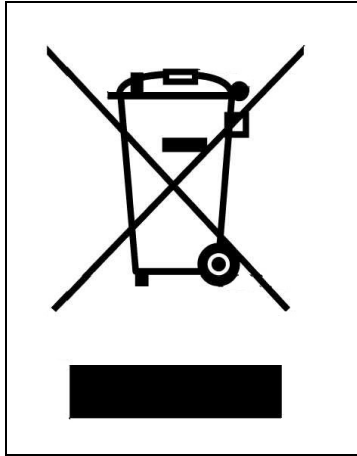
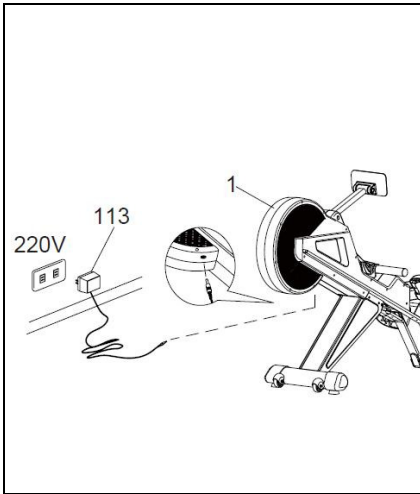


ELEKTRONINEN MONITORI

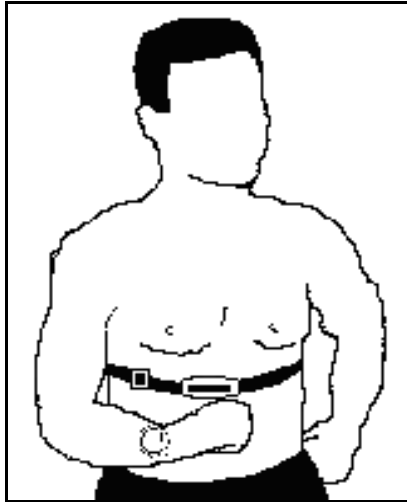
Kuva 1



Kuva 2



Kuva 3



KÄYNNISTYMINEN.-

Kytkeäksesi monitorin päälle aseta ensin laitteen mukana toimitettu sovitin verkkovirtalähteeseen (220 V – 240 V) ja liitin sovittimeen pistorasiassa laitteen pohjalla. (Kuva 2)

Ruutu tulee kytkeytymään päälle automaattisesti "U1" (User1) ohjelmaan heti kun aloitat harjoituksen, Valitse käyttäjä, välillä U0-U4, käyttämällä YLÖS▲/ALAS▼-painikkeita ja paina sitten ENTER.

Painettaessa ENTER sukupuoli tulee näkyviin ♂ Miehellä ja ♀ Naisella, valitse käyttämällä YLÖS▲/ALAS▼-painikkeita ja paina ENTER

vahvistaaksesi. Tällöin ikä tulee näkyviin, valitse käyttämällä YLÖS▲/ALAS▼-painikkeita (välillä 10 to 99) ja paina ENTER vahvistaaksesi.

Nyt kysytään pituuttasi, valitse käyttämällä YLÖS▲/ALAS▼-painikkeita (välillä 100 to 200 cm) ja paina ENTER vahvistaaksesi. Paino tulee näkyviin, valitse käyttämällä YLÖS▲/ALAS▼-painikkeita (välillä 20 to 150 kg) ja paina ENTER vahvistaaksesi.

Jos missään vaiheessa harjoituksen aikana painat KÄYNNISTÄ/PYSÄYTÄ -painiketta kaikki yksikön toiminnot pysähtyvät.

Painaessasi RESET, ruudulla näkyvät A+ sekä keskiarvot. Painaessasi KÄYNNISTÄ/PYSÄYTÄ -painiketta uudelleen käynnistää laitteen uudelleen.

Monitori kytkee itsensä pois päältä automaattisesti jos yksikkö on toimimattomassa tilassa yli 4 minuuttia.

Tärkeää: Tallenna sähköiset osat erityisiin säiliöihin, kuva 1.

MONITORIN TOIMINNOT.-

Tämä elektroninen yksikkö omaa kuusi toimintopainiketta:

PALAUTUMINEN, KÄYNNISTYS/PYSÄYTYS; RESET, ENTER; YLÖS▲; ALAS▼. Ruutu tuo näkyviin saman aikaisesti valitun ohjelman tason, SPM; AIKA, AIKA/500M; ETÄISYYS; WATIT, KALORIT, SOUTULIIKKEET, SOUTULIIKKEIDEN KOKONAISMÄÄRÄ ja SYKE.

Ruudun alemmassa osassa voit nähdä jokaisen yllä esitetyn arvon, joka 6 sekunnin välein SKANNAUS-toiminnon johdosta.

Tällä monitorilla on myös 1 manuaalinen ohjelma, 12 esiasetettua ponnistustason ohjelmaa; 1 käyttäjän määrittelemä ohjelma ja 4 sykkeen ohjausohjelmana; 1 watti-ohjelma ja 1 KILPAILU-ohjelma.

VAIHTO YHDESTÄ TYÖTILASTA TOISEEN.-

Käyttäjän tultua valituksi useita ohjelmia alkaa vilkkumaan. Tämä monitori sallii sinun työskentelevän 6 eri tilassa: Manuaalinen, Ohjelma, Käyttäjä, Watit, Syke (HRC) ja Kilpailu. Jotta voidaan siirtyä yhdestä tilasta toiseen, paina KÄYNNISTÄ/PYSÄYTÄ -painiketta pysäyttääksesi monitorin, paina sitten RESET kahdesti ja valitse haluttu tila YLÖS▲/ALAS▼ -painikkeiden avulla.

MANUAALINEN TOIMINTO.-

Käytä YLÖS▲/ALAS▼-painikkeita valitaksesi manuaalisen toiminnon ja paina ENTER. Paina START/STOP-painiketta aloittaaksesi harjoittelun ja käytä YLÖS▲/ALAS▼-painikkeita lisätäksesi tai vähentääksesi ponnistuksen tasoa.

On olemassa 16 ponnistuksen tasoa. Jos painat KÄYNNISTÄ/PYSÄYTÄ-painiketta ollessasi käynnistysruudulla, harjoitus alkaa suoraan manuaalisessa tilassa.

Aikarajoituksen ohjelmointi.-

Jos, manuaalisen tilan valinnan jälkeen, painat ENTER-painiketta aika-ikkuna alkaa vilkkumaan. Painamalla YLÖS▲/ALAS▼-painikkeita voit ohjelmoida aikarajoituksen harjoitukselle (välillä 1-99 minuuttia). Valitse aika ja paina KÄYNNISTÄ/PYSÄYTÄ aloittaaksesi harjoituksen. Aika käynnistyy laskennalla kunnes se saavuttaa nollan monitori näyttää PYSÄYTÄ ilmoittaen että olet saavuttanut ohjelmoidun arvon; tämä arvo vilkkuu 8 sekuntia ja sitten A+ ja harjoituksen keskiarvot tulevat näkyviin.

Etäisyyden rajoituksen ohjelmointi.-

Jos, valittuasi manuaalisen tilan, painat ENTER-painiketta kahdesti etäisyyden ikkuna alkaa vilkkumaan. Painamalla YLÖS▲/ALAS▼-painikkeita voit ohjelmoida etäisyyden harjoituksellesi (välillä 0.5–99.5 km). Valitse etäisyys ja paina KÄYNNISTÄ/PYSÄYTÄ aloittaaksesi harjoituksen. Etäisyys käynnistyy laskennalla kunnes se saavuttaa nollan monitori näyttää PYSÄYTÄ ilmoittaen että olet saavuttanut ohjelmoidun arvon; tämä arvo vilkkuu

8 sekuntia ja sitten A+ ja harjoituksen keskiarvot tulevat näkyviin.

Kalorien rajoituksen ohjelmointi.-

Jos, valittuasi manuaalisen tilan, painat ENTER-painiketta kolme kertaa kalorien ikkuna alkaa vilkkumaan. Painamalla YLÖS▲/ALAS▼-painikkeita voit ohjelmoida kalorien rajoituksen harjoitukselle (välillä 10-990 minuuttia). Valitse kalorit ja paina KÄYNNISTÄ/PYSÄYTÄ aloittaaksesi harjoituksen. Kalorit käynnistyvät laskennalla kunnes se saavuttaa nollan monitori näyttää PYSÄYTÄ ilmoittaen että olet saavuttanut ohjelmoidun arvon; tämä arvo vilkkuu 8 sekuntia ja sitten A+ ja harjoituksen keskiarvot tulevat näkyviin.

SYKKEEN ohjelmointi.-

Jos, valittuasi manuaalisen tilan, painat ENTER-painiketta neljä kertaa MERKKI-ikkuna alkaa vilkkumaan. Käyttämällä ▲/▼-painikkeita voit ohjelmoida sykkeen harjoitukselle (välillä 30-240 bpm). Valitse syke ja paina KÄYNNISTÄ / PYSÄYTÄ aloittaaksesi harjoituksen. Jos sykkeesi on yhtä suuri tai suurempi kuin kohdearvo, monitori näyttää PYSÄYTÄ ilmoittaen että olet saavuttanut ohjelmoidun arvon; tämä arvo vilkkuu 8 sekuntia ja sitten A+ ja harjoituksen keskiarvot tulevat näkyviin.

SOUTULIIKKEIDEN OHJELMOINTI.-

Jos, valittuasi manuaalisen tilan, painat ENTER-painiketta viisi kertaa SOUTULIIKKEET-ikkuna alkaa vilkkumaan. Käyttämällä ▲/▼-painikkeita voit ohjelmoida soutuliikkeet harjoitukselle (välillä 10-9990).

Valitse syke ja paina KÄYNNISTÄ / PYSÄYTÄ aloittaaksesi harjoituksen. Soutuliikkeet käynnistyvät laskennalla kunnes se saavuttaa nollan monitori näyttää PYSÄYTÄ ilmoittaen että olet saavuttanut ohjelmoidun arvon; tämä arvo vilkkuu 8 sekuntia ja sitten A+ ja harjoituksen keskiarvot tulevat näkyviin.

OHJELMOINNIN TOIMINTO.-

Käytä YLÖS▲/ALAS▼-painikkeita valitaksesi OHJELMOINNIN toiminnon ja paina ENTER. Paina YLÖS▲/ALAS▼-painikkeita valitaksesi ohjelman kaavion (1-12) jota haluat käyttää ja paina sitten ENTER-painiketta. Paina KÄYNNISTÄ/PYSÄYTÄ aloittaaksesi harjoituksen.

Ohjelmoidaksesi tason, ajan, etäisyyden, kalorit, soutuliikkeet ja/tai sykkeen, suorita seuraava toimenpide: Kun ohjelma on valittu, paina ENTER-painiketta ohjelmoidaksesi tason käyttämällä YLÖS▲/ALAS▼-painikkeita. Paina ENTER-painiketta ohjelmoidaksesi ajan käyttämällä YLÖS▲/ALAS▼-painikkeita. Tässä tapauksessa aika jaetaan 16 vaiheeseen. Paina ENTER-painiketta ohjelmoidaksesi etäisyyden. Paina ENTER uudelleen ohjelmoidaksesi kalorit. Paina ENTER uudelleen ohjelmoidaksesi sykkeen. Paina ENTER uudelleen ohjelmoidaksesi vedot. Paina KÄYNNISTÄ/PYSÄYTÄ aloittaaksesi harjoituksen.

Jos mitään reunaehdoista ei ole asetettu, harjoituksen kesto riippuu ajasta käyttäjä tarvitsee suorittaakseen 1.6 km.

Voit vaihtaa ponnistuksen tasoa harjoituksen aikana painamalla YLÖS▲/ALAS▼-painikkeita.

TASAINEN WATT-TASO-OHJELMA

Paina YLÖS▲/ALAS▼-painikkeita valitaksesi WATT-toiminnon ja paina ENTER. Painamalla YLÖS▲/ALAS▼-painikkeita voit ohjelmoida watit (välillä 10-350 Wattia) harjoitukselle. Valitse watit ja paina ENTER ohjelmoidaksesi ajan. Paina ENTER uudelleen to ohjelmoidaksesi etäisyyden. Paina ENTER uudelleen ohjelmoidaksesi sykkeen. Paina ENTER uudelleen ohjelmoidaksesi kalorit. Paina ENTER-painiketta vielä viimeisen kerran ohjelmoidaksesi soutuliikkeet. Paina KÄYNNISTÄ/PYSÄYTÄ aloittaaksesi harjoituksen. Ponnistuksen taso harjoitukselle on itsesäätyvä pohjautuen valittujen wattien nopeuteen ja lukumäärään.

KÄYTTÄJÄOHJELMA.-

Käytä YLÖS▲/ALAS▼-painikkeita valitaksesi KÄYTTÄJÄ-toiminnon ja paina ENTER. Harjoituksen tason ensimmäinen sarake alkaa vilkkumaan näytön keskialueen vasemmalla puolella. Valitse haluttu taso tälle ensimmäiselle tasolle käyttämällä YLÖS▲/ALAS▼-painikkeita ja paina sitten ENTER. Toista tämä toimenpide kaikille käyttäjäohjelman 16 vaiheelle . Paina KÄYNNISTÄ/PYSÄYTÄ aloittaaksesi harjoituksen. Ajan, etäisyyden, ja/tai kalorien ohjelmoimiseksi, suorita seuraava toimenpide: Kun käyttäjäohjelma on määritelty ja ennen kuin painat KÄYNNISTÄ/PYSÄYTÄ -painiketta, paina ja pidä painettuna ENTER-painiketta 4 sekunnin ajan kunnes aika-toiminto alkaa vilkkua. Paina YLÖS▲/ALAS▼-painikkeita valitaksesi ajan. Paina ENTER-painiketta ohjelmoidaksesi etäisyyden.

Paina ENTER uudelleen ohjelmoidaksesi kalorit. Paina ENTER uudelleen ohjelmoidaksesi sykkeen. Paina ENTER uudelleen ohjelmoidaksesi vedot. Paina KÄYNNISTÄ/PYSÄYTÄ aloittaaksesi harjoituksen. Käyttäjän syöttämät tiedot tallennetaan profiileihin U1-U4.

SYKKEENHALLINNAN OHJELMAT.-

Käytä YLÖS▲/ALAS▼-painikkeita valitaksesi SYKE (H.R.C) -toiminnon ja paina ENTER. Käytä YLÖS▲/ALAS▼-painikkeita valitaksesi halutun valinnan (55 %, 75 % 90 % tai TAG) ja paina ENTER-painiketta.

Ensimmäiset 3 edustavat prosenttilukua maksimin sykkeen osalta (220-ikä) ja neljättä käytetään sykkeen tavoitteen manuaaliseen määrittelyyn. Jos valitset MERKINTÄ sinun tulee käyttää YLÖS▲/ALAS▼-painikkeita valitaksesi halutun sykkeen osalta ja paina sitten ENTER. Paina KÄYNNISTÄ/PYSÄYTÄ aloittaaksesi harjoituksen. Rasituksen taso säätyy automaattisesti valitun sykearvon mukaisesti. Jos syke on tavoitearvon alapuolella tällöin rasituksen asetusta nostetaan yhdellä tasolla joka 60 sekunnin välein kunnes se saavuttaa maksimin joka on 16. Jos syke on tavoitearvon yläpuolella monitori antaa varoitusäänen ja vähentää rasitusasetusta yhdellä tasolla joka 30 sekunnin ajan kunnes se saavuttaa minimin joka on 1.

Ajan, etäisyyden, ja/tai kalorien ohjelmoimiseksi, suorita seuraava toimenpide: Kun syke ohjelman on valittu ja ennen kuin painat KÄYNNISTÄ/PYSÄYTÄ -painiketta, paina ENTER-painiketta ohjelmoidaksesi aikarajan käyttämällä

YLÖS▲/ALAS▼-painikkeita. Paina ENTER uudelleen to ohjelmoidaksesi etäisyyden.

Paina ENTER uudelleen ohjelmoidaksesi kalorit. Paina ENTER-painiketta vielä viimeisen kerran ohjelmoidaksesi soutu liikkeen. Paina KÄYNNISTÄ/PYSÄYTÄ aloittaaksesi harjoituksen.

Rintanauhasi tulee asettaa paikalleen näitä ohjelmia käytettäessä.

KILPAOHJELMA

Se käsittää kilpailun käyttäjän (U) ja tietokoneen (P) välillä. Käyttäjän tulee määrittellä SPM ja etäisyys ja voittaa nämä. Jos käyttäjä soutaa nopeammin kuin tietokone, hän tulee olemaan voittaja, jos käyttäjä on hitaampi, hän häviää.

Paina YLÖS▲/ALAS▼-painikkeita valitaksesi KILPAILU-toiminnon ja paina ENTER.

Painamalla YLÖS▲/ALAS▼-painikkeita voit ohjelmoida SPM:n (välillä 5-90.) ja paina ENTER ja ohjelmoi sitten etäisyys. Paina KÄYNNISTÄ/PYSÄYTÄ aloittaaksesi harjoituksen.

TELEMETRINEN SYKE.-

Monitori on varustettu vastaanottamaan signaaleita telemetrisestä sykkeen mittausjärjestelmästä.

Järjestelmä käsittää vastaanottimen ja lähettimen (rintanauha) kuva 3.

TESTIMITTAUKSET: KUNTO.-

Tämä elektroninen laite on varustettu palaustumis-testitoiminnolla. Tämä tarjoaa sinulle mahdollisuuden mitata kuinka kauan kestää ennen kuin syke palautuu harjoituksen päätyttyä.

Harjoituksen aikana, rintanauha asianmukaisesti paikallaan, paina «Palautuminen» -painiketta, tämä käynnistää minuutin laskennan. Vain aika- ja syketoiminnon lukemat jäävät näkyviin. Elektroninen laite mittaa sykkeesi tämän minuutin aikana. Sykkeen palautumisaika tulee näkyviin Syke-rivillä.

Mikäli missään vaiheessa tämän minuutin kuluessa, päätät lopettaa tämän testin paina «PALAUTUMINEN» ja tämä siirtää sinut takaisin pääruudulle.

Kun minuutti on kulunut, elektroninen laite työstää eroavaisuuden ja kuntosi taso tulee näkyviin ruudulla: «F1, F2,..., F5, F6»; jossa «F1» on paras (kunto «Erinomainen») ja «F6» huonoin (kunto «Erittäin huono»).

Vertailu harjoituksen sykkeen ja palautumisen sykkeen välillä tuottaa varman, yksinkertaisen menetelmän mitata kuntosi luokitus.

Kuntosi luokitus on viite joka näyttää kuinka nopeasti sydämesi palautuminen vie fyysisen ponnistuksen jälkeen. Jos harjoittelet säännöllisesti tulet näkemään kuntosi luokituksen paranevan.

Testi ei toimi ellei käytä rintanauhaa paikalleen asetettuna ja syke on jo esillä ruudulla.

VIANMÄÄRITYKSEN OPAS.-

Ongelma: Näyttö tulee päälle mutta vain Aika-toiminto toimii.

Ratkaisu:

a.- Varmista että liitäntäjohto on liitettynä.

Ongelma: Näytön toiminnon lukemien jakaumat eivät ole näkyvissä tai virheviestejä tulee näytölle tietyn toiminnon osalta.

Ratkaisu:

a.- Irrota laite 220 V verkkovirtapistokkeesta 15 sekunnin ajaksi ja laita se sitten takaisin paikalleen.

b.- Jos yllä olevat askeleet eivät auta vaihta sähköinen monitori.

Muuntaja 6V 1Amp

Ongelma: Monitori ei kytkeydy päälle.

Ratkaisu:

a.- Tarkista 220 V verkkovirtalähde

b.- Tarkista ulostulon liitäntä muuntajasta laitteeseen.

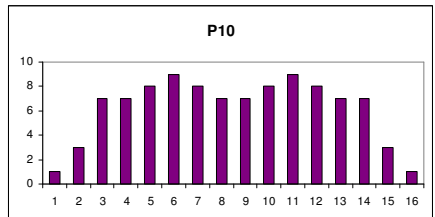
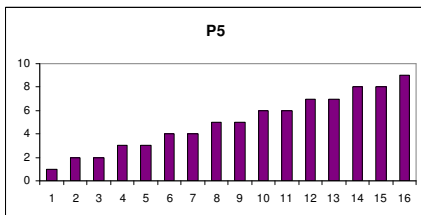
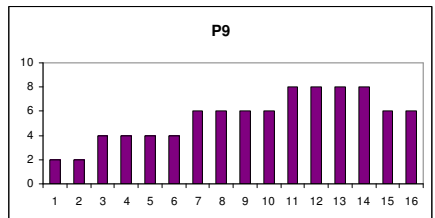
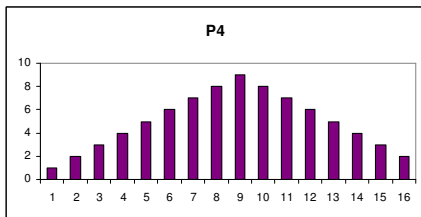
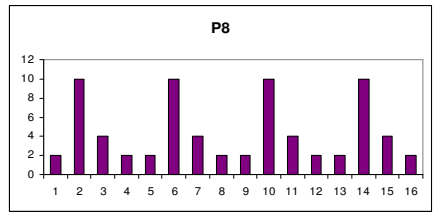
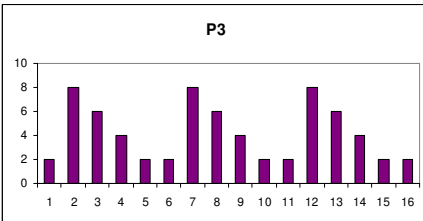
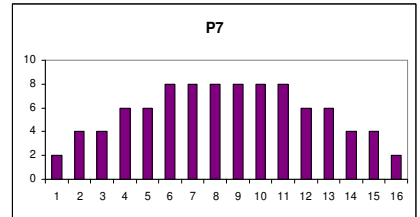
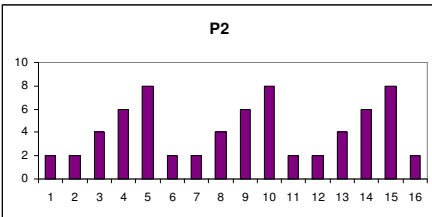
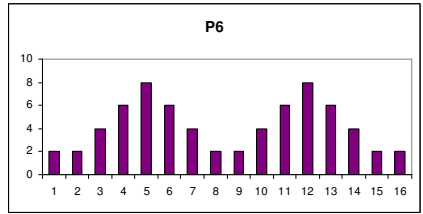
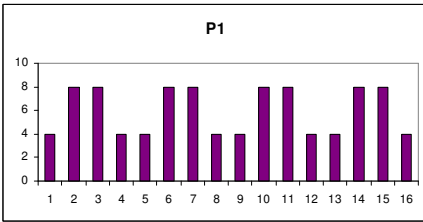
c.- Tarkista johdon liitäntä pääpölyväälle.

Vältä elektronisen monitorin jättöä suoraan auringonvaloon koska tämä saattaa vahingoittaa nestekidenäyttöä. Vastaavasti, älä altista sitä vedelle tai kolauksille.

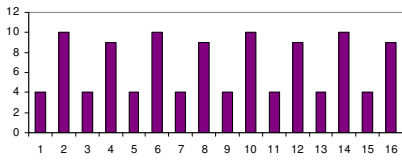
Ota yhteyttä Tekniseen tukipalveluun mikäli sinulla on mitään kysymyksiä soittamalla asiakaspalveluun (ks. viimeinen sivu käyttöohjekirjassa).

**BH VARAA OIKEUDEN MUUTTA
TUOTTEIDENSA TEKNILLISIÄ
MÄÄRITELMIÄ ILMAN
ENNAKKOILMOITUSTA.**

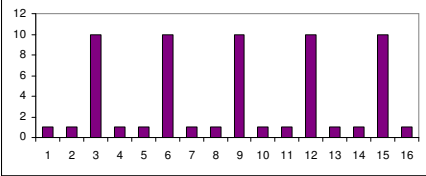
(GB)OHJELMAPROFILIT



P11



P12



BH HIPOWER 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:
hipower@bhfitness.com
www.bhfitness.com

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

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

BH HIPOWER ASIA
No.139, Jhongshan Rd.
Daya Township
Taichung 428, Taiwan. R.O.C.
Tel.: +886 4 25609200
Fax: +886 4 25609280
e-mail: info@bhasia.com.tw

BH HIPOWER PORTUGAL
MAQUINASPORT, S.A.
Zona Industrial Giesteira
Terreirinho 3750-325 Agueda
(PORTUGAL)
Tel.: +351 234 729 510
Fax: +351 234 729 519
e-mail: info@bhfitness.pt

BH SERVICE PORTUGAL
Tel.: +351 707 22 55 24
Fax: +351 234 729 519
e-mail: info@bhfitness.pt

BH HIPOWER 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.bh.com.mx

BH HIPOWER 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 HIPOWER UK
Unit 12 Arlington Court
Newcastle Staffs
ST5 6SS
UK 0844 3353988
International 00441782634703

AFTER SALES - UK
e-mail: service@bh-uk.co.uk

BH HIPOWER FRANCE

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

BH Germany GmbH
Altendorfer Str. 526
45355 Essen
Tel: +49 201 450910-0
e-mail:
germany@bhfitness.com
Kostenfreie Telefonnummer:
0800 0996655
Ersatzteile:
www.homeactive.de

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

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

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

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

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

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

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

TEKNILLISIÄ MÄÄRITELMIÄ SAATETAAN MUUTTA ILMAN ENNAKKOILMOITUSTA JOHTUEN JATKUVASTA TUOTEKIHITYKSEN OHJELMASTAMME.