (Gebruiker), Pulse (Puls) (H.R.C. - DOELHARTFREQUENTIE) en Steady Watt rate (Watt-continu). Als u van de ene modus wilt overgaan op de andere, drukt u op START/STOP om de monitor te stoppen, vervolgens drukt u op RESET en met behulp van de knoppen ▲/▼ en ENTER/MODE selecteert u de gewenste modus.

MANUELE FUNCTIE

Na het selecteren van de gebruiker zal, zullen de LED's voor de verschillende programma's gaan knipperen op de rechterkant van de monitor. MANUAL, PROGRAM, USER, H.RC en WATT. Gebruik de toetsen ▲/▼ om de functie MANUAL (manueel) te selecteren en druk op ENTER/MODE. Druk op de toets START / STOP om met oefenen te beginnen en gebruik de toetsen ▲/▼ om het inspanningsniveau te verhogen of verlagen. Er zijn 32 inspanningsniveaus. Als u op START/STOP drukt terwijl u zich op het beginscherm bevindt, zal het oefenen meteen in manuele modus beginnen.

Een tijdslimiet programmeren.-

Na het selecteren van de manuele modus zal het tijdsvenster gaan knipperen. Door op de toetsen ▲/▼ te drukken, kunt u een tijdslimiet programmeren voor de oefening (tussen 0-99 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 op de toets ENTER/MODE drukt, zal het afstandsvenster gaan knipperen. Door op de toetsen ▲/▼ te drukken, kunt u een afstand voor uw oefening programmeren (tussen 0,0 – 999.9 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 tweemaal op de toets ENTER/MODE drukt, zal het calorievenster gaan knipperen. Door op de toetsen ▲/▼ te drukken, kunt u de calorieën voor de oefening programmeren (tussen 0 – 9990 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.

De hartfrequentie programmeren.-

Als u na het selecteren van de manuele modus driemaal op de toets ENTER/MODE drukt, zal het pulsvenster gaan knipperen. Door gebruik te maken van de toetsen ▲/▼

kunt u de hartfrequentie van de oefening programmeren (tussen 30-230 bpm). Selecteer de hartfrequentie en druk op START / STOP om met de oefening te beginnen. Als de hartfrequentie gelijk is aan of hoger dan de doelwaarde, zal de monitor verschillende malen piepen om de gebruiker te waarschuwen langzamer te fietsen of het inspanningsniveau te verminderen.

PROGRAMMAFUNCTIE

Na het selecteren van de gebruiker zal, zullen de LED's voor de verschillende programma's gaan knipperen op de rechterkant van de monitor. MANUAL, PROGRAM, USER, H.RC en WATT. Gebruik de toetsen ▲/▼ om de functie PROGRAM (programma) te selecteren en druk op ENTER/MODE. Druk op de toetsen ▲/▼ om de programmagrafiek (1-12) te selecteren die u wilt gebruiken en druk vervolgens op ENTER. Druk op START / STOP om met de oefening te beginnen. Standaard vindt de sprong naar de volgende kolom elke afgelegde 0,1 km plaats.

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

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

Grafieken van de programma's P1-P12.

Zie laatste pagina's.-

GEBRUIKERSPROGRAMMA

Na het selecteren van de gebruiker zal, zullen de LED's voor de verschillende programma's gaan knipperen op de rechterkant van de monitor. MANUAL, PROGRAM, USER, H.R.C. en WATT. Gebruik de toetsen ▲/▼ om de functie USER (gebruiker) te selecteren en druk op ENTER/MODE. De eerste kolom van het oefeningsniveau zal gaan knipperen aan de linkerkant van het centrale gebied van het weergavescherm. Selecteer het gewenste niveau voor de eerste fase, gebruik makende van de toetsen ▲/▼, en druk vervolgens op ENTER/MODE. Herhaal deze procedure om alle zestien fases van het gebruikersprogramma te programmeren. Druk op ENTER/MODE en houd de toets vast om de instelling van het profiel te verlaten. Druk op START / STOP om met de oefening te beginnen.

Als u tijd wilt programmeren, doorloop de volgende procedure: Zodra u het gebruikersprogramma hebt gedefinieerd: Druk op de toetsen ▲/▼ om de tijd te selecteren. Druk op START / STOP om met de oefening te beginnen.

CONTROLEPROGRAMMA'S VOOR DE HARTFREQUENTIE

Na het selecteren van de gebruiker zal, zullen de LED's voor de verschillende programma's gaan knipperen op de rechterkant van de monitor. MANUAL, PROGRAM, USER, H.R.C en WATT. Gebruik de toetsen ▲/▼ om de functie H.R.C. (hartfrequentiecontrole) te selecteren en druk op ENTER/MODE.

Selecteer de doelhartfrequentie voor de oefening. Gebruik de toetsen ▲/▼ om de gewenste optie te selecteren (55%, 75%, 90% of TAG) en druk op ENTER/MODE. De eerste drie vertegenwoordigen het percentage in verhouding tot de maximum hartfrequentie (220-leeftijd) en de vierde wordt gebruikt om de hartfrequentie manueel te bepalen. In de eerste drie gevallen zal het onderste venster op het weergavescherm (H.R.C. - doelhartfrequentie) u de berekende waarde voor uw maximale hartfrequentieniveau tonen. Als u H.R.C. kiest, moet u de toetsen ▲/▼ gebruiken om de gewenste hartfrequentie te selecteren en vervolgens op ENTER drukken. Druk op START / STOP om met de oefening te beginnen. Het inspanningsniveau zal automatisch aangepast worden in overeenstemming met de geselecteerde waarde voor de hartfrequentie. Als de puls frequentie onder de doelwaarde ligt, zal de inspanningsinstelling elke 30 seconden verhoogd worden met één niveau totdat het maximum van 16 bereikt is. Als de puls frequentie boven de doelwaarde ligt, zal de monitor waarschuwende piepjes te horen geven en de inspanningsinstellingen elke 15 seconden met één niveau verlagen totdat het minimum van 1 bereikt is. Als na meer dan 30 seconden de puls frequentie nog steeds boven de doelwaarde blijft, zal de monitor piepen en stoppen om de gebruiker te beschermen.

Als u tijd 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 ▲/▼. 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.

WATT-CONTINU PROGRAMMA

Na het selecteren van de gebruiker zal, zullen de LED's voor de verschillende programma's gaan knipperen op de rechterkant van de monitor. MANUAL, PROGRAM, USER, H.R.C. en WATT. Gebruik de toetsen ▲/▼ om de functie WATT te selecteren en druk op ENTER/MODE. Door op de toetsen ▲/▼ te drukken, kunt u de te produceren watts programmeren voor de oefening (tussen 10-350 Watt).

Drukt u op ENTER om de tijdslimiet te programmeren, gebruik makende van de toetsen ▲/▼. Druk op START / STOP om met de oefening te beginnen.

Het inspanningsniveau van de oefening zal vanzelf aangepast worden, gebaseerd op de snelheid en het aantal geselecteerde watts. Drie symbolen zullen u helpen met uw trainingssessies:

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

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

----- Dit geeft aan dat de watts die geproduceerd worden buiten de operatielimiet vallen (ofwel te hoog, ofwel te laag), zodat u sneller of

langzamer moet gaan in overeenstemming hiermee. De monitor zal verschillende malen piepen om deze status aan te geven. Als de situatie meer dan drie minuten aanhoudt, zal de monitor zes piepjes geven en vervolgens uitgeschakeld worden, waarbij de watt-waarde opnieuw op nul ingesteld wordt.

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 figuur nr. 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 juist worden geplaatst zoals weergegeven in figuur nr. 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.

TELEMETRISCHE PULSFREQUENTIE

De monitor is uitgerust om signalen te ontvangen van een telemetrisch pulsmetingssysteem.

Het systeem bestaat uit een ontvanger (D) en een zender (borstband).

Dit telemetrische pulsfrequentiesysteem heeft voorrang boven het handgreepulsfrequentiesysteem

als beiden tegelijkertijd gebruikt worden.

(Zie de gebruiksaanwijzing voor telemetrische pulsfrequentie).

TESTMETINGEN: CONDITIE

Dit elektronische apparaat is uitgerust met een herstelltestfunctie. Dit biedt u de mogelijkheid te meten hoelang het duurt voordat uw hartfrequentie zich hersteld heeft nadat u met oefenen gestopt bent. Wanneer u met de oefening stopt, laat uw handen op de pulssensoren (R) rusten en druk op de knop «Recovery», dit zal een aftelling van één minuut in gang zetten. Alleen de lezingen voor de functies Tijd en Pulsfrequentie zullen blijven weergegeven worden. Het elektronische apparaat zal uw puls-frequentie gedurende deze minuut meten. De hersteltijd van de hartfrequentie zal weergegeven worden op de regel voor Hartfrequentie.

Als u op een willekeurig tijdstip gedurende deze minuut besluit om deze test niet af te maken, drukt u op de knop «Recovery», wat u terug zal brengen naar het hoofdscherm.

Als de minuut voorbij is, zal het elektronische apparaat het verschil berekenen en uw conditiebeoordeling zal weergegeven worden op het scherm: «F1, F2,..., F5, F6»; waarbij «F1» het beste is (conditie «Excellent - Uitstekend») en F6 het slechtste (conditie «Very Poor – Erg slecht»).

Door op de toets RECOVERY te drukken keert u terug naar het hoofdscherm, waar de functies zich in dezelfde modus zullen bevinden als toen de test begon.

De vergelijking tussen de berekende hartfrequentie en de

herstelhartfrequentie verschaft een snelle, eenvoudige methode om te peilen hoe fit u bent. Uw conditiebeoordeling is een richtlijn die u toont hoe snel uw hart zich herstelt na fysieke inspanning. Als u regelmatig oefent, zult u zien hoe uw conditiebeoordeling verbetert.

De test functioneert niet, tenzij u beide handen op de sensoren (R) (handgrepen) geplaatst hebt. In dit geval zal de boodschap «F6» op het scherm verschijnen aan het einde van de test.

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.- Beëindig de oefening of 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.

9V-transformator

Probleem: De monitor kan niet ingeschakeld worden.

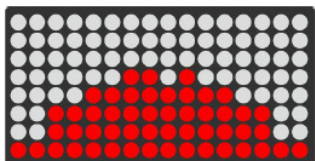
Oplossing:

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

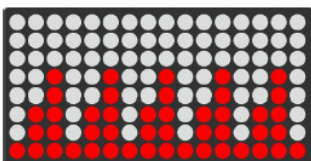
Voorkom dat de elektronische monitor aan direct zonlicht wordt blootgesteld, aangezien dit het weergavescherm van vloeibaar kristal kan beschadigen. Stel het ook niet bloot aan water of klappen.

**DE FABRIKANT BEHOUDT
ZICHZELF HET RECHT VOOR DE
SPECIFICATIES VAN HAAR
PRODUKTEN TE WIJZIGEN
ZONDER VOORAFGAANDE
BEKENDMAKING**

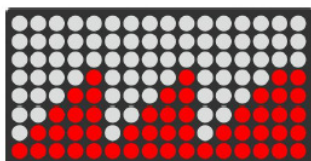
- (E) PERFILES DE LOS PROGRAMAS
- (GB) PROGRAM PROFILES
- (F) PROFILS DES PROGRAMMES
- (D) PROGRAMMPROFILE
- (P) PERFIS DOS PROGRAMAS
- (I) PROFILI DEI PROGRAMMI
- (NL) PROGRAMMAPROFIELEN



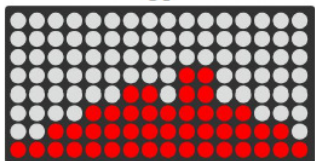
P1



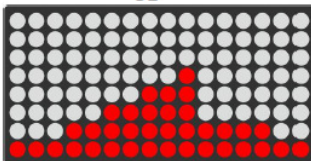
P2



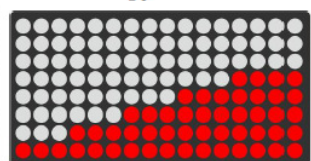
P3



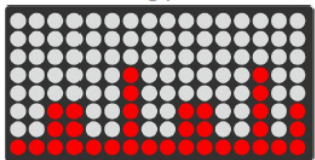
P4



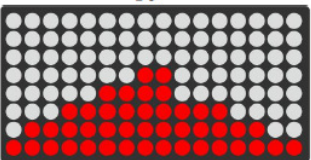
P5



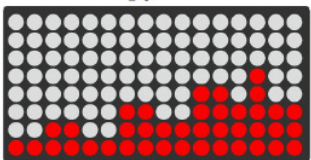
P6



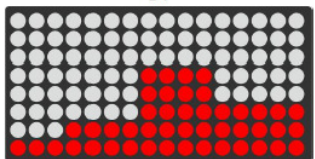
P7



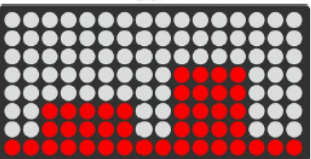
P8



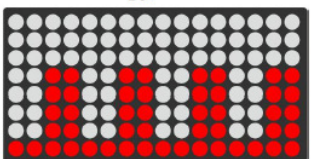
P9



P10



P11



P12

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

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

BH SERVICE PORTUGAL

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

BH FITNESS MEXICO

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

BH FITNESS CHINA

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

BH GERMANY GmbH

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