



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

Fig.1

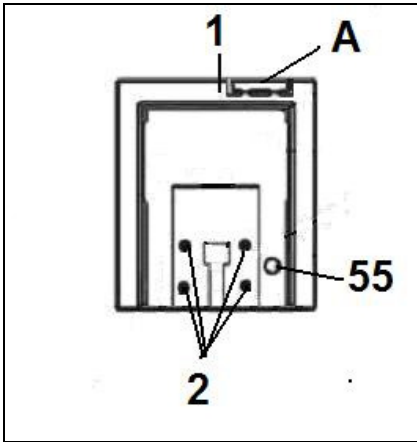


Fig.2

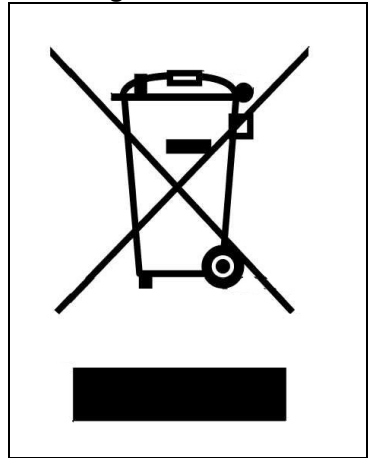
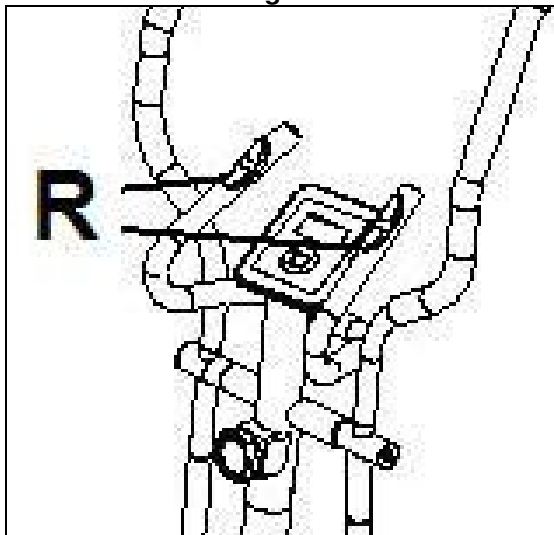


Fig.3



## COLOCACIÓN PILAS.

Este monitor utiliza dos PILAS ALCALINAS AAA de 1,5 voltios. Para colocar las pilas, suelte la tapa trasera del monitor, Fig1, e inserte con precaución pilas alcalinas en el compartimento de las pilas (A) orientando correctamente la polaridad de las pilas (haciendo coincidir el polo «+» de las pilas con la señal «+» del compartimento de las pilas y el polo «-» con la señal «-»). Cierre la tapa, como muestra la Fig 1.

Si después de conectar el monitor electrónico, se produjeran indicaciones erróneas o sólo aparecen los segmentos parcialmente, extraiga las pilas y espere unos 15 segundos antes de volver a instalarlas.

Las baterías débiles (descargadas) generan cifra débiles (sin contraste) e indicaciones erróneas. Cámbielas inmediatamente.

**Importante.** Deposite las pilas usadas en contenedores especiales, Fig 2.

## MONITOR ELECTRÓNICO.-

Para hacer más cómodo y simple el control de su ejercicio este electrónico muestra simultáneamente la velocidad, la distancia, pulso y el tiempo de ejercicio, o el tiempo, las calorías consumidas, rpm y el THR. Puede cambiar la visualización pulsando UP▲ o DOWN▼ con la máquina parada.

Pulsando durante más de 3 segundos la tecla ENTER todos los valores pasan a cero.

La pantalla se encenderá automáticamente al comenzar el ejercicio o pulsando cualquier tecla.

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

### A.FUNCIÓN TIEMPO.-

La función cuenta o descuenta en incrementos de un segundo hasta un máximo de 99:00 minutos.

1. Pulse cualquier tecla, para poner en marcha el monitor.

2. Pulsando la tecla ENTER parpadeará la ventana de TIME.

3. Pulsando las teclas UP▲ o DOWN▼ seleccione el tiempo y pulse ENTER.

4. Comience el ejercicio y empezará a disminuir el tiempo, una vez haya llegado a cero emitirá unos pitidos durante 10 segundos, advirtiéndole que ha llegado al tiempo seleccionado, comenzando a contar el tiempo hacia arriba.

### B.FUNCIÓN DISTANCIA.-

La función cuenta o descuenta en incrementos de 0,1 Km/ml hasta un máximo de 999, Km/ml.

1. Pulse cualquier tecla, para poner en marcha el monitor.

2. Pulsando la tecla ENTER parpadeará la ventana de DIST (DISTANCIA).

3. Pulsando las teclas UP▲ o DOWN▼ seleccione la distancia y pulse ENTER.

4. Comience el ejercicio y empezará a disminuir la distancia, una vez haya llegado a cero emitirá unos pitidos durante 10 segundos, advirtiéndole que ha llegado al valor seleccionado, comenzando a contar la distancia hacia arriba.

## C.FUNCIÓN CALORÍAS.-

La función cuenta y descuenta en incrementos de 0,1 caloría, hasta un máximo de 999 calorías.

1. Pulse cualquier tecla, para poner en marcha el monitor.
2. Pulsando la tecla ENTER parpadeará la ventana de CAL (CALORIAS).
3. Pulsando las teclas UP▲ o DOWN▼ seleccione las calorías y presione ENTER.
4. Comience el ejercicio y empezará a disminuir las calorías, una vez haya llegado a cero emitirá unos pitidos durante 10 segundos, advirtiéndole que ha llegado al valor seleccionado, comenzando a contar las calorías hacia arriba.

## D.FUNCIÓN PULSO.-

La función pulso le muestra las P.P.M (pulsaciones por minuto). Para ello coloque las manos sobre los sensores del manillar (R) Fig.3 y al cabo de unos segundos le mostrará su ritmo cardíaco.

No es un aparato médico por lo cual el valor es orientativo.

Para seleccionar el THR (ritmo cardíaco objetivo ) siga los siguientes pasos:

1. Pulse cualquier tecla, para poner en marcha el monitor.
2. Pulsando la tecla ENTER parpadeará la ventana pequeña de pulso y le saldrá THR.
3. Pulsando las teclas UP▲ o DOWN▼ seleccione el valor del pulso que usted quiere hacer el ejercicio entre 60 y 220 (PPM), valor inicial programado en el monitor 120 PPM. Presione ENTER para confirmar.
4. Comience el ejercicio y visualizará en la pantalla PULSE, su ritmo cardíaco, una vez haya llegado al

valor seleccionado emitirá unos pitidos, advirtiéndole que ha alcanzado el valor seleccionado.

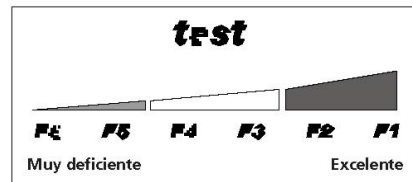
## RECOVERY TEST: ESTADO DE FORMA.-

Este electrónico está equipado con la función de test de recuperación.

Esto tiene la ventaja de que usted puede medir el pulso de recuperación después de terminado el ejercicio. Después de terminar su ejercicio y sin quitar las manos de los sensores de pulso, presione el botón de «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.

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»).



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 el sensor no está colocado adecuadamente o si en la pantalla aparece la letra «P».

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

El pulso de este modelo se mide colocando ambas manos en los sensores (R), que están puestos en el manillar como se indica en la Fig.3.

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 aproximadamente aparecerá el valor de su ritmo cardíaco.

Si no tiene colocadas ambas manos correctamente como muestra Fig.3, el pulso no funciona.

Si en pantalla no parpadea el corazón, asegúrese de que tiene colocadas ambas manos en los sensores y de que los conectores estén conectados en la parte de atrás del electrónico.

## **GUIA 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:** El display no se enciende o la visualización de los segmentos del display es muy débil

**Solución:**

a.- Compruebe que las pilas estén colocadas correctamente

b.- Compruebe la carga de las baterías

c.- Si están bajas, cambie las pilas inmediatamente.

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

**Solución:**

a.- Desconecte las pilas durante 15 segundos y vuelva a instalarlas correctamente.

b.- Compruebe la carga de las pilas. Si están bajas, cambie las pilas.

c.- Si los pasos anteriores no le ayudan, reemplace el monitor electrónico.

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.

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

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

## **FITTING THE BATTERIES.**

This monitor uses two 1.5 volt AAA ALKALINE BATTERIES. To fit the batteries, remove the rear cover on the monitor, Fig.1, and carefully insert the two "AAA" type batteries into the battery compartment (A) making sure that the battery's polarity is correct (matching the battery's «+» terminal with the «+» sign inside the battery compartment, and the «-» terminal with the «-» sign).

Close the cover, as shown in Fig.1.

If, after having switched the monitor on, it displays errors or merely partial segments then remove the batteries and wait for about 15 seconds before reinstalling them.

Weak batteries (run down) produce a weak digital display (poor contrast) and erroneous readings. Change them immediately.

**Important.** Discarded batteries must be deposited in special containers, Fig.2.

## **ELECTRONIC MONITOR.-**

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

You can change the display by pressing UP▲ or DOWN▼ keys with the machine stopped.

Pressing the ENTER key for more than 3 seconds will reset all of the values.

The screen will switch itself on automatically as soon as you start exercising or by pressing any key.

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

## **A.TIME FUNCTION.-**

This function counts up or down in steps of one second, up to a maximum of 99:00 minutes.

1. Press any key to switch the monitor on.
2. Press the ENTER key to start the small TIME window flashing.
3. Press the UP▲ or DOWN▼ keys to select the time and ENTER to confirm.
4. Begin the exercise and the time value will begin the countdown, when it reaches zero it will beep for 10 seconds, advising you that the selected time has elapsed, the time value will then start counting upward.

## **B.DISTANCE FUNCTION.-**

This function counts up or down in steps of 0.1 km/ml, up to a maximum of 999 km/ml.

1. Press any key to switch the monitor on.
2. Press the ENTER key to start the DIST (DISTANCE) window flashing.
3. Press the UP▲ or DOWN▼ keys to select the distance.
4. Begin the exercise and the distance value will begin the countdown, when it reaches zero it will beep for 10 seconds, advising you that the selected distance has been covered, the distance value will then start counting upward.

### C. CALORIE FUNCTION.-

This function counts up or down in steps of 0.1 calorie, up to a maximum of 999 calories.

1. Press any key to switch the monitor on.
2. Press the ENTER key to start the CAL (CALORIE) window flashing.
3. Press the UP▲ or DOWN▼ keys to select the calories.
4. Begin the exercise and the calorie value will begin the countdown, when it reaches zero it will beep for 10 seconds, advising you that the selected calorie value has been reached, the calorie value will then start counting upward.

### D. PULSE FUNCTION.-

The pulse function shows you heart beats per minute (BPM). To use this function place your hands on the handlebar sensors (R), Fig.3, and your heart rate will be displayed after a few seconds. This is not a medical appliance and therefore these values are for guideline purposes only.

To select the THR (Target Heart Rate) carry out the following steps:

1. Press any key to switch the monitor on.
2. Press the ENTER key to start the small pulse window flashing and THR will appear.
3. Press the UP▲ or DOWN▼ keys to set the pulse rate value that you wish to use during the exercise, between 60 and 220 (BPM), the monitor's default value is 120 BPM.
4. Begin exercising and your heart rate will be displayed in the PULSE window, when you reach the selected value the monitor will beep to advise you that you have reached the set pulse rate.

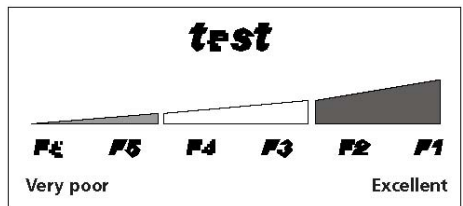
**NOTE:** Make sure that both your hands are placed on the handlebar sensors (R), Fig.3.

### RECOVERY TEST: 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 gauges 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.

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").



The comparison between the worked heart rate and the recovery heart rate provides a fast, simple method of gauging how fit you are. Your fitness rating is a guideline that shows you how fast your heart recovers after physical exertion. If you exercise regularly then you will see your fitness rating improve.

The test will not work if the sensor is not positioned correctly or if the letter "P" is shown on the screen.

## **HAND-GRIP (PULSE) INSTRUCTIONS/USE.-**

On this model the pulse rate is measured by placing both hands on the sensors (R), located on the handlebar, as shown in Fig.3.

When both hands are placed on the sensors the heart symbol on the right-hand side of the screen, marked PULSE, will begin to flash and after a few seconds a heart rate reading will be displayed.

If both hands are not placed correctly as shown in Fig.3 then the pulse function will not work.

If the heart symbol does not flash then make sure that both hands are placed on the sensors and that the connectors are connected at the back of the electronic unit.

## **TROUBLESHOOTING GUIDE**

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

**Solution:**

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

**Problem:** The display does not come on or the displayed segments are very weak.

**Solution:**

a.- Check that the batteries are fitted correctly.

b.- Check the battery charge.

c.- If they are run down change them immediately.

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

**Solution:**

a.- Remove the batteries for 15 seconds and then refit them correctly.

b.- Check the battery charge. If they are run down change the batteries.

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

Avoid leaving the electronic monitor in direct sunlight as this might damage the liquid crystal display. Similarly, do not expose it to water or knocks.

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

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



## MISE EN PLACE DES PILES.-

Ce moniteur fonctionne avec deux PILES ALCALINES AAA de 1,5 volts. Pour placer les piles, retirez le couvercle arrière du moniteur, Fig.1 et introduire avec précaution les piles alcalines type «AAA» dans le logement des piles (A) en orientant correctement la polarité des piles (en faisant coïncider le pôle «+» des piles avec le signe «+» du logement des piles et le pôle «-» avec le signe «-»). Fermez le couvercle, comme indiqué dans la Fig.1.

Si après avoir branché le moniteur électronique, vous constatez que les indications sont inexactes ou que les segments s'affichent partiellement, retirez les piles et attendez 15 secondes environ avant de les replacer.

Des batteries faibles (déchargées) produisent des chiffres faibles (sans contraste) et des informations inexactes. Remplacez les immédiatement.

**Remarque importante:** les piles usées doivent être déposées dans des conteneurs spéciaux prévus à cet effet, Fig.2.

## MONITEUR ÉLECTRONIQUE.-

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

Vous pouvez changer l'affichage en appuyant sur UP▲ ou DOWN▼ avec la machine arrêtée.

En appuyant + de 3 secondes sur la touche ENTER, toutes les valeurs reviennent sur zéro.

Dès le démarrage de l'exercice, l'écran s'allume automatiquement, il s'allume également si vous appuyez sur une touche.

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

## A.FONCTION DURÉE.-

Cette fonction ajoute ou soustrait par des incréments d'une seconde jusqu'à un maximum de 99:00 minutes.

1. Pour mettre en marche le moniteur, appuyez sur une touche quelconque.
2. En appuyant sur la touche ENTER la petite fenêtre TIME clignotera.
3. Pour sélectionner la durée, appuyez sur les touches UP▲ ou DOWN▼ et appuyez sur ENTER pour confirmer.
4. Commencez l'exercice, le compte à rebours commencera et à la fin de la durée programmée, le moniteur émet un signal sonore durant 10 secondes pour signaler que le temps sélectionné s'est écoulé et que le temps commence à augmenter.

## B.FONCTION DISTANCE.-

Cette fonction ajoute ou soustrait par des incréments de 0.1 km/ml jusqu'à un maximum de 999 km/ml.

1. Pour mettre en marche le moniteur, appuyez sur une touche quelconque.
2. En appuyant sur la touche ENTER la petite fenêtre DIST (DISTANCE) clignotera.
3. Pour sélectionner la distance, appuyez sur les touches UP▲ ou DOWN▼ et appuyez sur ENTER pour confirmer.

4. Commencez l'exercice, la distance commencera à diminuer et à la fin de la distance programmée, le moniteur émet un signal sonore durant 10 secondes pour signaler que la distance sélectionnée a été parcourue et qu'elle commence à augmenter.

### **C.FONCTION CALORIES.-**

Cette fonction ajoute ou soustrait les calories, une à une, jusqu'à un maximum de 999 calories.

1. Pour mettre en marche le moniteur, appuyez sur une touche quelconque.

2. En appuyant sur la touche ENTER la fenêtre CAL (CALORIES) clignotera.

3. Pour sélectionner les calories, appuyez sur les touches UP▲ ou DOWN▼ et appuyez sur ENTER pour confirmer.

4. Commencez l'exercice, les calories commenceront à diminuer et à la fin des calories programmées, le moniteur émet un signal sonore durant 10 secondes pour signaler que les calories sélectionnées ont été brûlées et qu'elles commencent à augmenter.

### **D. FONCTION POULS.-**

La Fonction pouls affiche les P.P.M (pulsations par minute). Pour ce faire, posez les mains sur les senseurs du guidon (R) Fig.3 et dans les secondes suivantes votre fréquence cardiaque sera affichée. Ce moniteur n'est pas un appareil médical, par conséquent les valeurs sont données à titre purement indicatif.

Pour sélectionner le THR (cadence cardiaque cible), faire comme indiqué ci-après:

1. Pour mettre en marche le moniteur, appuyez sur une touche quelconque.

2. En appuyant sur la touche ENTER la petite fenêtre du pouls clignotera et la fréquence (THR) sera affichée.

3. En appuyant sur les touches UP▲ ou DOWN▼, sélectionnez la valeur du pouls avec laquelle vous voulez réaliser l'exercice entre 60 et 220 (PPM), valeur initiale programmée dans le moniteur 120 PPM.

4. Commencez l'exercice et votre fréquence cardiaque sera affichée à l'écran PULSE dès que la valeur sélectionnée sera atteinte, le moniteur émettra un signal sonore pour indiquer que cette valeur a été atteinte.

**NOTA:** Vérifiez si vos deux mains sont bien posées sur les senseurs (R) du guidon, Fig.3.

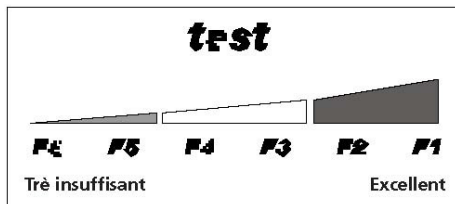
### **RECOVERY TEST: ETAT DE LA FORME.-**

Cet appareil électronique dispose de la fonction pouls de récupération pour mesurer le pouls de récupération à la fin de l'exercice. Après avoir terminé votre exercice et sans enlever les mains des senseurs de pouls, appuyez sur le bouton "RECOVERY" qui lancera un compte à rebours d'une minute. Seules les lignes des fonctions Durée et Pouls seront allumées. L'électronique mesurera votre pouls durant cette minute.

Le pouls de récupération s'affichera au fur et à mesure sur la ligne du pouls.

Pour quitter le test au cours de cette minute de récupération, appuyez sur le bouton "RECOVERY" et l'écran principal s'affichera.

À la fin de cette minute, l'électronique calcule et évalue la différence, la note de votre état de forme sera affichée à l'écran: F1, F2,..., F5, F6: F1 est la meilleure note (forme: "Excellente") et F6 la moins bonne (forme: "Très insuffisante").



La comparaison entre le pouls d'effort et le pouls de récupération est une façon simple et rapide de contrôler l'état de votre forme. La note de cet état est donnée à titre purement indicatif en ce qui concerne votre pouvoir de récupération après avoir fourni des efforts physiques. Si vous vous entraînez régulièrement, vous pourrez constater une amélioration de votre note.

Ce test ne fonctionnera pas si vos mains ne sont pas bien posées sur le capteur ou si la lettre "P" est affichée à l'écran.

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

Sur ce modèle, le pouls se mesure en posant les deux mains sur les capteurs (R) placés sur le guidon, comme indiqué dans la Fig.3.

Dès que vos mains seront posées sur les capteurs, un cœur commencera à clignoter sur la droite de l'écran PULSE de l'écran du moniteur et votre fréquence cardiaque sera affichée dans les secondes suivantes.

Si vos deux mains ne sont pas posées correctement comme indiqué dans la Fig.3, la fonction pouls ne fonctionnera pas.

Si le cœur ne clignote pas, vérifiez si vos mains sont bien posées sur les capteurs et si les connecteurs sont bien connectés en partie arrière de l'électronique.

## GUIDE DES PROBLÈMES

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

**Solution:**

A. Vérifiez si le cordon de connexion est bien connecté.

**Problème:** Le display ne s'allume pas ou l'affichage des segments du display est très faible.

**Solution:**

A. Vérifiez si les piles sont bien placées.

B. Vérifiez la charge des batteries.

C. Si la charge est faible, remplacez les piles immédiatement.

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

**Solution:**

A. Déconnectez les piles 15 secondes et les remettre en place correctement.

B. Vérifiez la charge des piles. Si la charge est faible, remplacez les piles.

C. Si les problèmes persistent après avoir suivi ces instructions, remplacez le moniteur électronique.

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

Pour toute information complémentaire et en cas de doute sur le bon état de l'une quelconque partie de la machine, n'hésitez pas à appeler le Service d'Assistance Technique (SAT) au numéro de téléphone d'Assistance

Clientèle qui figure à la dernière page de cette notice.

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

## **EINSETZEN DER BATTERIEN.-**

Dieser Monitor funktioniert mit zwei 1,5 Volt AAA ALKALIBATTERIEN. Zum Einsetzen der Batterien lösen Sie bitte den hinteren Deckel des Monitors, Fig.1 und setzen Sie die Alkalibatterien des Typs «AAA» vorsichtig in das Batteriefach (A). Achten Sie dabei auf die korrekte Ausrichtung der Polarität der Batterien (der Pol «+» der Batterien muss mit dem «+» Zeichen im Batteriefach übereinstimmen, ebenso wie der «-» Pol mit dem «-» Zeichen).

Verschließen Sie den Deckel wie auf Fig.1 dargestellt.

Wenn nach dem Einschalten des Monitors falsche oder unvollständige Anzeigen erscheinen, entnehmen Sie bitte die Batterien, warten Sie 15 Sekunden und setzen Sie sie wieder ein. Schwache (entladene) Batterien führen zu schwachen (kontrastarmen) und falschen Anzeigen. Tauschen Sie sie umgehend aus.

**Wichtig.** Entsorgen Sie gebrauchte Batterien in den entsprechenden Containern, Fig.2.

## **ELEKTRONIKMONITOR.-**

Um Ihnen die Kontrolle Ihres Trainings zu erleichtern, zeigt dieser Monitor gleichzeitig Geschwindigkeit, Strecke, Trainingsdauer, verbrauchte Kalorien und Puls an.

Sie können die Anzeige durch Drücken von UP▲ oder DOWN▼ mit der Maschine nicht mehr ändern.

Betätigt man die ENTER Taste länger als 3 Sekunden, werden alle Werte auf Null gesetzt.

Der Bildschirm schaltet automatisch zu Beginn der Übung bzw. bei Betätigen einer beliebigen Taste ein.

Der Monitor schaltet automatisch aus, wenn das Gerät 4 Minuten nicht benutzt wird.

## **A.DAUER.-**

Diese Funktion summiert oder subtrahiert in Sekundenschritten die Zeitdauer bis maximal 99:00 Minuten.

1. Betätigen Sie eine beliebige Taste, um den Monitor einzuschalten.

2. Betätigt man die ENTER-Taste, blinkt das kleine Fenster DAUER.

3. Stellen Sie mit Hilfe der Tasten UP▲ oder DOWN▼ die Trainingsdauer ein.

4. Beginnen Sie die Übung und der eingestellte Wert verringert sich entsprechend der tatsächlich absolvierten Trainingsdauer.

Sobald der Wert Null erreicht wird, ertönt 10 Sekunden lang ein Pfeifton, um anzuzeigen, dass der eingestellte Wert abgelaufen ist und dass die Dauer nun in positiver Richtung summiert wird.

## **B.STRECKE.-**

Diese Funktion summiert oder subtrahiert in 0,1 km/ml –Schritten die Strecke bis maximal 999 km/ml.

1. Betätigen Sie eine beliebige Taste, um den Monitor einzuschalten.

2. Betätigt man die ENTER-Taste, blinkt das Fenster DIST (STRECKE).

3. Stellen Sie mit Hilfe der Tasten UP▲ oder DOWN▼ die Strecke ein.

4. Beginnen Sie die Übung und der eingestellte Wert verringert sich entsprechend der tatsächlich zurückgelegten Strecke.

Sobald der Wert Null erreicht wird, ertönt 10 Sekunden lang ein Pfeifton, um anzuzeigen, dass der eingestellte Wert abgelaufen ist und dass die Strecke nun in positiver Richtung summiert wird.

### **C.KALORIEN.-**

Diese Funktion summiert oder subtrahiert in 1 Kalorien-Schritten die verbrauchte Kalorienzahl bis maximal 999 Kalorien.

1. Betätigen Sie eine beliebige Taste, um den Monitor einzuschalten.
2. Betätigt man die ENTER-Taste, blinkt das Fenster CAL (KALORIEN).
3. Stellen Sie mit Hilfe der Tasten UP▲ oder DOWN▼ die Kalorien ein.
4. Beginnen Sie die Übung und der eingestellte Kalorienwert verringert sich entsprechend. Sobald der Wert Null erreicht wird, ertönt 10 Sekunden lang ein Pfeifton, um anzuzeigen, dass der eingestellte Wert abgelaufen ist und dass die Dauer nun in positiver Richtung summiert wird.

### **D.PULS.-**

Die Pulsfunktion zeigt die P.P.M (Pulsschlag pro Minute) an. Legen Sie dazu Ihre Hände auf die Sensoren des Lenkers (R), Fig.3. Nach einigen Sekunden wird Ihr Herzrhythmus angezeigt. Es handelt sich hier um kein medizinisches Gerät, die Angaben sind reine Richtwerte.

Um den THR (objektiven Herzrhythmus ) einzustellen, gehen Sie bitte folgendermaßen vor:

1. Betätigen Sie eine beliebige Taste, um den Monitor einzuschalten.
2. Betätigt man die ENTER-Taste, blinkt das kleine Puls-Fenster und der THR wird angezeigt.

3. Stellen Sie mit Hilfe der Tasten UP▲ oder DOWN▼ den Pulswert ein (zwischen 60 und 220 PPM) ein, mit dem Sie die Übung ausführen möchten. Der im Monitor programmierte Ausgangswert sind 120 PPM.

4. Beginnen Sie die Übung und auf dem PULSE-Bildschirm wird Ihr Herzrhythmus angezeigt. Wenn der eingestellte Wert erreicht wird, ertönt ein Pfeifton, der darauf hinweist, dass der Wert erreicht wurde.

**ANMERKUNG:** Vergewissern Sie sich dann, dass Sie beide Hände auf den Sensoren (R) des Lenkers liegen haben Fig.3.

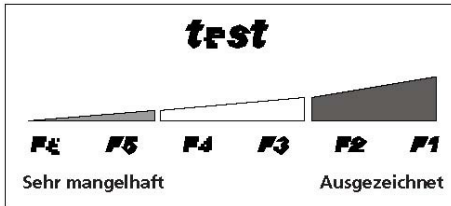
### **RECOVERY TEST: PHYSISCHE KONDITION.-**

Diese Elektronikeinheit verfügt über eine Funktion zum Test der Erholungsfähigkeit. Dies hat den Vorteil, dass sie den Erholungspuls nach Ende der Übung messen können. Drücken Sie dazu nach Beendigung der Übung und ohne die Hände von den Pulssensoren zu nehmen die Taste "RECOVERY". Lediglich die Zeilen für Dauer und Puls sind nun eingeschaltet. Die Elektronikeinheit misst Ihren Puls eine Minute lang. Der Erholungspuls erscheint in der Pulszeile.

Wenn Sie den Test im Laufe dieser Minute verlassen wollen, betätigen Sie die Taste "RECOVERY" und Sie kommen auf den Hauptbildschirm zurück.

Nach Ablauf der Minute berechnet und bewertet die Elektronikeinheit den Unterschied und die Note für Ihre physische Kondition erscheint auf dem Bildschirm:

F1, F2,...,F5, F6; dabei ist F1 die beste (physische Kondition: "Hervorragend") und F6 die schlechteste (physische Kondition "sehr mangelhaft") Note.



Der Vergleich zwischen dem Belastungs- und dem Erholungspuls ist eine einfache und schnelle Möglichkeit, Ihre physische Kondition zu überprüfen. Die Note, die Ihrer physischen Kondition gegeben wird, hat orientativen Charakter für Ihre Erholungsfähigkeit nach physischen Anstrengungen. Wenn Sie sich regelmäßig physisch betätigen, werden Sie feststellen, wie sich Ihre Note verbessert.

Der Test funktioniert nicht, wenn der Sensor nicht korrekt angebracht ist oder auf dem Bildschirm der Buchstabe "P" angezeigt wird.

## ANLEITUNG ZUR BENUTZUNG DES HAND-GRIP: (PULS).

In diesem Modell wird der Puls durch Auflegen beider Hände auf die Sensoren (R) gemessen. Diese Sensoren befinden sich im Lenker Fig.3.

Wenn beide Hände auf den Sensoren liegen, beginnt das für PULSE stehende Herzsymbol auf der rechten Seite des Bildschirms zu blinken und nach einigen Sekunden erscheint der Wert Ihres Herzrhythmus.

Wenn nicht beide Hände korrekt auf den Sensoren liegen Fig.3, funktioniert die Puls-Funktion nicht.

Das Herz nicht blinkt, vergewissern Sie sich, dass beide Hände auf den Sensoren liegen und dass die Steckverbindungen auf der Rückseite des Monitors angeschlossen sind.

## FEHLERLÖSUNG.-

**Problem:** Das Display schaltet ein und es funktioniert nur die Dauer-Funktion.

**Lösung:**

a.- Prüfen Sie, ob das Anschlusskabel korrekt angeschlossen ist.

**Problem:** Das Display schaltet nicht ein oder die Anzeige der Segmente des Displays ist sehr schwach.

**Lösung:**

a.- Prüfen Sie, ob die Batterien korrekt eingesetzt sind.

b.- Prüfen Sie den Ladezustand der Batterien.

c.- Sollten die Batterien schwach sein, tauschen Sie sie bitte umgehend aus.

**Problem:** Eines der Segmente einer Funktion wird nicht angezeigt oder die Anzeigen einer der Funktionen sind nicht korrekt.

**Lösung:**

a.- Nehmen Sie die Batterien 15 Sekunden lang heraus und setzen Sie sie dann wieder ein.

b.- Überprüfen Sie den Ladezustand der Batterien. Sollte dieser niedrig sein, tauschen Sie sie aus.

c.- Sollten die vorgenannten Schritte keinen Erfolg haben, tauschen Sie den Monitor aus.

Setzen Sie den elektronischen Monitor nicht der direkten Sonneneinstrahlung aus, da dies den Flüssigglasschirm beschädigen könnte. Vermeiden Sie Schläge und Kontakt mit Wasser.

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

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



## COLOCAÇÃO DAS PILHAS.

Este monitor utiliza duas PILHAS ALCALINAS AAA de 1,5 voltes. Para colocar as pilhas, solte a tampa de atrás do monitor, Fig.1, e coloque com precaução pilhas alcalinas do tipo «AAA» no compartimento das pilhas (A), orientando correctamente a polaridade das pilhas (deverá coincidir o polo «+» das pilhas com o sinal «+» do compartimento das pilhas e o polo «-» com o sinal «-»).

Feche a tampa, como se mostra na Fig.1. Se depois de ligar o monitor electrónico, aparecerem indicações erróneas ou só aparecerem segmentos parciais, deverá retirar as pilhas e esperar uns 15 segundos antes de voltar a instalá-las.

As baterias fracas (descarregadas) produzem cifras débeis (sem contraste) e indicações erróneas. Deverá mudá-las imediatamente.

**Importante.** Deposite as pilhas gastas em contentores especiais, Fig.2.

## MONITOR ELECTRONICO.-

Para tornar mais cómodo e mais simples o controle do seu exercício este electrónico mostra simultaneamente a velocidade, a distância, o tempo de duração do exercício, as calorias gastas e a pulsação.

Você pode alterar a exibição pressionando UP▲ ou DOWN▼ com a máquina parada.

Apertando durante mais de 3 segundos a tecla ENTER todos os valores passarão a zero.

O ecrã acender-se-á automaticamente ao começar o exercício ou apertando qualquer tecla.

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

## A.FUNÇÃO TEMPO.-

A função conta ou desconta em incrementos de um segundo até um máximo de 99:00 minutos.

1. Aperte qualquer tecla para pôr em funcionamento o monitor.
2. Apertando a tecla ENTER ficará intermitente a janela de TIME.
3. Apertando as teclas UP▲ ou DOWN▼ poderá seleccionar o tempo e pressione ENTER para confirmar.
4. Comece o exercício e começará a diminuir o tempo; quando terminar o tempo programado o monitor emitirá um sinal acústico de 10 segundos, advertindo-o que terminou o tempo seleccionado e começará automaticamente a aumentar o tempo.

## B.FUNÇÃO DISTÂNCIA.-

A função conta ou desconta em incrementos de 0,1 Km/ml até um máximo de 999 Km/ml.

1. Aperte qualquer tecla para pôr em funcionamento o monitor.
2. Apertando a tecla ENTER ficará intermitente a janela de DIST (DISTÂNCIA).
3. Apertando as teclas UP▲ ou DOWN▼ poderá seleccionar a distância e pressione ENTER para confirmar.
4. Comece o exercício e começará a diminuir a distância; quando tiver chegado a zero emitirá um sinal acústico de 10 segundos, advertindo-o que chegou ao valor seleccionado e começará automaticamente a somar a distância percorrida.

### C.FUNÇÃO CALORÍAS.-

A função conta e desconta de uma em uma caloria, até um máximo de 999 calorias.

1. Aperte qualquer tecla para pôr em funcionamento o monitor.
2. Apertando a tecla ENTER ficará intermitente a janela de CAL (CALORIAS).
3. Apertando as teclas UP▲ ou DOWN▼ poderá seleccionar as calorias e pressione ENTER para confirmar.
4. Comece o exercício e começará a diminuir as calorias; quando tiver chegado a zero emitirá um sinal acústico de 10 segundos, advertindo-o que chegou ao valor seleccionado e começará automaticamente a aumentar as calorias.

### D.FUNÇÃO PULSAÇÃO.-

A função pulsação mostra-lhe as P.P.M. (Pulsões por minuto). Para isso coloque as mãos sobre os sensores do guiador (R) Fig.3 e depois de uns segundos mostrar-lhe-á o seu ritmo cardíaco. Como não se trata de um aparelho médico o seu valor só lhe servirá de orientação.

Para seleccionar o THR (ritmo cardíaco objectivo) siga os seguintes passos:

1. Aperte qualquer tecla para pôr em funcionamento o monitor.
2. Apertando a tecla ENTER ficará intermitente a janela pequena de pulsação e aparecerá THR.
3. Apertando as teclas UP▲ ou DOWN▼ poderá seleccionar o valor da pulsação em que deseja fazer o exercício, entre 60 e 220 (PPM), sendo o valor inicial programado no monitor 120 PPM.
4. Comece o exercício e aparecerá no ecrã PULSAÇÃO, o seu ritmo

cardíaco; quando tiver alcançado o valor seleccionado emitirá um sinal acústico, advertindo-o que atingiu o valor seleccionado.

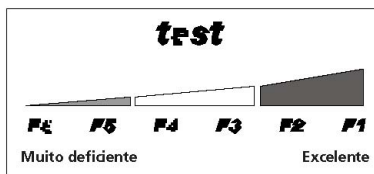
**NOTA:** Verifique se tem ambas as mãos bem colocadas nos sensores (R) do guiador, Fig.3.

### RECOVERY TESTE: ESTADO FÍSICO.-

Este electrónico vem equipado com a função de teste de recuperação. A vantagem deste teste é a de poder medir a pulsação de recuperação depois de ter terminado o exercício. Depois de ter terminado o seu exercício e sem tirar as mãos dos sensores de pulsação, aperte o botão de "RECOVERY" e começará a contagem decrescente de um minuto. Só estarão acesas as linhas das funções de Tempo e de Pulsação. Durante este minuto o electrónico medirá a sua pulsação. A pulsação de recuperação irá aparecendo na linha da pulsação.

Se em qualquer momento deste minuto de recuperação quiser sair do teste, aperte o botão de "RECOVERY" e sairá para o ecrã principal.

Quando este minuto terminar, o electrónico calculará e avaliará a diferença, aparecendo a nota do seu estado físico no ecrã: F1, F2, ..., F5, F6; sendo F1 o melhor (estado físico: "Excelente") e F6 o pior (estado físico: "Muito Deficiente").



A comparação entre a pulsação de esforço e a pulsação de recuperação é uma maneira rápida e fácil de calcular o seu estado físico. A nota do seu estado físico é um valor que dá uma ideia sobre a sua capacidade de recuperação depois de esforços físicos. Se você efectuar um treino regular poderá comprovar que a sua nota irá melhorando.

O teste não funcionará se o sensor não está colocado adequadamente ou se no ecrã aparecer a letra "P".

## **INSTRUÇÕES USO DO HAND-GRIP: (PULSAÇÃO).**

A pulsação neste modelo mede-se colocando ambas as mãos nos sensores (R), que estão colocados no guiador, como se indica na Fig.3.

Depois de ter colocado ambas as mãos nos sensores, aparecerá um coração intermitente na parte direita do ecrã do monitor que indica PULSAÇÃO e depois de uns segundos aproximadamente, aparecerá o valor do seu ritmo cardíaco.

Se ambas as mãos não estiverem colocadas correctamente como mostra a Fig.3, a pulsação não aparecerá.

Se o coração não aparecer intermitente, verifique se tem ambas as mãos colocadas nos sensores e se os conectores estão ligados à parte de atrás do electrónico.

## **GUIA DE PROBLEMAS.-**

**Problema:** Se ao acender o display só funcionar a função de Tempo.

**Solução:**

a.- Verifique se o cabo de ligação está ligado.

**Problema:** Não se consegue acender o display ou os segmentos do display só se podem ver de uma forma muito débil.

**Solução:**

a.- Verifique se as pilhas estão correctamente colocadas.

b.- Verifique se as baterias estão carregadas.

c.- Se estiverem fracas, mude as pilhas imediatamente.

**Problema:** Se não conseguir acender algum segmento de uma função ou se aparecerem indicações erróneas em alguma função.

**Solução:**

a.- Desligue as pilhas durante 15 segundos e volte a instalá-las correctamente.

b.- Verifique se as pilhas estão carregadas. Se estão fracas, mude as pilhas.

c.- Se os passos anteriores não tiverem ajudado, substitua o monitor electrónico.

Evite que a luz solar bata directamente no seu monitor electrónico, porque o ecrã de cristal líquido poderia estragar-se. Também deverá protegê-lo da água e de golpes.

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

**BH RESERVA O DIREITO DE PODER MODIFICAR AS ESPECIFICAÇÕES DOS SEUS PRODUTOS SEM PRÉVIO AVISO.**

## COLLOCAZIONE PILE.-

Questo monitor funziona con due PILE ALCALINE AAA da 1,5 volt. Per collocare le pile, tolga il coperchio posteriore del monitor, Fig.1, ed inserisca con attenzione le pile alcaline del tipo «AAA» nello scomparto delle pile (A) orientando correttamente la polarità delle pile (facendo coincidere il polo «+» delle pile con il marchio «+» dello scomparto delle pile ed il polo «-» con il marchio «-»).

Chiuda il coperchio, come mostra la Fig.1. Se dopo aver collegato il monitor elettronico si dovessero verificare indicazioni di errore o solo apparissero i segmenti parzialmente, tolga le pile ed aspetti 15 secondi prima di introdurle di nuovo.

Le pile deboli (scariche) producono cifre deboli (senza contrasto) ed indicazioni di errore. Le cambi immediatamente.

**Importante.** Getti le pile usate in contenitori speciali, Fig.2.

## MONITOR ELECTTONICO.-

Per rendere più comodo e semplice il controllo del suo allenamento questo elettronico mostra allo stesso tempo la velocità, la distanza, il tempo dell'allenamento, le calorie consumate ed il polso.

È possibile modificare la visualizzazione premendo UP▲ o DOWN▼ con la macchina si fermò.

Premendo durante più di 3 secondi il tasto ENTER tutti i valori si metteranno a zero eccetto l'informazione personale.

Lo schermo si accenderà automaticamente nel cominciare l'allenamento o premendo qualsiasi tasto.

Il monitor si spegnerà automaticamente quando l'apparecchio si trovi più di 4 minuti fermo.

## A. FUNZIONE TEMPO.-

La funzione conta o sconta in incrementi di un secondo fino ad un massimo di 99:00 minuti.

1. Prema qualsiasi tasto per mettere in funzionamento il monitor.

2. Premendo il tasto ENTER lampeggerà la finestra di TIME.

3. Premendo i tasti UP▲ o DOWN▼ scelga il tempo e premere ENTER per confermare.

4. Cominci l'allenamento e comincerà a diminuire il tempo, una volta arrivato a zero si sentiranno dei fischi durante 10 secondi, avvertendo che ha raggiunto il tempo scelto, cominciando a contare il tempo in crescendo.

## B.FUNZIONE DISTANZA.-

La funzione conta o sconta in incrementi di 0,1 Km/ml fino ad un massimo di 999 Km/ml.

1. Prema qualsiasi tasto per mettere in funzionamento il monitor.

2. Premendo il tasto ENTER lampeggerà la finestra di DIST (DISTANZA).

3. Premendo i tasti UP▲ o DOWN▼ scelga la distanza e premere ENTER per confermare.

4. Cominci l'allenamento e comincerà a diminuire la distanza, una volta arrivato a zero si sentiranno dei fischi durante 10 secondi, avvertendo che ha raggiunto il valore scelto, cominciando a contare la distanza in crescendo.

### C.FUNZIONE CALORIE.-

La funzione conta e sconta di una in una le calorie, fino ad un massimo di 999 calorie.

1. Prema qualsiasi tasto per mettere in funzionamento il monitor
2. Premendo il tasto ENTER lampeggerà la finestra piccola di CAL (CALORIE).
3. Premendo i tasti UP▲ o DOWN▼ scelga le calorie e premere ENTER per confermare.
4. Cominci l' allenamento e cominceranno a diminuire le calorie, una volta arrivato a zero si sentiranno dei fischi durante 10 secondi, avvertendo che ha raggiunto il valore scelto, cominciando a contare le calorie in crescendo.

### D.FUNZIONE POLSO.-

La funzione polso mostra le P.P.M (pulsazioni per minuto). Per fare questo collochi le mani sui sensori del manubrio (R) Fig.3 e passati alcuni secondi il monitor mostrerà il suo battito cardiaco. Non è un apparecchio medico quindi il valore è solamente orientativo.

Per scegliere il THR (ritmo cardiaco obiettivo) segua i seguenti passi:

1. Prema qualsiasi tasto per mettere in funzionamento il monitor.
2. Premendo il tasto ENTER lampeggerà la finestra piccola di polso e vedrà le THR.
3. Premendo i tasti UP▲ o DOWN▼ scelga il valore del polso con il quale lei desidera realizzare l' allenamento, fra 60 e 220 (PPM), valore iniziale programmato nel monitor 120 PPM.
4. Cominci l' allenamento e visualizzerà nello schermo PULSE, il ritmo del suo battito cardiaco, una volta abbia raggiunto il valore scelto, il

monitor emetterà dei fischi, avvertendo così che ha raggiunto il valore scelto.

**NOTA:** assicuri di aver ben collocate le mani sui sensori (R) del manubrio, Fig.3.

### RECOVERY TEST:

#### STATO DI FORMA.-

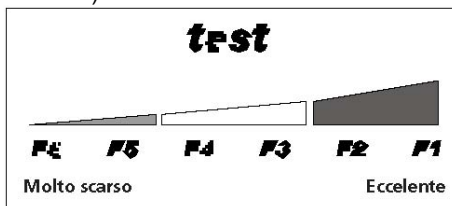
Questo elettronico è stato equipaggiato con la funzione di test di recupero. Questo ha il vantaggio che lei può misurare il suo polso di recupero dopo aver finito l' allenamento.

Dopo aver finito il suo allenamento e senza togliere le mani dai sensori di polso, prema il tasto "RECOVERY" e comincerà il conto alla rovescia di un minuto.

Solamente si troveranno accese le linee delle funzioni di Tempo e di Polso. L' elettronico misurerà il suo polso durante questo minuto. Il polso di recupero apparirà nella linea del polso.

Se in qualsiasi momento di questo minuto di recupero lei desidera uscire dal Test, prema il tasto "RECOVERY" e tornerà allo schermo principale.

Quando finisca questo minuto, l' elettronico calcola e valorizza la differenza, ed il valore del suo stato di forma apparirà nello schermo: F1, F2,..., F5, F6; essendo F1 il migliore (stato di forma: "Eccellente") ed F6 il peggiore (stato di forma: "Molto scarso").



Premendo il tasto TEST, ritornerà allo schermo principale dove le funzioni si troveranno nel modo in cui ha cominciato il TEST.

Il paragone fra il polso di sforzo ed il polso di recupero è una possibilità semplice e rapida per controllare il suo stato di forma. Il calcolo del suo stato di forma è un valore orientativo per sapere la sua capacità di recupero dopo aver realizzato sforzi fisici. Se lei realizza un allenamento regolare, potrà osservare che il suo calcolo migliora.

Il test non funziona se il sensore non è stato collocato correttamente o se nello schermo appare la lettera "P".

## **ISTRUZIONI USO DEL HAND-GRIP: (POLSO).**

Il polso di questo modello si misura collocando ambedue le mani nei sensori (R), che si trovano nel manubrio come viene indicato nella Fig.3.

Una volta collocate ambedue le mani nei sensori, comincerà a lampeggiare il cuore nella parte destra dello schermo che indica PULSE dello schermo del monitor e passati alcuni secondi apparirà il valore del ritmo del suo battito cardiaco.

Se non ha collocato correttamente ambedue le mani come mostra la Fig.3, il polso non funzionerà.

Se non lampeggia il cuore, si assicuri di aver collocato ambedue le mani nei sensori e che i connettori sono ben collegati nella parte posteriore dell'elettronico.

## **SOLUZIONE DI PROBLEMA.-**

**Problema:** Si accende il display e solo funziona la funzione di Tempo.

### **Soluzione:**

a.- Verifichi se il cavo di collegamento è stato collegato.

**Problema:** Il display non si accende o la visualizzazione dei segmenti del display è molto debole.

### **Soluzione:**

a.- Verifichi che le pile siano state collocate correttamente.

b.- Verifichi al carica delle pile

c.- Se sono scariche, cambi le pile immediatamente.

**Problema:** Si il segmento de qualsiasi funzione non si accende o se si verificano indicazioni di errore in qualche funzione.

### **Soluzione:**

a.- Tolga le pile durante 15 secondi e le collochi di nuovo correttamente.

b.- Verifichi la carica delle pile. Se sono scariche, cambi le pile.

c.- Se i passi anteriori non sono d'aiuto rimpiazzi il monitor elettronico.

Eviti che il suo monitor elettronico riceva la luce diretta del sole, perchè si potrebbe danneggiare lo schermo di cristallo liquido. Non esporlo neanche all'acqua ed a colpi.

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

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

## PLAATSING BATTERIJEN.-

Deze monitor functioneert op twee ALKALINE BATTERIJEN AAA van 1,5 Volt. Om de batterijen te plaatsen, opent u het klepje aan de achterkant, Fig.1, en plaatst voorzichtig alkaline batterijen van het type «AAA» in het batterijhuis (A) waarbij er voor zorgt dat de batterijen correct geplaatst worden (zorg dat de «+» pool van de batterijen samenvalt met het «+» teken in het batterijhuis en de «-» pool van de batterijen met het «-» teken).

Sluit het klepje, zoals wordt getoond in Fig.1. Wanneer, na aansluiting van de monitor, blijkt dat er foutieve of gedeeltelijke meldingen op het beeldscherm verschijnen, haalt u de batterijen uit en wacht ongeveer 15 seconden voordat u ze weer opnieuw plaatst. Batterijen die bijna op zijn veroorzaken moeilijk leesbare cijfers (zonder contrast) en foutieve indicaties. Vervang ze onmiddellijk.

**Belangrijk.** Deponeer gebruikte batterijen in speciale containers Fig.2.

## ELEKTRONISCHE MONITOR.-

Om de controle van uw oefeningen te vergemakkelijken en te vereenvoudigen toont het elektronisch gedeelte tegelijkertijd de snelheid, afstand, tijdsduur van de oefening, de verbrandde calorieën en hartslag.

U kunt de weergave veranderen door te drukken op UP▲ of DOWN▼ met de machine gestopt.

Door langer dan 3 seconden op de toets ENTER te drukken, springen alle waarden op nul.

Het beeldscherm licht automatisch op bij het starten van de oefening of wanneer u op een toets drukt.

De monitor gaat vanzelf uit wanneer het apparaat langer dan 4 minuten niet in gebruik is.

## A. FUNCTIE TIJD.-

Deze functie telt per seconde op of af tot een maximum van 99:00 minuten.

1. Druk op een willekeurige toets om de monitor in te schakelen.

2. Door op de toets ENTER te drukken gaat het venster van de TIJD knipperen.

3. Door op de toetsen UP▲ of DOWN▼ te drukken, kiest u de tijd.

4. Wanneer u de oefening start, begint de computer met het aftellen van de tijd en wanneer deze de nulwaarde heeft bereikt, zult u gedurende 10 seconden een piepsignaal horen, wat u waarschuwt dat de gekozen tijd is bereikt en de computer begint door te tellen.

## B. FUNCTIE AFSTAND.-

Deze functie telt per 0,1 Km/ml op of af tot een maximum van 999 Km/ml.

1. Druk op een willekeurige toets om de monitor in te schakelen.

2. Door op de toets ENTER te drukken gaat het kleine venster van de DIST (AFSTAND) knipperen.

3. Door op de toetsen UP▲ of DOWN▼ te drukken, kiest u de afstand.

4. Wanneer u de oefening start, begint de computer met het aftellen van de afstand en wanneer deze de nulwaarde heeft bereikt, zult u gedurende 10 seconden een piepsignaal horen, wat u waarschuwt dat de gekozen afstand is bereikt en de computer begint door te tellen.

### C. FUNCTIE CALORIEËN.-

Deze functie telt per calorie op of af tot een maximum van 999 calorieën.

1. Druk op een willekeurige toets om de monitor in te schakelen.
2. Door op de toets ENTER te drukken gaat het kleine venster van de CAL (CALORIEËN) knipperen.
3. Door op de toetsen UP▲ of DOWN▼ te drukken, kiest u de hoeveelheid calorieën.
4. Wanneer u de oefening start, begint de computer met het aftellen van de calorieën en wanneer deze de nulwaarde heeft bereikt, zult u gedurende 10 seconden een piepsignaal horen, wat u waarschuwt dat de gekozen waarde is bereikt en de computer begint de calorieën door te tellen.

### D. FUNCTIE HARTSLAG.-

De functie hartslag toont u het aantal P.P.M (hartslagen per minuut). Hiervoor plaatst u uw handen over de sensoren op het stuur (R) Fig.3 en na enkele seconden wordt uw hartslagfrequentie getoond. Dit is geen medisch apparaat en deze waarde is slechts een indicatie. Om de THR (streefwaarde hartslag) te kiezen, dient u de volgende stappen te volgen:

1. Druk op een willekeurige toets om de monitor in te schakelen.
2. Door op de toets ENTER te drukken gaat het kleine venster van de hartslag knipperen en verschijnt THR.
3. Door op de toetsen UP▲ of DOWN▼ te drukken, kiest u een hartslagfrequentie tussen de 60 en 220 (PPM) waarop u de oefening wilt doen. De geprogrammeerde beginwaarde staat ingesteld op 120 PPM.
4. Wanneer u de oefening start, wordt op het beeldscherm PULSE getoond

met uw hartslagfrequentie en wanneer de gekozen waarde is bereikt, zult u gedurende 3 seconden een piepsignaal horen, wat u waarschuwt dat de gekozen waarde is bereikt.

### OPMERKING:

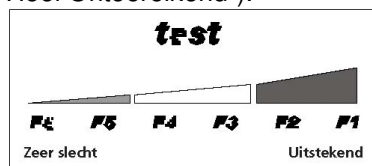
Controleer of u beide handen over de sensoren (R) op het stuur, Fig.3, heeft gelegd.

### RECOVERY TEST: PEIL VAN DE CONDITIE.

Dit toestel is uitgerust met een functie om het recuperatievermogen te testen. Dit biedt het voordeel dat u kunt meten hoe uw hartslag recupereert nadat u een oefening heeft uitgevoerd. Als u een oefening heeft beëindigd, houdt u de handen op de polsslagsensoren, u drukt op de knop "RECOVERY" en dan begint het toestel één minuut af te tellen. Enkel de lijnen van de functies Tijd en Hartslag staan aan. Tijdens deze minuut meet het toestel uw polsslag. Op de lijn met de polsslag kunt u aflezen hoe uw hartslag recupereert.

Als u tijdens deze recuperatieminuut de test wenst te verlaten, dan drukt u op de knop "RECOVERY" en u gaat naar het hoofdscherm.

Wanneer deze minuut voorbij is, dan berekent het toestel het verschil en geeft dat een waarde, het peil van uw conditie verschijnt vervolgens op het scherm: F1, F2, ... F5, F6; waarbij F1 het beste is (u bent in "Uitstekende" vorm) en F6 de slechtste (uw conditie is: "Heel Ontoereikend").





De vergelijking tussen de hartslag tijdens een inspanning en de hartslag tijdens het recupereren is een eenvoudige en snelle manier om te weten hoe het met uw conditie is gesteld. De waarde die uw vorm weergeeft is een waarde die bij benadering uw recuperatievermogen na een fysieke inspanning weergeeft. Als u geregeld traint, zult u merken dat u alsmear beter zult recupereren.

De test werkt niet als de sensor niet juist is aangebracht of als op het scherm de letter "P" verschijnt.

## **INSTRUCTIES GEBRUIK**

### **HANDGRIP: (HARTSLAG).**

De hartslag van dit model wordt gemeten door beide handen over de sensoren (R), die zich op het stuur bevinden, te leggen, zoals wordt getoond in Fig.3.

Wanneer u beide handen op de sensoren heeft gelegd, begint het hartje, rechts in het scherm van de monitor, aangeduid door PULSE, te knipperen en na enkele seconden verschijnt de waarde van uw hartslag.

Wanneer u uw beide handen niet correct op de sensoren heeft gelegd, zoals getoond in Fig.3, functioneert de hartslagmeting niet.

Wanneer het hartje niet knippert, controleer dan of u uw handen juist op de sensoren heeft gelegd en of de connectoren aangesloten zijn op de achterkant van het elektronisch gedeelte.

### **PROBLEEMOPLOSSER.-**

**Probleem:** De display licht op en alleen de functie Tijd functioneert.

**Oplossing:**

a.- Controleer of de verbindingkabel juist is aangesloten.

**Probleem:** De display licht niet op of de segmenten in de display worden slecht weergegeven.

**Oplossing:**

a.-Controleer of de batterijen correct geplaatst zijn.

b.-Controleer of de batterijen geladen zijn.

c.-Wanneer ze onvoldoende geladen zijn, vervang ze dan onmiddellijk.

**Probleem:** Wanneer een segment van een functie niet oplicht of er verschijnen foutieve meldingen in een functie.

**Oplossing:**

a.- Haal de batterijen gedurende 15 seconden uit en plaats ze correct.

b.- Controleer of de batterijen geladen zijn Wanneer ze onvoldoende geladen zijn, vervang ze dan onmiddellijk.

c.- Wanneer de voortgaande stappen geen oplossing bieden, vervang dan de elektronische monitor.

U dient direct zonlicht op de monitor te vermijden, omdat dit het vloeibaar kristal in het beeldscherm kan beschadigen. Zorg dat de monitor niet in aanraking komt met water en vermijd stoten.

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

**BH BEHOUDT ZICHT HET RECHT VOOR OM DE SPECIFICATIES VAN ZIJN PRODUCTEN ZONDER VOORAFGAANDE KENNISGEVING TE WIJZIGEN.**

**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**

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 FITNESS 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 FITNESS PORTUGAL**

MAQUINASPORT, APARELHOS  
 DE DESPORTO, S.A.  
 Rua do Metalúrgico 465  
 Zona Industrial Giesteira  
 3750-325 Águeda (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 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 FITNESS 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 Germany GmbH**

Altendorfer Str. 526  
 45355 Essen  
 Tel: +49 201 450910-0  
 e-mail:  
 info@bhgermany.com  
 Kostenfreie Telefonnummer:  
 0800 0996655  
 Ersatzteile:  
 www.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 PREAVVISO.**

**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.**