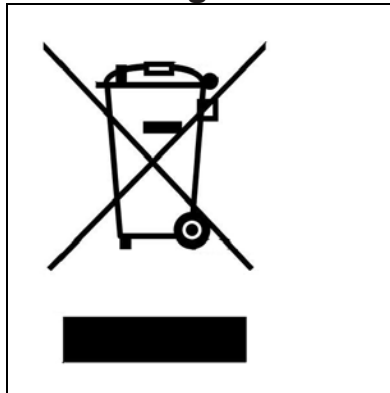


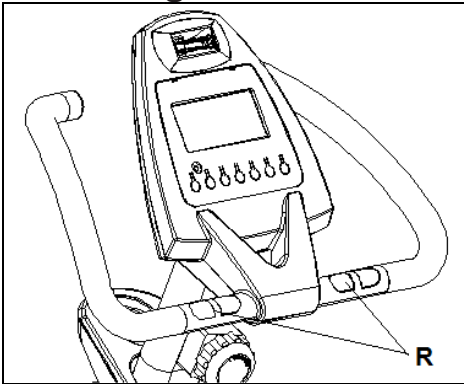


**UNIDAD ELECTRÓNICA  
ELECTRONIC MONITOR  
UNITÉ ÉLECTRONIQUE  
ELEKTRONIKEINHEIT  
UNIDADE ELECTRÓNICA  
IMPIANTO ELETTRONICO  
ELEKTRONISCHE MONITOR**

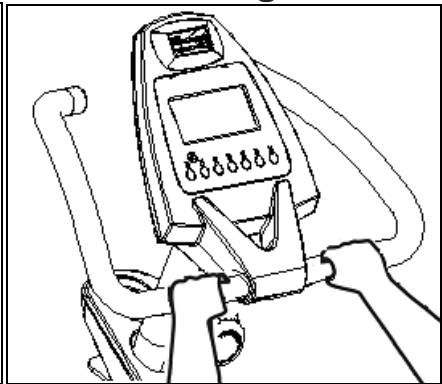
**Fig. 1**



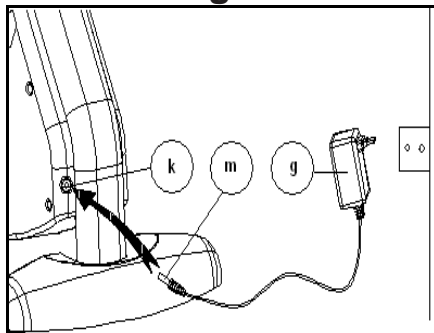
**Fig. 2**



**Fig. 3**



**Fig. 4**



## MONITOR ELECTRÓNICO

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

### PUESTA EN MARCHA.-

Para poner en marcha el monitor en primer lugar tiene que enchufar el adaptador (87 de 6 v) que se suministra con la máquina 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.(Fig.4)

La pantalla se encenderá automáticamente al comenzar el ejercicio.

El monitor se apagará automáticamente y pasara a modo descanso, cuando la unidad esté 3 minutos parada.

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

**Cuando el monitor esta en modo descanso, la pantalla principal muestra la hora, fecha y temperatura.**

### PUESTA EN FECHA Y HORA.-

Siempre que se desconecte el adaptador (87) de la toma de corriente, al monitor se le borran todas las memorias, incluida la fecha, para poner la fecha, siga los siguientes pasos:

Conecte el adaptador (87) a la toma de corriente, en el monitor le aparecera unos caracteres. Pulse la MODE y le parpadeará el año, con las

teclas ▼▲, seleccione el año, pulse la tecla MODE y le parpadeará el mes, con las teclas ▼▲, seleccione el mes, pulse la tecla MODE y le parpadeara el día, con las teclas ▼▲, seleccione el día, pulse la tecla MODE y le parpadeara la hora, con las teclas ▼▲, seleccione la hora, pulse la tecla MODE y le parpadeará los minutos, pulse la tecla MODE y le aparecerá en el display los caracteres para comenzar el ejercicio.

Si se ha equivocado al introducir algun dato en los anteriores pasos, pulse la tecla RESET y se le pondrá la pantalla al inicio.

### 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.

### A.FUNCIÓN SCAN

En el modo SCAN, el ordenador revisa y visualiza continuamente durante sus ejercicios todas las funciones. La función visualizada se indica por medio de parpadeos.

Para seleccionar la función SCAN:

1. Al comenzar el ejercicio se enciende el monitor en la función SCAN, que cada 6 segundos se visualizará en la pantalla principal el VELOCIDAD, TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS, PULSO y en la parte inferior del monitor también se visualizará el valor en forma de parpadeo.

2. Pulse la tecla MODE y se eliminará la función SCAN.

## **B.FUNCIÓN TIEMPO**

La función cuenta o descuenta en incrementos de un segundo hasta un máximo de 99:59 segundos. Pulsando durante más de dos segundos la tecla MODE todos los valores pasan a cero a excepción de la información de fecha y hora.

1. Pulse la tecla MODE hasta que aparezca en el display los caracteres de ejercicio, seleccione hasta que parpadee la ventana pequeña de TIME.

2. Pulsando las teclas ▼▲ seleccione el tiempo.

3. Comience el ejercicio y empezara a disminuir el tiempo,

Si deja de hacer ejercicio, se para el tiempo, manteniendose en memoria hasta transcurrir los tres minutos que tiene el monitor de espera. Una vez haya llegado a cero emitirá unos pitidos durante 8 segundos, advirtiéndole que ha llegado al tiempo seleccionado, comenzando a contar el tiempo hacia arriba.

## **C.FUNCIÓN DISTANCIA**

La función cuenta o descuenta en incrementos de 0,5 Km/ml hasta un máximo de 99,50 Km/ml. Pulsando durante mas de dos segundos la tecla MODE todos los valores pasan a cero a excepción de la fecha y hora.

1. Pulse la tecla MODE hasta que aparezca en el display los caracteres de ejercicio, seleccione hasta que parpadee la ventana pequeña de DIST (DISTANCIA).

2. Pulsando las teclas ▼▲ seleccione la distancia.

3. Comience el ejercicio y empezará a disminuir la distancia, Si deja de hacer ejercicio, se para la distancia, manteniendose en memoria hasta transcurrir los tres minutos que tiene

el monitor de espera. Una vez haya llegado a cero emitirá unos pitidos durante 8 segundos, advirtiéndole que ha llegado al valor seleccionado, comenzando a contar la distancia hacia arriba.

## **D.FUNCIÓN CALORÍAS**

La función cuenta y descuenta de una en una caloría, hasta un máximo de 9990 calorías. Pulsando durante más de dos segundos la tecla MODE todos los valores pasan a cero a excepción de la información de fecha y hora.

1. Pulse la tecla MODE hasta que aparezca en el display los caracteres de ejercicio, selecciones hasta que parpadee la ventana pequeña de CAL (CALORIAS).

2. Pulsando las teclas ▼▲ seleccione las calorías.

3. Comience el ejercicio y empezará a disminuir las calorías, Si deja de hacer ejercicio, se para las calorías, manteniendose en memoria hasta transcurrir los tres minutos que tiene el monitor de espera. Una una vez haya llegado a cero emitirá unos pitidos durante 8 segundos, advirtiéndole que ha llegado al valor seleccionado, comenzando a contar las calorías hacia arriba.

Cuando termine las calorías programadas, el monitor emite una señal acústica de 8 segundos, y empieza automáticamente a aumentar las calorías.

## **E.FUNCIÓN PULSO**

La función pulso le muestra las P.P.M (pulsaciones por minuto). Para ello coloque las manos Fig. 2 sobre los sensores del manillar (R) y al cabo de unos segundos le mostrará su ritmo cardíaco.

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

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

1. Pulsando la tecla MODE hasta que aparezca en el display los caracteres de ejercicio, seleccione hasta que parpadee parpadeará la ventana pequeña de pulso y le saldrá THR.

2. Pulsando las teclas ▼▲ seleccione el valor del pulso que usted quiere hacer el ejercicio entre (30 Y 240) (PPM), valor inicial programado en el monitor (30) PPM.

3. 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 sobrepasado el valor seleccionado.

**NOTA:** Si no visualiza ninguna señal de pulsaciones después de 15 segundos en la pantalla le mostrara «E 3», asegúrese de tener colocadas ambas manos sobre los sensores (R) del manillar, figura 3. Si no hay ninguna señal después de transcurridos 5 segundos, la pantalla principal volverá a su función anterior.

### **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 figura nº 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 figura nº 3, el pulso no funciona.

Si en pantalla aparece un «0» o no parpadea el corazón, asegúrese de que tiene colocadas ambas manos en los sensores y de que los conectores estén conectados en la union del tubo de remo con el cuerpo principal, ver libro Instrucciones de Montaje.

### **F.MEDICION 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, presione el botón de «Test: Recovery Estado de Forma» 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»).

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

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 los sensores no están conexiados adecuadamente o si en la pantalla aparece la letra «E1».

El TEST no funciona si no tiene colocadas ambas manos sobre los sensores (R) (hand-grip) o usted ha parado de hacer el ejercicio.

Si en la pantalla le aparece el mensaje «E1» significa que no tiene correctamente colocadas las manos sobre los sensores (R) (hand-grip).

Si en la pantalla le aparece el mensaje «E2» significa que ha detenido el ejercicio.

## 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 se ha conectado el adaptador correctamente conexiados a la toma de corriente y a la clavija de la maquina.

b.- Compruebe si le llega tensión al enchufe de red eléctrica.

**Problema:** Si algún segmento de alguna función no se enciende o si se

producen indicaciones erróneas en alguna función.

**Solución:**

a.- Desconecte el adaptador de la toma de corriente eléctrica de red y vuelva a enchufarlo.

b.- Compruebe si los terminales de unión de remo con el cuerpo principal y con el monitor están correctamente conectados.

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.

## ERRORES DE LA MÁQUINA

**Problema:** Aparece en el display E1.

**Solución:** Compruebe que los sensores de pulso están conectados.

**Problema:** Aparece en el display E2.

**Solución:** Se ha dejado de hacer el ejercicio antes de 1 minuto de comprobación del RECOVERY.

**Problema:** Aparece en el display E3.

**Solución:** Compruebe todas las conexiones de los Hand-Grip con el monitor.

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.**

## 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.

### STARTING.-

To switch the monitor on first plug the adapter (87 6V), supplied with the machine, into the mains socket (220 V – 240 V) and the jack on the adapter into the socket at the back of the machine. (Fig.4)

The screen will switch itself on automatically as soon as you start exercising.

The monitor will switch itself to stand-by mode automatically if the unit stands idle for more than 3 minutes.

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

**When the monitor is in stand-by mode, the screen displays the time, date and temperature.**

### SETTING THE DATE & TIME.-

Whenever the adapter (87) is unplugged from the mains supply the memory erases all of the memories, including the date. To set the date, follow these steps:

Plug the adapter (87) into the mains socket. Characters will appear on the monitor. Press MODE and the year will flash. Use the ▼▲ keys to select the year. Press the MODE key and the month will flash. Use the ▼▲ keys to select the month. Press the MODE key and the hour will flash. Use the ▼▲ keys to select the hour. Press the

MODE key and the minutes will flash. Use the ▼▲ keys to select the minutes. Press the MODE key and the display will be ready to begin the exercise.

If you make a mistake when entering any of the above data, press the RESET key and the screen will go back to the beginning.

### 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.

### A. SCAN FUNCTION

In SCAN mode the computer continuously scans and displays all of the functions during exercise. The function being displayed will flash on and off.

To select the SCAN function:

1. The monitor starts in SCAN mode as soon as exercise begins, the main screen will display the SPEED, TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE RATE values every 6 seconds, this value will also be displayed flashing on the lower section of the monitor.
2. Press the MODE key and this will cancel the SCAN function.

### B. TIME FUNCTION

This function counts up or down in steps of one second, up to a maximum of 99:59 seconds. Pressing the MODE key for more than two seconds will reset all of the values, except those relating to the time and date.

1. Press the MODE key until the exercise characters appear on the display. Select the small TIME window so that it flashes.

2. Select the time by pressing the ▼▲ keys.

3. Begin the exercise and the time will start to count down.

If you stop exercising the countdown will also stop, being stored in the memory until the monitor's three minute waiting period has elapsed. When the countdown reaches zero it will beep for 8 seconds to indicate that the selected time has been completed. The time will now start to count upwards.

### C. DISTANCE FUNCTION

This function counts up or down in steps of 0.5 km/m, up to a maximum of 99.50 km/m. Pressing the MODE key for more than two seconds will reset all of the values, except those relating to the time and date.

1. Press the MODE key until the exercise characters appear on the display. Select the small DIST (Distance) window so that it flashes.

2. Select the distance by pressing the ▼▲ keys.

3. Begin the exercise and the distance will start to count down. If you stop exercising the countdown will also stop, being stored in the memory until the monitor's three minute waiting period has elapsed. When the countdown reaches zero it will beep for 8 seconds to indicate that the selected distance has been completed. The distance will now start to count upwards.

### D. CALORIE FUNCTION

This function counts up or down in steps of one calorie, up to a maximum of 9990 calories. Pressing the MODE key for more than two seconds will reset all of the values, except those relating to the time and date.

1. Press the MODE key until the exercise characters appear on the display. Select the small CAL (Calories) window so that it flashes.

2. Select the calories by pressing the ▼▲ keys.

3. Begin the exercise and the calories will start to count down. If you stop exercising the countdown will also stop, being stored in the memory until the monitor's three minute waiting period has elapsed. When the countdown reaches zero it will beep for 8 seconds to indicate that the selected value has been completed. The calories will now start to count upwards.

When the programmed calories have finished, the monitor will beep for 8 seconds and begin to increase the calories automatically.

### E. PULSE FUNCTION

The pulse function shows the heart beats per minute (BPM). To use this function place your hands on the handlebar sensors (R), Fig. 2, and your heart rate will be displayed after a few seconds.

**NOTE: This is not a medical appliance so values are for guideline purposes only.**

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

1. Press the MODE key until the exercise characters appear on the display. Select the small Pulse window so that it flashes and THR will appear.

2. Press the ▼▲ keys to set the pulse rate value that you wish to use during the exercise, (between 30 and 240 BPM), the monitor's default value is 30 BPM.



3. 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:**

If, after 15 seconds, the sensor does not detect a signal then the error code «E 3» will appear on the screen, make sure that both your hands are placed on the handlebar sensors (R), figure 3. If no signal is received after a further 5 seconds then the screen will revert to the previously displayed function.

**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 figure nº 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 figure nº 3 then the pulse function will not work.

If a «0» appears on the screen or the heart symbol does not flash, make sure you have both hands on the sensors and that the connectors are connected where the main post attaches to the body, see the assembly instruction booklet.

**F. TEST MEASUREMENT 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. After finishing the exercise leave your hands on the pulse sensors and press the «Recovery Test: Fitness» button and 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»).

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 will not work if the sensors are not connected correctly or if the error code «E1» appears on the screen.

The TEST will not work if you do not have both hands placed on the hand-grip sensors (R) or if you stop doing the exercise.

If the error code «E1» is shown on the screen then this means that you do not have your hands positioned correctly on the hand-grip sensors (R).

If the error code «E2» appears on the screen, this means that you have stopped exercising.

## **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.- Make sure that the adapter is plugged into the mains socket and the jack is inserted correctly into the machine.

b.- Check that there is voltage on the mains socket

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

**Solution:**

a.- Unplug the adapter from the mains socket and plug it back in again.

b.- Make sure that the connection terminals on the joint with the main post to the body and with the monitor are connected correctly.

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.

## **ERROR CODES**

**Problem: E1** appears on the display

**Solution:**

Check that the pulse sensors are connected.

**Problem: E2** appears on the display.

**Solution:**

You have stopped exercising before the 1 minute RECOVERY test has finished.

**Problem: E3** appears on the display

**Solution:**

Check all of the Hand-Grip connections to the monitor.

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**

## 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.

### MISE EN MARCHÉ.-

Pour mettre en marche le moniteur brancher d'abord l'adaptateur (87 de 6 v) fourni avec la machine, dans une prise de courant (220 v.- 240 v) et le connecteur de l'adaptateur à la fiche qui se trouve en-bas derrière la machine. (Fig.4)

Dès le démarrage de l'exercice, l'écran s'allumera automatiquement.

Si l'unité est 3 minutes arrêtée, l'écran s'éteint automatiquement et passe au mode pause.

**Remarque importante:** Les composants électroniques hors d'usage doivent être déposés dans des conteneurs spécialement prévus à cet effet Fig. 1.

**Quand le moniteur se trouve dans le mode pause, l'heure, la date et la température s'affichent à l'écran.**

### MISE EN DATE ET HEURE.-

À chaque fois que l'adaptateur (87) est débranché de la prise de courant, toutes les mémoires y compris la date s'effacent du moniteur. Pour mettre la date, faire comme indiqué ci-après:

Brancher l'adaptateur (87) sur la prise de courant, des caractères s'afficheront alors sur le moniteur. Appuyer sur la touche MODE et l'année clignotera, avec les touches

▼▲, sélectionner l'année. Appuyer sur MODE et le mois clignotera, avec les touches ▼▲, sélectionner le mois. Appuyer sur la touche MODE et le jour clignotera, avec les touches ▼▲, sélectionner le jour. Appuyer sur la touche MODE et l'heure clignotera, avec les touches ▼▲, sélectionner l'heure. Appuyer sur la touche MODE et les minutes clignoteront. Appuyer sur la touche MODE et le display affichera les caractères pour commencer l'exercice.

En cas d'erreur dans l'introduction des données précédentes, appuyer sur la touche RESET et l'écran de démarrage s'affichera.

### 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.

### A. FONCTION SCAN

Dans le mode SCAN, l'ordinateur révisé et affiche toutes les fonctions continuellement durant la réalisation de vos exercices. La fonction affichée est indiquée par des clignotements.

Pour sélectionner la fonction SCAN:

1. Au début de l'exercice le moniteur s'allume dans la fonction SCAN et toutes les 6 secondes, la VITESSE, la DURÉE, la DISTANCE, les CALORIES et le POULS seront affichés à l'écran principal. En outre, ces informations seront également affichées en bas de l'écran, en clignotant.

2. Pour annuler la fonction SCAN, appuyez sur la touche MODE.

## B. FONCTION DURÉE

Cette fonction ajoute ou soustrait par des incréments d'une seconde jusqu'à un maximum de 99:59 secondes. En appuyant + de deux secondes sur la touche MODE, toutes les valeurs reviennent sur zéro, sauf la date et l'heure.

1. Appuyer sur la touche MODE jusqu'à affichage à l'écran des caractères des exercices, sélectionner jusqu'à ce que la petite fenêtre TIME clignote.

2. Sélectionner la durée par l'intermédiaire des touches ▼▲.

3. Commencer l'exercice et la durée diminuera au fur et à mesure.

Si vous vous arrêtez, la durée s'arrête aussi mais reste en mémoire jusqu'à écoulement des trois minutes d'attente fixées au moniteur. À la fin de la durée programmée, le moniteur émet un signal sonore durant 8 secondes pour signaler que le temps sélectionné s'est écoulé et que le temps commence à augmenter.

## C. FONCTION DISTANCE

Cette fonction ajoute ou soustrait par des incréments de 0.5 km/ml jusqu'à un maximum de 99,50 km/ml. En appuyant + de deux secondes sur la touche MODE, toutes les valeurs reviennent sur zéro, sauf la date et l'heure.

1. Appuyer sur la touche MODE jusqu'à affichage à l'écran des caractères des exercices, sélectionner jusqu'à ce que la petite fenêtre DIST (DISTANCE) clignote.

2. Sélectionner la distance en appuyant sur les touches ▼▲.

3. Commencer l'exercice et la distance diminuera. Si vous vous arrêtez, la distance s'arrête aussi mais reste en mémoire jusqu'à écoulement des trois minutes d'attente fixées au

moniteur. À la fin de la distance programmée, le moniteur émet un signal sonore durant 8 secondes pour signaler que la valeur sélectionnée a été atteinte et que la distance commence à augmenter.

## D. FONCTION CALORIES

Cette fonction ajoute ou soustrait les calories, une à une, jusqu'à un maximum de 9990 calories. En appuyant + de deux secondes sur la touche MODE, toutes les valeurs reviennent sur zéro, sauf la date et l'heure.

1. Appuyer sur la touche MODE jusqu'à affichage à l'écran des caractères des exercices, sélectionner jusqu'à ce que la petite fenêtre CAL (CALORIES) clignote.

2. Sélectionner les calories en appuyant sur les touches ▼▲.

3. Commencer l'exercice et les calories diminueront. Si vous vous arrêtez, la valeur des calories s'arrête aussi mais reste en mémoire jusqu'à écoulement des trois minutes d'attente fixées au moniteur. Dès atteinte de la valeur programmée, le moniteur émet un signal sonore durant 8 secondes pour signaler que la valeur sélectionnée a été atteinte et que les calories commencent à augmenter.

## E. FONCTION POULS

La Fonction pouls affiche les P.P.M (pulsations par minute). Pour ce faire, posez les mains Fig. 2 sur les senseurs du guidon (R) et dans les secondes suivantes votre fréquence cardiaque sera affichée.

**NOTE: Cette machine 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. Appuyer sur la touche MODE jusqu'à affichage à l'écran des caractères des exercices, sélectionner jusqu'à ce que la petite fenêtre du pouls et affichage de THR.

2. Appuyer sur les touches ▼▲ pour sélectionner la valeur du pouls avec lequel vous voulez réaliser l'exercice, entre (30 et 240)(PPM), valeur initiale programmée au moniteur (30) PPM.

3. Commencer 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 la valeur sélectionnée a été dépassée.

**NOTE:** Si au bout de 15 secondes aucun signal de pulsations n'est affiché, «E 3» sera affichée à l'écran, vérifiez si vos deux mains sont bien posées sur les senseurs (R) du guidon, figure 3. Si aucun signal n'est donné au bout de 5 secondes, l'écran reviendra à la fonction précédente.

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

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° 3.

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 un «0» s'affiche à l'écran ou si le cœur ne clignote pas, vérifiez si vos mains sont bien posées sur les senseurs et si les connecteurs sont bien connectés sur l'union du tube rameur avec le corps principal, voir de la notice.

## **F. MESURE DU TEST: ETAT DE LA FORME**

Cet électronique est équipé de la fonction pouls de récupération. Grâce à cette fonction vous pourrez mesurer le pouls de récupération après avoir effectué l'exercice. À la fin de l'exercice et sans retirer les mains des senseurs de pouls, appuyer sur le bouton «Test: Recovery État de la Forme» 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.

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.

Ce test ne fonctionnera pas si les senseurs ne sont pas correctement connectés ou si «E1» s'affiche à l'écran.

Ce TEST ne fonctionnera pas non plus si vos mains ne sont pas bien posées sur les senseurs (R) (hand-grip) ou si vous avez arrêté l'exercice.

Si le message «E1» s'affiche à l'écran, cela voudra dire que vos mains ne sont pas bien posées sur les senseurs (R) (hand-grip).

Si le message «E2» s'affiche à l'écran, cela voudra dire que vous avez arrêté l'exercice.

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

**Solution:**

a.- Vérifier que l'adaptateur est bien branché à la prise de courant et à la fiche de la machine.

b.- Vérifier que la tension arrive bien à la prise de courant.

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

**Solution:**

a.- Débrancher l'adaptateur de la prise de courant et rebranchez-le ensuite.

b.- Vérifier si les connecteurs d'union du rameau au corps principal et au moniteur sont correctement connectés.

Si les problèmes persistent après avoir suivi ces instructions, remplacer 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.

## ERREURS DE LA MACHINE

**Problème:** Affiché au display E1.

**Solution:**

Vérifier que les senseurs de pouls sont bien connectés.

**Problème:** Affiché au display E2.

**Solution:**

L'exercice a été arrêté avant la minute de vérification du RECOVERY.

**Problème:** Affiché au display E3.

**Solution:**

Vérifier toutes les connexions des Hand-Grip avec le moniteur.

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

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

## ELEKTRONISCHER MONITOR

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

### ANSTELLEN.-

Um den Monitor anzustellen, müssen Sie zuerst den Adapter (87 von 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 an, wenn Sie die Übung beginnen.

Der Bildschirm stellt sich automatisch aus und geht auf Standby, wenn die Einheit drei Minuten lang nicht arbeitet.

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

**Wenn der Monitor im Standby-Modus ist, zeigt das Hauptdisplay die Uhrzeit, Datum und Temperatur.**

### DATUM UND UHRZEIT EINSTELLEN.-

Jedesmal, wenn der Adapter (87) vom Netz genommen wird, werden alle Speicher des Monitors gelöscht, einschliesslich dem Datum. Um das Datum einzustellen, folgen Sie diesen Schritten.

Schliessen Sie den Adapter (87) an den Strom an und auf dem Monitor erscheinen Zeichen. Drücken Sie MODE und es blinkt das Jahr. Mit den Tasten ▼▲ wählen Sie das Jahr, drücken Sie die Taste MODE und es blinkt der Monat.

Mit den Tasten ▼▲ wählen Sie den Monat und es blinkt der Tag. Mit den Tasten ▼▲ wählen Sie den Tag. Drücken Sie die Taste MODE und es blinkt die Stunde- Wählen Sie mit den Tasten ▼▲ die Stunde, drücken Sie die Taste MODE und es blinken die Minuten. Drücken Sie die Taste MODE und auf dem Display erscheinen die Zeichen zum Beginnen der Übung.

Wenn Sie sich beim Eingeben von Daten der vorangegangenen Schritte vertan haben, drücken Sie die Taste RESET und der Display wird zurückgestellt.

### 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.

### A. SCAN FUNKTION

Im Modus SCAN überprüft und visualisiert während der Übungen ständig alle Funktionen. Die angezeigte Funktion wird mittels Blinken verdeutlicht.

Um die SCAN-Funktion zu wählen:

1. Zu Beginn der Übung stellt sich der Monitor auf der Funktion SCAN an, die alle 6 Sekunden auf dem Hauptdisplay GESCHWINDIGKEIT, ZEIT, DISTANZ, KALORIEN, PULS anzeigt und im unteren Bereich des Monitors wird der Wert auch blinkend angezeigt.
2. Drücken Sie die Taste MODE und die Funktion SCAN wird gelöscht.

## **B. FUNKTION ZEIT**

Die Funktion zählt in Sekundenschritten hinzu oder zieht ab bis zu einem Maximum von 99:59 Sekunden. Wenn Sie länger als zwei Sekunden die Taste MODE drücken, werden alle Werte auf Null gestellt, mit Ausnahme der Information des Datums und der Uhrzeit.

1. Drücken Sie die Taste MODE, bis auf dem Display die Zeichen der Übung erscheinen, wählen Sie, bis das kleine Fenster TIME blinkt.

2. Drücken Sie die Tasten ▼▲ um die Zeit zu wählen.

3. Beginnen Sie mit der Übung und die Zeit läuft ab.

Wenn Sie die Übung unterbrechen, hält die Zeit an und bleibt im Speicher, bis die drei Minuten des Standbys des Monitors abgelaufen sind. Wenn der Zähler bei Null angekommen sind, piepst er 8 Sekunden lang und macht Sie so darauf aufmerksam, dass die gewählte Zeit abgelaufen ist, wonach die Zeit aufwärts gezählt wird.

## **C. DISTANZFUNKTION**

Die Funktion zählt in 0,5Km/ml-Schritten hinzu oder zieht ab bis zu einem Maximum von 99,50 Km/ml. Wenn Sie länger als zwei Sekunden die Taste MODE drücken, werden alle Werte auf Null gestellt, mit Ausnahme der Information des Datums und der Uhrzeit.

1. Drücken Sie die Taste MODE, bis auf dem Display die Zeichen der Übung erscheinen, wählen Sie, bis das kleine Fenster DIST (DISTANZ) blinkt.

2. Drücken Sie die Tasten ▼▲ um die Distanz zu wählen.

3. Beginnen Sie mit der Übung und die Distanz verringert sich. Wenn Sie die Übung unterbrechen, wird die Distanz angehalten und bleibt die drei Minuten im Speicher, die der Monitor

als Standby hat. Wenn der Zähler bei Null angekommen sind, piepst er 8 Sekunden lang und macht Sie so darauf aufmerksam, dass die gewählte Distanz abgelaufen ist, wonach die Distanz aufwärts gezählt wird.

## **D. KALORIENFUNKTION**

Die Funktion zählt in Schritten von einer Kalorie oder zieht ab, bis zu einem Maximum vom 9990 Kalorien. Wenn Sie länger als zwei Sekunden die Taste MODE drücken, werden alle Werte auf Null gestellt, mit Ausnahme der Information des Datums und der Uhrzeit.

1. Drücken Sie die Taste MODE, bis auf dem Display die Zeichen der Übung erscheinen, wählen Sie, bis das kleine Fenster CAL (KALORIEN) blinkt.

2. Drücken Sie die Tasten ▼▲ um die Kalorien zu wählen.

3. Beginnen Sie mit der Übung und die Kalorien verringern sich. Wenn Sie die Übung unterbrechen, wird die Kalorienzahl angehalten und bleibt die drei Minuten im Speicher, die der Monitor als Standby hat. Wenn der Zähler bei Null angekommen sind, piepst er 8 Sekunden lang und macht Sie so darauf aufmerksam, dass die gewählte Kalorien abgelaufen sind, wonach die Kalorien aufwärts gezählt werden.

Wenn die programmierten Kalorien abgelaufen sind, sendet der Monitor ein akustisches Signal von 8 Sekunden und beginnt automatisch, die Kalorien zu erhöhen.

## **E. FUNKTION PULS**

La Funktion Puls zeigt die Pulszahl pro Minute. Legen Sie hierzu die Hände Fig. 2 auf die Sensoren des Lenkers (R) und nach einigen Sekunden wird Ihre Herzfrequenz angezeigt.



**ANMERKUNG: Es handelt sich nicht um einen medizinischen Apparat. Die Werte sind orientativ.**

Um den THR (Zielherzfrequenz) festzulegen, folgen Sie diesen Schritten:

1. Drücken Sie die Taste MODE, bis auf dem Display die Zeichen der Übung erscheinen, wählen Sie, bis das kleine Fenster THR blinkt.

2. Indem Sie die Tasten ▼ ▲ drücken, wählen Sie den Pulswert, mit dem Sie die Übung durchführen möchten. Er liegt zwischen (30 und 240)(PPM), der im Monitor programmierte Anfangswert ist (30) PPM.

3. Beginnen Sie die Übung und auf dem Display PULSE erscheint Ihre Herzfrequenz. Wenn Sie den gewählten Wert erreicht haben, wird ein Piepton erzeugt, der Sie auf das Überschreiten des Werts aufmerksam macht.

**ANMERKUNG:** Wenn Sie nach 15 Sekunden kein Pulssignal erhalten und auf dem Display „E3“ erscheint, versichern Sie sich, dass Sie beide Hände auf den Sensoren (R) des Lenkers haben, Figur 3. Wenn nach 5 Sekunden kein Signal empfangen wird, geht das Display zurück auf seine vorherige Funktion.

## **ANWEISUNGEN – VERWENDUNG DES HAND-GRIP (PULS)**

Bei diesem Modell wird der Puls gemessen, indem man beide Hände auf die Sensoren (R) legt, die sich am Lenker befinden, siehe Figur 3.

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.

Wenn auf dem Bildschirm eine „0“ erscheint oder das Herz nicht blinkt, vergewissern Sie sich, dass Sie beide Hände auf den Sensoren haben und dass die Verbindungen in der Rohrverbindung des Ruders mit dem Hauptkörper verbunden sind, siehe der Gebrauchsanweisung.

## **F.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. Drücken Sie nach dem Beenden der Übung und ohne die Hände von den Pulssensoren zu nehmen, die Taste "Test": Erholungsphase“ und es beginnt ein Countdown von einer Minute. Nur die Linien der Funktionen Zeit und Puls sind angestellt. Das Gerät miss Ihren Puls während einer Minute. Der Erholungspuls erscheint in der Pulslinie. 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 die Sensoren nicht richtig angebracht sind oder wenn auf dem Display die Buchstaben „E1“ erscheint.

Der Test funktioniert nicht, wenn nicht beide Hände auf den Sensoren (R) (Handgrip) liegen oder Sie aufgehört haben, die Übung durchzuführen.

Wenn auf dem Display der Hinweis „E1“ erscheint, heisst das, dass Sie die Hände nicht richtig auf den Sensoren (R) (Handgrip) aufgelegt haben.

Wenn auf dem Display der Hinweis „E2“ erscheint, heisst das, dass Sie die Übung eingestellt haben.

## 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:** Das Display geht nicht an oder die Segmente des Displays sind nur schlecht zu erkennen

**Lösung:**

Überprüfen Sie, dass der Adapter korrekt ans Netz und an den Stecker der Maschine angeschlossen wurde.

b.- Überprüfen Sie, dass Spannung auf der Steckdose ist.

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

**Lösung:**

a.- Nehmen Sie den Adapter vom Netz und stecken Sie ihn wieder ein.

b.- Überprüfen Sie, dass die Verbindungsstücke des Ruders richtig mit dem Hauptkörper und dem Monitor verbunden sind.

c.- Wenn die vorherigen Schritte nicht helfen, ersetzen Sie den Monitor.

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

## FEHLER DER MASCHINE

**Problem:** Auf dem Display erscheint E1.

**Lösung:**

Überprüfen Sie, dass die Pulssensoren angeschlossen sind.

**Problem:** Auf dem Display erscheint E2.

**Lösung:**

Sie haben die Übung vor Ablauf der einen Minute RECOVERY-Überprüfung abgebrochen.

**Problem:** Auf dem Display erscheint E3.

**Lösung:**

Überprüfen Sie alle Verbindungen der Handgrips mit dem Monitor.

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

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

## MONITOR ELECTRÓNICO

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

### COLOCAÇÃO EM MARCHA.-

Para colocar em marcha o monitor, em primeiro lugar tem que ligar o adaptador (87 de 6 v), que se fornece com a máquina, a uma ficha de electricidade (220 v.- 240 v) e o terminal do adaptador à tomada situada na parte inferior traseira da máquina.

O display acender-se-á automaticamente ao começar o exercício.

O monitor apagar-se-á automaticamente e passará para o modo de descanso, quando a unidade estiver parada por 3 minutos.

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

**Quando o monitor está em modo de descanso, o display principal mostra a hora, data e temperatura.**

### DETERMINAÇÃO DA DATA E HORA.-

Sempre que se desligar o adaptador (87) da corrente, apagam-se todas as memórias do monitor, incluindo a data. Para actualizar a data, siga os seguintes passos.

Ligue o adaptador(87) à corrente e no monitor aparecerá uns caracteres. Carregue em MODE e começará a piscar o ano; com as teclas ▼▲,

selecione o ano, carregue na tecla MODE e vai piscar o mês; com as teclas ▼▲, selecione o mês; carregue na tecla MODE e vai piscar o dia, com as teclas ▼▲; selecione o dia, carregue na tecla MODE e vai piscar a hora; com as teclas ▼▲, selecione a hora; carregue na tecla MODE e vão piscar os minutos; carregue na tecla MODE e aparecerá no display os caracteres para começar o exercício.

Se se tiver enganado ao introduzir algum dado nos anteriores passos, carregue na tecla RESET e reiniciará o display.

### COLOCAÇÃO EM MARCHA DO VENTILADOR

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

Sempre que tiver terminado o exercício, comprove que o ventilador está apagado.

### A.FUNÇÃO SCAN

No modo SCAN, o computador revê e visualiza continuamente durante os exercícios todas as funções. A função visualizada indica-se através de piscadelas.

Para seleccionar a função SCAN:

1. Ao começar o exercício, acende-se o monitor na função SCAN, e a cada 6 segundos visualizar-se-á no display principal a VELOCIDADE, o TEMPO, a DISTÂNCIA, as CALORIAS, a PULSAÇÃO e na parte inferior do monitor também se visualizará o valor a piscar.

2. Carregue na tecla MODE e eliminar-se-á a função SCAN.

## **B. FUNÇÃO TEMPO**

A função Tempo conta ou desconta em incrementos de um segundo até ao máximo de 99:59 segundos. Carregando durante mais de dois segundos na tecla MODE, todos os valores passam a zero, com excepção da informação de data e hora.

1. Carregue na tecla MODE até que apareça no display os caracteres de exercício, seleccione até que pisque a janela pequena de TIME.

2. Carregando nas teclas **▼▲**, seleccione o tempo.

3. Comece o exercício e começará a diminuir o tempo,.

Se deixar de fazer exercício, o tempo pára, mantendo-se em memória até passarem os três minutos de espera do monitor. Uma vez chegado a zero, vai apitar durante 8 segundos, advertindo-o de que chegou ao tempo seleccionado, começando a contar o tempo para cima.

## **C. FUNÇÃO DISTÂNCIA**

A função Distância conta ou desconta em incrementos de 0,5 Km/ml até ao máximo de 99,50 Km/ml. Carregando durante mais de dois segundos na tecla MODE, todos os valores passam a zero com excepção da informação de data e hora.

1. Carregue na tecla MODE até que apareça no display os caracteres de exercício, seleccione até que pisque a janela pequena de DIST (DISTÂNCIA).

2. Carregando nas teclas **▼▲**, seleccione a distância.

3. Comece o exercício e começará a diminuir a distância. Se parar o

exercício, pára a distância, mantendo-se em memória até passarem os três minutos que têm o monitor de espera. Uma vez no zero, apitará durante 8 segundos, advertindo-o de que chegou ao valor seleccionado, começando a contar a distância para cima.

## **D.FUNÇÃO CALORIAS**

A função Calorias conta e desconta de caloria em caloria, até ao máximo de 9990 calorias. Carregando durante mais de dois segundos na tecla MODE, todos os valores passam a zero, com excepção da informação de data e hora.

1. Carregue na tecla MODE até que apareça no display os caracteres de exercício; seleccione até que pisque a janela pequena de CAL (CALORIAS).

2. Carregando nas teclas **▼▲**, seleccione as calorias.

3. Comece o exercício e verá diminuir as calorias; se parar o exercício, param as calorias, mantendo-se na memória até durante os três minutos de espera do monitor. Quando tiver chegado ao zero, irá apitar durante 8 segundos, advertindo-o de que atingiu o valor seleccionado, começando a contar as calorias para cima.

Quando terminar as calorias programadas, o monitor emitirá um sinal acústico de 8 segundos e vai começar automaticamente a aumentar as calorias.

## **E.FUNÇÃO PULSAÇÃO**

A função Pulsação mostra as P.P.M (pulsações por minuto). Para isso, coloque as mãos - Fig. 2 - sobre os sensores dos punhos (R) e ao cabo de uns segundos aparecerá o seu ritmo cardíaco.

**NOTA: não é um aparelho médico, pelo que o valor é meramente orientativo.**

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

1. Carregando na tecla MODE até que apareçam no display os caracteres de exercício, seleccione até que pisque a janela pequena de pulsação e surgirá THR.

2. Carregando nas teclas  $\blacktriangledown$   $\blacktriangle$ , seleccione o valor da pulsação com que quer fazer exercício entre (30 e 240) (PPM); o valor inicial programado no monitor é de (30) PPM.

3. Comece o exercício e visualizará no display PULSE o seu ritmo cardíaco; uma vez chegado ao valor seleccionado, ouvirá um apito, advertindo-o que ultrapassou o valor seleccionado.

**NOTA:** Se não visualiza qualquer sinal de pulsações depois de 15 segundos no display ter aparecido «E 3», assegure-se de que tem colocadas ambas as mãos sobre os sensores (R) dos punhos, figura 6. Se não houver qualquer sinal depois de passados 5 segundos, o display principal voltará à sua função anterior.

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

A pulsação neste modelo mede-se colocando ambas as mãos nos sensores (R) posicionados nos punhos, como se indica na figura n.º 3.

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

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

Se no display aparece um «0» ou não piscar o coração, assegure-se de que tem colocadas ambas as mãos nos sensores e de que os conectores estão ligados na união do tubo de remo com o corpo principal - ver livro Instruções de Montagem.

## **F.MEDIÇÃO DO TESTE: ESTADO DE FORMA**

Este aparelho electrónico está equipado com a função de pulsação de recuperação. A vantagem é que pode medir a pulsação de recuperação depois de terminado o exercício. Após finalizar o seu exercício e sem retirar as mãos dos sensores de pulsação, pressione o botão de «Test: Recovery Estado de Forma» e começará a contagem para trás 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.

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 tiver começado o TEST.

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 mantiver um treino regular, comprovará que a sua nota melhora.

O teste não funciona se os sensores não estiverem conectados adequadamente ou se no display aparecer a letra «E1».

O TEST não funciona se não tiver colocadas ambas as mãos sobre os sensores (R) (hand-grip) ou se tiver parado de fazer exercício.

Se no display aparecer a mensagem «E1», isso significa que não tem as mãos correctamente colocadas sobre os sensores (R) (hand-grip).

Se no display aparecer a mensagem «E2», isso significa que parou o exercício.

## **GUIA DE PROBLEMAS**

**Problema:** O display acende e só funciona a função de Tempo

**Solução:**

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

**Problema:** o display não se acende ou a visualização dos segmentos do display é muito débil

**Solução:**

a.- Comprove que ligou o adaptador correctamente à corrente e à ficha da máquina.

b.- Comprove se a tensão eléctrica chega ao aparelho.

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

**Solução:**

a.- Desconecte o adaptador da corrente eléctrica e volte a ligá-lo.

b.- Comprove se os terminais de união de remo com o corpo principal e com o monitor estão correctamente conectados.

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

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

## **ERROS DA MÁQUINA**

**Problema:** Aparece no display **E1**.

**Solução:**

Comprove que os sensores de pulsação estão conectados.

**Problema:** Aparece no display **E2**.

**Solução:**

Parou de fazer o exercício antes de completar 1 minuto de comprovação do RECOVERY.

**Problema:** Aparece no display **E3**.

**Solução:**

Comprove todas as ligações dos Hand-Grip com o monitor.

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

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

## MONITOR ELETTRONICO

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

### AVVIAMENTO.-

Per avviare il monitor innanzitutto bisogna inserire l'adattatore (87 di 6 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. (Fig.4)

Lo schermo si accenderà automaticamente mentre s'inizia l'esercizio.

Il monitor si spegnerà automaticamente e passerà nella modalità di riposo, quando l'unità si ferma per 3 minuti.

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

**Quando il monitor è in modalità riposo, lo schermo principale indica l'orario, la data e la temperatura.**

### INSERIMENTO DELLA DATA E DELL'ORA.-

Ogni volta che si scollega l'adattatore (87) dalla presa di corrente, nel monitor si cancelleranno tutte le memorie, inclusa la data, per inserire la data, seguire i seguenti passi.

Collegare l'adattatore (87) alla presa di corrente, sul monitor appariranno alcuni caratteri. Premere MODE e lampeggerà l'anno, con i tasti ▼▲, selezionare l'anno, premere il tasto MODE e vi lampeggerà il mese, con i

tasti ▼▲, selezionare il mese, premere il tasto MODE e vi lampeggerà il giorno, con i tasti ▼▲, selezionare l'ora, premere il tasto MODE e vi lampeggeranno i minuti, premere il tasto MODE e sul display appariranno i caratteri per iniziare l'esercizio.

Se vi siete sbagliati ad inserire alcuni dati durante i passi precedenti, premere il tasto RESET e lo schermo tornerà alla fase iniziale.

### AVVIAMENTO DEL VENTILATORE

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

Una volta che si considera terminato l'allenamento comprovare che il ventilatore è spento.

### A. FUNZIONE SCAN

Nella modalità SCAN, il computer controlla e visualizza continuamente durante la realizzazione degli esercizi tutte le funzioni. La funzione visualizzata si indica con dei segnali intermittenti.

Per selezionare la funzione SCAN:

1. Quando si inizia l'allenamento si accende il monitor in funzione SCAN, e sullo schermo principale ogni 6 secondi si visualizzerà la VELOCITÀ, il TEMPO, la DISTANZA, le CALORIE, il POLSO inoltre nella parte posteriore del monitor si visualizzerà il valore in modo intermittente.

2. Premere il tasto MODE e la funzione SCAN è eliminata.

### B. FUNZIONE TEMPO

La funzione aggiunge o toglie aumentando rispettivamente di un secondo fino ad un massimo di 99.59 secondi.

Premendo per oltre due secondi il tasto MODE, tutti i valori passano a zero eccetto quelli relativi all'informazione della data e dell'ora.

1. Premere il tasto MODE fino a quando appaiono sul display i caratteri di esercizio, selezionare fino a quando inizi a lampeggiare la finestra minuscola di TIME.

2. Premendo i tasti ▼▲ si seleziona il tempo.

3. Al cominciare l'esercizio inizierà a diminuire il tempo.

Se si smette di eseguire l'esercizio, si ferma il tempo, restando in memoria per tre minuti, tempo di attesa del monitor. Una volta giunto allo zero emetterà dei segnali acustici per 8 secondi, avvisando che si è arrivati al tempo selezionato, iniziando a contare il tempo in modo ascendente.

### **C. FUNZIONE DISTANZA**

La funzione aggiunge o toglie aumentando rispettivamente di 0,5 km/ml fino ad un massimo di 99,50 km/ml. Premendo per oltre due secondi il tasto MODE, tutti i valori passano a zero eccetto quelli relativi all'informazione della data e dell'ora.

1. Premere il tasto MODE fino a quando appaiono sul display i caratteri dell'esercizio, selezionare fino a quando inizia a lampeggiare la finestra minuscola di DIST (Distanza).

2. Premendo i tasti ▼▲ si seleziona la distanza.

3. Quando si comincia l'esercizio inizia a diminuire la distanza, se si smette di fare esercizio, si ferma la distanza, e si mantiene in memoria per tre minuti che corrisponde al tempo di attesa del monitor. Una volta che sia giunto allo zero emetterà dei segnali acustici per 8 secondi, avvisando che si è arrivati

al valore selezionato, iniziando a contare la distanza in modo ascendente.

### **D. FUNZIONE CALORIE**

La funzione aggiunge e toglie di una in una le calorie, fino ad un massimo di 9990 calorie. Premendo per oltre due secondi il tasto MODE, tutti i valori passano a zero eccetto quelli relativi all'informazione della data e dell'ora.

1. Premere il tasto MODE fino a quando appaiono sul display i caratteri dell'esercizio, selezionare fino a quando inizi a lampeggiare la finestra minuscola di CAL (CALORIE).

2. Premendo i tasti ▼▲ si selezionano le calorie.

3. Al cominciare l'esercizio iniziano a diminuire le calorie, se si smette di fare esercizio, si fermano le calorie, e si mantengono in memoria per tre minuti, tempo di attesa del monitor. Una volta raggiunto lo zero emetterà dei segnali acustici per 8 secondi, avvisando che si è arrivati al valore selezionato, iniziando a contare la distanza in modo ascendente.

Quando si esauriscono le calorie programmate, il monitor emette un segnale acustico per 8 secondi, e comincia automaticamente ad aumentare le calorie.

### **E. FUNZIONE POLSO**

La funzione polso vi indicherà le P.P.M. (pulsazioni per minuto). Per ottenere ciò collocare le mani Fig. 2 sui sensori del manubrio (R) e dopo alcuni secondi vi mostrerà il vostro ritmo cardiaco.

**NOTA: Non è un apparecchio medico per cui il valore è orientativo.**



Per selezionare il THR (ritmo cardiaco oggettivo) seguire i seguenti passi:

1. Premere il tasto MODE fino a quando appaiono sul display i caratteri dell'esercizio, selezionare fino a quando inizia a lampeggiare la finestra minuscola del polso e vi apparirà THR.

2. Premendo i tasti ▼▲ selezionare il valore del polso che desiderate per realizzare l'esercizio tra (30 e 240 (PPM), valore iniziale programmato nel monitor (30) PPM.

3. Iniziare l'esercizio e si visualizzerà sullo schermo PULSE, il vostro ritmo cardiaco, una volta raggiunto il valore selezionato si emetterà un segnale acustico, il quale avverte che il valore selezionato è stato superato.

**NOTA:** Se, trascorsi 15 secondi non si visualizza nessun segnale del polso, sullo schermo apparirà «E 3», assicurarsi di avere entrambe le mani posizionate sui sensori (R) del manubrio, figura 3. Se non c'è nessun segnale, trascorsi 5 secondi lo schermo principale tornerà alla funzione precedente.

## **ISTRUZIONI – USO DELL'HAND-GRIP (POLSO)**

Il polso in questo modello si misura collocando entrambe le mani sui sensori (R), i quali sono collocati sul manubrio come indica la figura n° 3.

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

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

Se sullo schermo appare uno «0» o non lampeggia il cuore, assicurarsi di avere entrambe le mani collocate sui sensori e che i connettori sono collegati nell'unione del tubo remo con il corpo principale, vedere il libro delle Istruzioni per il Montaggio.

## **F. MISURAZIONE DEL TEST: STATO DELLA FORMA FISICA**

Quest'apparecchio elettronico è dotato della funzione di recupero del polso. Questo ha il vantaggio che potete misurare voi stessi il polso di recupero subito dopo aver terminato l'allenamento. Dopo aver terminato il vostro allenamento e senza togliere le mani dai sensori del polso, premere il tasto di «Test: Recovery Stato di Forma» e comincerà ad effettuare 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 aprire sulla linea del polso.

Quando finalizza questo minuto, il dispositivo elettronico calcola e da un valore sulla differenza ed un voto circa la vostra forma fisica la 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, lo schermo principale tornerà nella modalità in cui le funzioni iniziavano il TEST.

La comparazione tra il polso sotto sforzo ed il polso di recupero è una possibilità semplice e rapida di controllare la vostra forma fisica.

Il voto sulla vostra forma fisica è un valore orientativo relativo alla vostra capacità di recupero successivamente ad uno sforzo fisico. Se si realizza un allenamento regolare, si potrà verificare che il voto migliora.

Il test non funziona, se i sensori non sono collegati correttamente o se sullo schermo appare la lettera «E1».

Il TEST non funziona, se non sono state appoggiate entrambe le mani sui sensori (R) (hand-grip) o se avete smesso di eseguire l'esercizio.

Se sullo schermo appare il messaggio «E1» significa che non sono state appoggiate correttamente le mani sui sensori (R) (hand-grip).

Se sullo schermo appare il messaggio «E2» significa che si è smesso di eseguire l'esercizio.

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

**Soluzione:**

a.- Verificare che è stato collegato l'adattatore correttamente alla presa di corrente e alla spina della macchina.

b.- Verificare se arriva la corrente alla spina della rete elettrica.

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

**Soluzione:**

a.- Scollegare l'adattatore della presa della corrente elettrica dalla rete ed inserirlo di nuovo.

b.- Verificare se i terminali di unione del remo con il corpo principale e con il monitor sono collegati correttamente.

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

Evitare che al vostro monitor giunga la luce del sole direttamente, in quanto può danneggiare lo schermo a cristalli liquidi. Non esporlo all'acqua è a colpi.

## **ERRORI DELLA MACCHINA**

**Problema:** Sul display appare E1.

**Soluzione:**

Verificare che i sensori per il polso sono collegati.

**Problema:** Sul display appare E2.

**Soluzione:**

Si è interrotto l'esercizio prima del trascorrere di 1 minuto di verifica del RECOVERY.

**Problema:** Sul display appare E3.

**Soluzione:**

Verificare tutte le connessioni dell'Hand-Grip con il monitor.

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

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

## ELEKTRONISCHE MONITOR

Om u meer controle over de oefening te geven, verschaft dit elektronische onderdeel tegelijkertijd lezingen van de snelheid, afstand, oefeningstijd, verbruikte calorieën en pulsfrequentie.

### STARTEN.-

Als u de monitor wilt inschakelen, moet u eerst de adapter (87 6V), geleverd bij het toestel, in het stopcontact (220 V – 240 V) steken en de adapteraansluiting in de fitting achterop het toestel. (Fig.4)

Het scherm zal zichzelf automatisch inschakelen zodra u begint te oefenen.

De monitor zal zichzelf automatisch overschakelen naar stand-by-modus als het toestel meer dan 3 minuten ongebruikt blijft.

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

**Als de monitor in stand-by-modus is, geeft het scherm de tijd, datum en temperatuur weer.**

### DATUM & TIJD INSTELLEN.-

Telkens als de verbinding van de adapter (87) met de netvoeding verbroken is, wist het geheugen alle geheugengegevens uit, inclusief de datum. Als u de datum wilt instellen, volg deze stappen:

Steek de adapter (87) in het stopcontact. Er zullen tekens op de monitor verschijnen. Druk op MODE (modus) en het jaar zal gaan knipperen. Gebruik de toetsen ▼▲ om het jaar te selecteren. Druk op de

toets MODE en de maand zal gaan knipperen. Gebruik de toetsen ▼▲ om de maand te selecteren. Druk op de toets MODE en het uur zal gaan knipperen. Gebruik de toetsen ▼▲ om het uur te selecteren. Druk op de toets MODE en de minuten zullen gaan knipperen. Gebruik de toetsen ▼▲ om de minuten te selecteren. Druk op de toets MODE en het weergavescherm zal gereed zijn om met de oefening te beginnen.

Als u een fout maakt bij het invoeren van bovenstaande gegevens, druk op de toets RESET en het scherm zal teruggaan naar het begin.

### DE VENTILATOR STARTEN

Als u de ventilator wilt inof uitschakelen, druk op de toets FAN ON/OFF.

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

### A. SCAN-FUNCTIE

In de SCAN-modus scant de computer voortdurend alle functies gedurende het oefenen en geeft deze weer. De functie die wordt weergegeven zal aanen uitknipperen.

Als u de SCAN-functie wilt selecteren:

1. De monitor begint in SCAN-modus zodra de oefening begint, het hoofdscherm zal de waarden voor SPEED (snelheid), TIME (tijd), DISTANCE (afstand), CALORIES (calorieën), PULSE RATE (pulsfrequentie) elke 6 seconden weergeven, deze waarde zal ook knipperend weergegeven worden op het onderste deel van de monitor.

2. Druk op de toets MODE, wat ervoor zal zorgen dat de SCAN-functie geannuleerd wordt.

## **B. TIJDFUNCTIE**

Deze functie telt naar boven of beneden in stapjes van één seconde, tot een maximum van 99:59 seconden. Als u meer dan twee seconden op de toets MODE drukt, zullen alle waarden opnieuw ingesteld worden, behalve die die betrekking hebben op de tijd en datum.

1. Druk op de toets MODE totdat de oefeningstekens op het weergavescherm verschijnen. Selecteer het venstertje TIME zodat het begint te knippen.

2. Selecteer de tijd door te drukken op de toetsen ▼ ▲.

3. Begin met de oefening en de tijd zal beginnen af te tellen.

Als u met oefenen stopt, zal de aftelling ook stoppen, waarna die opgeslagen wordt in het geheugen totdat de wachtperiode van drie minuten van de monitor voorbij is. Als de aftelling nul bereikt, zal er 8 seconden lang gepiep te horen zijn om aan te geven dat de geselecteerde tijd afgelopen is. Nu zal de tijd beginnen met naar boven te tellen.

## **C. AFSTANDFUNCTIE**

Deze functie telt naar boven of beneden in stappen van 0.5 km/m, tot een maximum van 99.50 km/m. Als u meer dan twee seconden op de toets MODE drukt, zullen alle waarden opnieuw ingesteld worden, behalve die die betrekking hebben op de tijd en datum.

1. Druk op de toets MODE totdat de oefeningstekens op het weergavescherm verschijnen. Selecteer het venstertje DIST

(Afstand) zodat het begint te knippen.

2. Selecteer de afstand door te drukken op de toetsen ▼ ▲.

3. Begin met de oefening en de afstand zal beginnen af te tellen. Als u met oefenen stopt, zal de aftelling ook stoppen, waarna die opgeslagen wordt in het geheugen totdat de wachtperiode van drie minuten van de monitor voorbij is. Als de aftelling nul bereikt, zal er 8 seconden lang gepiep te horen zijn om aan te geven dat de geselecteerde afstand voltooid is. Nu zal de afstand beginnen met naar boven te tellen.

## **D. CALORIEFUNCTIE**

Deze functie telt naar boven of beneden in stapjes van één calorie, tot een maximum van 9990 calorieën. Als u meer dan twee seconden op de toets MODE drukt, zullen alle waarden opnieuw ingesteld worden, behalve die die betrekking hebben op de tijd en datum.

1. Druk op de toets MODE totdat de oefeningstekens op het weergavescherm verschijnen. Selecteer het venstertje CAL (Calorieën) zodat het begint te knippen.

2. Selecteer de calorieën door te drukken op de toetsen ▼ ▲.

3. Begin met de oefening en de calorieën zullen beginnen af te tellen. Als u met oefenen stopt, zal de aftelling ook stoppen, waarna die opgeslagen wordt in het geheugen totdat de wachtperiode van drie minuten van de monitor voorbij is. Als de aftelling nul bereikt, zal er 8 seconden lang gepiep te horen zijn om aan te geven dat de geselecteerde waarde voltooid is.

Nu zullen de calorieën beginnen met naar boven te tellen.

Als de geprogrammeerde calorieën afgerond zijn, zal de monitor 8 seconden lang piepen en de hoeveelheid calorieën automatisch beginnen te verhogen.

## **E. PULSFUNCTIE**

De pulsfunctie toont het aantal hartslagen per minuut (BPM). Als u deze functie wilt gebruiken, plaats uw handen op de stuursensoren (R), Fig. 2, en uw hartfrequentie zal na een paar seconden weergegeven worden.

**OPMERKING: Dit is geen medisch apparaat, dus waarden zijn alleen bestemd als richtlijn.**

Als u de THR (Target Heart Rate - Doelhartfrequentie) wilt selecteren, voer dan de volgende stappen uit:

1. Druk op de toets MODE totdat de oefeningstekens op het weergavescherm verschijnen. Selecteer het venstertje PULSE zodat het knippert en THR zal verschijnen.
2. Druk op de toetsen ▼▲ om de waarde voor de pulsfunctie in te stellen die u wenst te gebruiken tijdens de oefening, (tussen 30 en 240 BPM), de standaardwaarde van de monitor is 30 BPM.
3. Begin met oefenen en uw hartfrequentie zal worden weergegeven in het venster PULSE, als u de geselecteerde waarde bereikt zal de monitor piepen om u te waarschuwen dat u de ingestelde pulsfunctie bereikt hebt.

**OPMERKING:** Als na 15 seconden de sensor geen signaal detecteert, zal de foutcode «E 3» op het scherm verschijnen, controleer of uw beide handen op de stuursensoren (R) zijn geplaatst, figuur 3. Als er na nog eens

5 seconden geen signaal is ontvangen, zal het scherm terugkeren naar de voorgaande weergegeven functie.

## **HANDGREEP(PULS)INSTRUCTIES /GEBRUIK**

Op dit model wordt de pulsfunctie gemeten door beide handen op de sensoren (R) te plaatsen, gelokaliseerd op het stuur, zoals weergegeven in figuur nr. 3.

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 hartfrequentiezing weergegeven worden.

Als beiden handen niet juist zijn geplaatst zoals weergegeven in figuur nr. 3, zal de pulsfunctie niet functioneren.

Als er een «0» op het scherm verschijnt of als het hartsymbool niet knippert, controleer dan of u uw beide handen op de sensoren hebt en dat de verbindingstukken verbonden zijn waar de hoofdsteun is bevestigd aan het frame, zie in het instructieboekje voor de montage.

## **F. TEST VOOR CONDITIEMETING**

Dit elektronische apparaat is uitgerust met een herstelltestfunctie. Dit biedt u de mogelijkheid te meten hoe lang het duurt voordat uw hartfrequentie zich hersteld heeft nadat u de oefening beëindigd hebt. Laat na het beëindigen van de oefening uw handen op de pulssensoren rusten en druk op de toets «Recovery Test: Fitness» (Herstelltest: Conditie), wat een aftelling zal starten van één minuut.

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 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 zal niet functioneren als de sensoren niet juist verbonden zijn of als de foutcode «E1» op het scherm verschijnt.

De TEST zal niet functioneren als u niet beide handen op de handgreepsensoren (R) hebt geplaatst of u als ophoudt met de oefening.

Als de foutcode «E1» op het scherm wordt weergegeven, betekent dit dat u uw handen niet juist op de handgreepsensoren (R) hebt geplaatst.

Als de foutcode «E2» op het scherm verschijnt, betekent dit dat u bent opgehouden met oefenen.

## HANDLEIDING VOOR FOUTOPSPORING

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

**Oplossing:**

a.- Controleer of de verbindingkabel aangesloten is.

**Probleem:** Het weergavescherm gaat niet aan of de weergegeven segmenten zijn erg zwak

**Oplossing:**

a.- Controleer of de adapter in het stopcontact gestoken is en of de adapteraansluiting goed in het toestel bevestigd is.

b.- Controleer of er spanning op het stopcontact staat

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

**Oplossing:**

a.- Haal de adapter uit het stopcontact en steek hem er daarna weer in.

b.- Controleer of de verbindingssuiteinden juist aangesloten zijn op de verbindingssplek van de hoofdsteun met het frame en van de monitor.

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

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.

## **FOUTCODES**

### **Probleem:**

**E1** verschijnt op het weergavescherm

**Oplossing:** Controleer of de pulssensoren aangesloten zijn.

### **Probleem:**

**E2** verschijnt op het weergavescherm

**Oplossing:** U bent opgehouden met oefenen voordat de RECOVERY-test van 1 minuut was beëindigd.

### **Probleem:**

**E3** verschijnt op het weergavescherm

**Oplossing:** Controleer alle handgreepverbindingen met de monitor.

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

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

**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, Jhongsan 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 Caminho Branco Lote 8,  
 ZI Oiã 3770-068 Oiã  
 Oliveira do Bairro (PORTUGAL)  
 Tel.: +351 234 729 510  
 Fax: +351 234 729 519  
 e-mail: info@bhfitness.pt

**BH SERVICE PORTUGAL**

Tel.: +351 234 729 510  
 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.**